

Kontakt für Presseanfragen

E-Mail: presse@kuenig.at Telefon: 05372 90 500

Strategie zum Abnehmen

Wer den Stoffwechsel regelmäßig aktiviert, erhöht seine Chancen auf eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Wie das geht, erfahren Interessierte während der neunten Auflage der Stoffwechselwoche nach Dr. rer. nat. Feil vom 22. bis 28. September 2019 im DAS SIEBEN. Rund 100 Teilnehmer haben bis dato vom Erfolg der Stoffwechselwochen profitiert. Die Ernährungsstrategie nach Dr. rer. nat. Feil umfasst: stoffwechselaktivierende Lebensmittel, gezieltes Bewegungstraining, reichlich Erholung und natürliche Nährstoffe.

Bad Häring. Stoffwechselaktivierende Alternativen sind die wichtigste Grundlage für all jene, die ihr Körpergewicht reduzieren oder langfristig halten möchten. Welche Alternativen das sein können, erfahren die Teilnehmer der Stoffwechselwoche nach Dr. rer. nat. Feil im DAS SIEBEN 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA in Bad Häring/Tirol vom 22. bis 28. September 2019.

Stoffwechsel aktivieren – so machen es die Profis

Dr. rer. nat. Wolfgang Feil, Biologe und Leiter der Forschungsgruppe Dr. Feil, kennt das gesunde Potential, das in der Aktivierung des Stoffwechsels steckt. „Spitzensportler vertrauen seit jeher auf die Wirkung von stoffwechselaktivierenden Lebensmitteln. Sie müssen dabei keineswegs auf Süßes, Fleisch oder Kohlenhydrate verzichten – entscheidend ist die Qualität der Lebensmittel und natürlich auch die Menge, die verzehrt wird“, erklärt der Experte. Um auch Nichtsportlern dieses Wissen in kompakter Form zugänglich zu machen, wurde die Stoffwechselwoche nach Dr. rer. nat. Feil entwickelt. Sie wird seit zwei Jahren mit großem Erfolg im DAS SIEBEN umgesetzt. „Es geht darum, während der Stoffwechselwoche gesunde Impulse zu setzen und jenes Wissen zu vermitteln, das von den Teilnehmern im Alltag umgesetzt werden kann.“

Was darf während der Stoffwechselwoche nach Dr. rer. nat. Feil gegessen werden?

Grünes Licht gibt es für Gemüse, Beeren, frische Kräuter und Gewürze. Hochwertige Eiweißquellen und aktivierende Fette sind erwünscht, dunkle Schokolade und Kohlenhydrate in geringen Mengen erlaubt. „Besonders wichtig ist auch das Einnehmen der richtigen Nährstoffe, wie etwa die von unserer Forschungsgruppe entwickelten Algengreen-Kapseln“, ergänzt Dr. rer. nat. Wolfgang Feil. Damit es mit der Strategie zum Abnehmen auch wirklich klappt, braucht es unbedingt auch Bewegung und Erholung. Ausdauer- und Krafteraining sowie Entspannungswrkshops stehen im Rahmen der Dr. Feil Stoffwechselwoche täglich auf dem Programm.

Buchungen/Kontakt

DAS SIEBEN – 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA

Kurstraße 14, 6323 Bad Häring

Telefon: +43 5332 20 800 | E-Mail: kontakt@das-sieben.com | www.das-sieben.com

Pressefotos

Die Pressefotos dürfen in Zusammenhang mit einer positiven Berichterstattung über DAS SIEBEN kostenlos verwendet werden.

© Marcel Peda



DAS SIEBEN 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA

© Hannes Dabernig



Das harmonische Wochenprogramm liefert wertvolle Impulse für einen entzündungssenkenden und stoffwechselaktivierenden Lebensstil. Im Bild: Christina Egerbacher, Diätologin im DAS SIEBEN und Dr. Feil-Ernährungsexpertin.

© Forschungsgruppe Dr. Feil



Dr. rer. nat. Wolfgang Feil, Leiter und Gründer der Forschungsgruppe Dr. Feil

Dr. Feil Stoffwechselwoche

vom 22. bis 28. September 2019

- 6 Übernachtungen inkl. Vollpension nach Dr. rer. nat. Feil (Frühstücksbuffet, Mittagessen unter anderem mit Level X Eiweiß-Drinks mit umfassender stoffwechselaktivierender Gewürzversorgung)
- Nährstoffkapseln mit Brennnesseln, Braunalgen und Spirulina (Blualge)
- 1x Dr. Feil Welcomedrink
- 1x Vortrag der Forschungsgruppe Dr. Feil mit den SiebenMed-Gesundheitsexperten
- 6x Aktivierungstraining (Tabata und Cross-Kneipp)
- 6x Entspannungstraining
- 2x Koch-Workshop
- 2x geführte Wanderung in die Natur
- 1x Feedback-Runde und Ausblick mit einem Mitarbeiter der Forschungsgruppe Dr. Feil
- 1x Dr. Feil Farewelldrink
- Benutzung des großzügigen Spa-Bereiches mit Panorama Saunen sowie der Badelandschaft mit Whirlpool, Hallenbad und ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden
- zahlreiche weitere Inklusivleistungen

von € 1.345,- bis € 1.965,- pro Person/Stoffwechselwoche, zzgl. Ortstaxe