

# Markt & Info

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 12: **Schlafapnoe**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## HOTEL BAD RAMSACH

## Schlank im Schlaf – zu schön, um wahr zu sein?

Das siebentägige «Schlank im Schlaf»-Programm von Dr. Detlef Pape führen wir bereits seit einigen Jahren im Hotel Bad Ramsach durch. Wenn Sie abnehmen möchten oder müssen: Kalorien oder Punkte zählen, Abwiegen der Nahrungsmittel oder einseitige Essvorschriften führen meistens nicht zum Erfolg – das Wunschgewicht bleibt ein Wunsch! Viel bessere Resultate erbringt eine einfache Ernährungs- und Lebensweise, die nicht das Gefühl von «Dauerdiät» erzeugt.

teilt so zu sich zu nehmen, dass der Körper die besten Bedingungen hat, das überflüssige Gewicht loszulassen. Morgens und abends werden Kohlenhydrate und Eiweisse getrennt gegessen, mittags kann es eine Mischkostmahlzeit sein.

Durch die richtige Reihenfolge und genügend Nachtruhe können Sie dazu beitragen, dass sich der erwünschte Gewichtsverlust auch wirklich einstellen kann. Wenn Sie dazu noch ein moderates Training einhalten, wird Ihr

Körper noch williger mitspielen. Gerne erklären wir Ihnen das Hintergrundwissen zum «Schlank im Schlaf»-Programm und kochen für Sie die entsprechenden Mahlzeiten, damit Sie gut geschult auch im Alltag diese Lebensweise mit Erfolg fortsetzen können.

Während der «Schlank im Schlaf»-Woche ist ausreichend Spielraum für Bewegung in der freien Natur, im grossen Schwimmbad oder in unserer modernen Fitnessarena. Zur Entspannung geniessen Sie täglich eine unterschiedliche Massage aus unserem Angebot. Der Saunabesuch hilft mit, den Stoffwechsel auf Touren zu bringen.

Das Kur-Hotel Bad Ramsach liegt idyllisch im Tafeljura des Baselandes, oberhalb von Läuelfingen, umgeben von prächtigen Wäldern und Wiesen und unweit der Städte Liestal und Rheinfelden.



«Schlank im Schlaf» berücksichtigt unsere innere Uhr und die Tatsache, dass unser Stoffwechsel in der Nacht anders arbeitet als am Tag. Im Biorhythmus regieren die Hormone den Auf- und Abbau der Stoffe. Das Wissen um diese Vorgänge hilft beim Abnehmen und vor allem beim Halten des Zielgewichtes.

Das Abnehmen beginnt im Kopf! In der «Schlank im Schlaf»-Woche lernen Sie, Lebensmittel über den Tag ver-

Unser Angebot: «Schlank im Schlaf»-Wochen

4. bis 10. Dezember 2011 oder

22. bis 28. Januar 2012

Pauschalpreis ab CHF 1220.-

Hotel Bad Ramsach, CH-4410 Läuelfingen

Tel. +41 (0)62 285 15 15

E-Mail: [hotel@bad-ramsach.ch](mailto:hotel@bad-ramsach.ch)

Internet: [www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch)

Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.