

## Gesunde Ernährung + Regelmäßige Bewegung = Wohlfühlgewicht

Wohlfühlgewicht. Haben Sie sich auch schon gefragt, was das ist? Schlank sein, eine sportliche Figur haben? Nein und ja. Wohlfühlgewicht ist abstrakt – fernab von Normen, BMI und Konfektionsgrößen. Und auch wenn „Gewicht“ darin vorkommt, spielt die Zahl auf der Waage dabei keine Hauptrolle. Einziger Indikator? Sie selbst. Wenn Sie sich wohlfühlen in Ihrem Körper, dann haben Sie Ihr persönliches Wohlfühlgewicht gefunden.

Der Kampf, in eine bestimmte Konfektionsgröße zu passen oder einem Idealbild zu entsprechen, führt bei vielen Menschen nicht nur zu großem Frust, sondern häufig auch zu einem Mehr an Kilos. Dabei ist das überhaupt nicht notwendig: wer sich gesund ernährt und ausreichend bewegt, darf auch ein bisschen mehr auf die Waage bringen und sich mit seinen kleinen Rundungen anfreunden.

**Wir zeigen Ihnen, wie Sie das schaffen.  
Entscheiden Sie sich für Ihr Wohlfühlgewicht.**

### KOSTENÜBERSICHT

> 7 Nächte	657,- EUR
> 14 Nächte	1.232,- EUR
> 21 Nächte	1.807,- EUR

Weitere Informationen zu den Leistungspaketen, Kostenübernahmen und Buchungskriterien finden Sie auf unserer Website unter [www.rehazentrum-bb.de/wohlfuehlgewicht/](http://www.rehazentrum-bb.de/wohlfuehlgewicht/)



### Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36  
97708 Bad Bocklet

☎ 09708 79-0

✉ [info@rehazentrum-bb.de](mailto:info@rehazentrum-bb.de)

Mo bis Do 07.30 - 18.00 Uhr

Fr 07.30 - 17.30 Uhr

Weitere Informationen:

[www.rehazentrum-bb.de/wohlfuehlgewicht/](http://www.rehazentrum-bb.de/wohlfuehlgewicht/)

Folgen Sie uns auf Facebook, YouTube, Instagram.



## IHR WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Bewusst Leben jenseits vom Diätwahn



**Seit Erfindung der  
Kochkunst essen die  
Menschen doppelt  
so viel, wie die Natur  
verlangt.**

Benjamin Franklin

#### **IHR WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT – BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG**

Nach dem ärztlichen Check-up startet Ihr Präventionsprogramm. Die Basis bildet ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Ob Bewegung im warmen Wasser unseres Hallenbads, Gymnastik, um Ihre Wirbelsäule zu stärken, Nordic Walking auf zertifizierten Strecken rund um das Zentrum oder Fitness im hauseigenen Studio. Kommen Sie in Bewegung!

Die zweite Säule Ihres Programms – gesunde Ernährung. Wir geben Ihnen im Seminar „Abnehmen mit Low Carb“ Tipps und Tricks, wie Sie sich mit kohlenhydratreduzierter Kost gesund ernähren und mit Genuss Pfunde verlieren können. Rezepte können Sie selbst in unserer hauseigenen Lehrküche ausprobieren.

#### **LERNEN SIE AKTIVE ENTSPANNUNG**

In unserem herausfordernden Alltag kommt die Entspannung häufig viel zu kurz. Dabei kann sich Stress maßgeblich auf die Cortisolwerte auswirken. Cortisol wird daher auch Stresshormon genannt. Es wirkt als Schutzschild gegen Belastungen und hilft dem Gehirn, Glukose als Energiequelle zu nutzen. Aufgrund seines Einflusses auf Blutzuckerspiegel und Fettstoffwechsel bezeichnet man Cortisol zudem als Dickmacher-Hormon.

Unser Experten-Team zeigt Ihnen mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen eine Methode, wie Sie selbst aktiv zu Ihrer Entspannung beitragen können. In unserer hauseigenen Therme mit Saunen und Dampfbad können Sie die Seele baumeln lassen.