Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 12: Schlafapnoe

Rubrik: Markt & Info

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

«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 verteilt 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 Baselland es, oberhalb von Läufelfingen, umgeben von prächtigen Wäldern und Wiesen und unweit der Städte Liestal und Rheinfelden.

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 Läufelfingen
Tel. +41 (0)62 285 15 15
E-Mail: hotel@bad-ramsach.ch
Internet: www.bad-ramsach.ch

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