

**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

*Ihre Gesundheit  
und Ihr Wohlbefinden*

IN GUTEN HÄNDEN!

**Mit dem ganzheitlichen metabolic balance® Programm sorgen wir dafür, dass unsere Gäste die ideale Körperbalance finden und sich rund um wohlfühlen.**

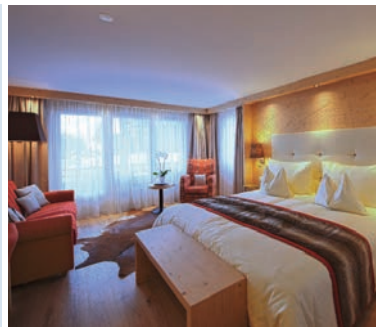
Verabschieden Sie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten und stellen Sie auf Ihren ganz individuellen Ernährungsplan um. Sowohl Joachim Van Vlasselaer, Küchenchef, als auch Jens Graber, Chef de Service, und das ganze Golfhotel-Team werden Sie professionell betreuen und beschern Ihnen viele Genussmomente.

Mit metabolic balance® führen wir Sie zusammen mit Ihrem Betreuer zu bewusster, gesunder Ernährung – im entspannten Umfeld des Golfhotel Les Hauts de Gstaad und des Saanenlandes.

Wir freuen uns, Sie begeistern zu dürfen!

Herzlichst

Andrea & Markus Sprenger-von Siebenthal





## WAS IST metabolic balance®?

Aufgrund persönlicher Angaben und individuellen Laborwerten wird festgestellt, welche Stoffe dem Körper fehlen, damit er alle erforderlichen Enzyme und Hormone wieder selber herstellen kann. metabolic balance® ist ein ganzheitliches Ernährungsprogramm zur Regulierung des Stoffwechsels und des Gewichts.

Als Grundlage dient eine Nahrungsmittelliste, welche Ihr metabolic balance® Betreuer für Sie aufgrund Ihrer Laborwerte individuell zusammenstellt.

Mit diesen ausgewählten Nahrungsmitteln kommt der Stoffwechsel ins Gleichgewicht und führt so zu Gewichtsregulation, mehr Energie und Wohlbefinden. Zudem lässt sich der metabolic balance® Ernährungsplan ideal auch zu Hause oder im Arbeitsalltag fortsetzen. Der Ernährungsplan richtet sich nicht nach dem Kaloriengehalt der Nahrungsmittel, sondern nach deren Inhaltsstoffen.

metabolic balance® richtet sich an alle, die nachhaltig und gesund das Gewicht regulieren, die Leistungsfähigkeit und Fitness verbessern möchten, aber auch an Personen, die bereits mit gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Diabetes etc. zu kämpfen haben.

Finden Sie durch Ihr gesteigertes Wohlbefinden zu mehr Lebensqualität.

### Die 5 Grundregeln von metabolic balance®

- Täglich nur 3 Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten
- 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten
- Nach 21 Uhr nicht mehr essen
- Jede Mahlzeit mit dem eiweisshaltigen Lebensmittel beginnen, um den Anstieg des Blutzuckerspiegels zu verzögern
- Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken

### Das metabolic balance® Programm beinhaltet 4 Phasen:

#### Vorbereitungsphase

Während 2 Tagen bereiten Sie Ihren Körper auf die Ernährungsumstellung vor. Anhand der Blutwerte und weiterer Daten wie Gewicht, Körpergrösse, Körpermasse, Essgewohnheiten, Erkrankungen, Allergien und Medikamenten stellt Ihr metabolic balance® Betreuer Ihr ganz persönliches Programm zusammen.

#### Strenge Umstellungsphase

Diese Phase dauert mindestens 14 Tage. Ihr Körper stellt sich auf die neue, gesunde Ernährung um. Sie achten besonders auf die Veränderung des Gewichts und auf Ihr Wohlbefinden.

#### Gelockerte Umstellungsphase

In dieser Phase wird vorsichtig Nahrung einbezogen, die vorher auf dem Plan ausgeschlossen worden ist. Ihr Stoffwechsel wird während dieser Phase gefestigt.

#### Erhaltungsphase

Diese Phase ist in der Dauer unbegrenzt und sie beginnt, sobald Sie mit Gewicht und Wohlbefinden zufrieden sind.



## metabolic balance® NEUEINSTIEG (10 TAGE)

- 10 Nächte im Zimmer Ihrer Wahl inkl. metabolic balance® Vollpension (3 Mahlzeiten pro Tag)
- Rundumbetreuung durch unser geschultes Team
- 1 Ganzkörper-Packung  
1 Ganzkörper-Peeling  
1 Kräuterstempel-Massage
- 1 Kochkurs in der Hotelküche
- Freie Benutzung des Wellnesscenters Go-Well mit Hallenbad, Saunaaanlage und Fitnessraum
- Zudem bieten wir im Sommer gratis Mountainbikes und Tennisplatz
- Kostenlose Garage
- 2 geführte Wanderungen

Ab CHF 1'775.00 pro Person  
im Doppelzimmer

Ab CHF 2'025.00 im Einzelzimmer

## PAUSCHALEN:

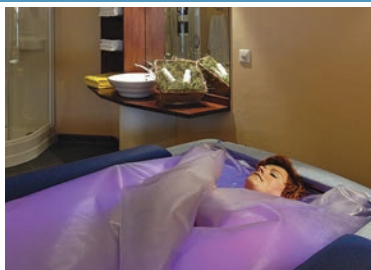
### metabolic balance® NEUEINSTIEG MIT KOMPLETTER UMSTELLUNG (16 TAGE)

- 16 Nächte im Zimmer Ihrer Wahl inkl. metabolic balance® Vollpension (3 Mahlzeiten pro Tag)
- Rundumbetreuung durch unser geschultes Team
- 2 Ganzkörper-Packungen, 2 Ganzkörper-Peelings,  
1 Kräuterstempel-Massage, 2 Teilmassagen
- 2 Kochkurse in der Hotelküche
- Freie Benutzung des Wellnesscenters Go-Well mit Hallenbad, Saunaaanlage und Fitnessraum
- Zudem bieten wir im Sommer gratis Mountainbikes und Tennisplatz
- Kostenlose Garage
- 2 geführte Wanderungen pro Woche

Ab CHF 2'690.00 pro Person im Doppelzimmer

Ab CHF 3'090.00 im Einzelzimmer

Sie senden uns im Voraus Ihr  
persönliches metabolic balance® Programm  
für die Menüplanung.



MIT VORHANDENEM  
metabolic balance® PLAN:

metabolic balance®  
FÜR AUFFRISCHER

- 7 Nächte im Zimmer Ihrer Wahl inkl. metabolic balance® Vollpension (3 Mahlzeiten pro Tag)
- Rundumbetreuung durch unser geschultes Team
- 1 Kochkurs in der Hotelküche
- 1 Ganzkörper-Packung, 1 Ganzkörper-Peeling, 1 Kräuterstempel-Massage
- Freie Benutzung des Wellnesscenters Go-Well mit Hallenbad, Saunaaanlage und Fitnessraum
- Zudem bieten wir im Sommer gratis Mountainbikes und Tennisplatz
- Kostenlose Garage
- 2 geführte Wanderungen pro Woche

Ab CHF 1'295.00 pro Person im Doppelzimmer

Ab CHF 1'470.00 im Einzelzimmer

Sie senden uns im Voraus Ihr  
persönliches metabolic balance® Programm  
für die Menüplanung.

**Ein Dummer tut immer das Gleiche und hofft, dass  
irgendwann einmal etwas anderes dabei herauskommt.  
Ein Kluger lernt aus seinen eigenen Fehlern.  
Ein Weiser dagegen lernt aus den Fehlern anderer.**

metabolic balance®  
EINFACH MAL  
WEG

- 4 Nächte im Zimmer Ihrer Wahl inkl. metabolic balance® Vollpension (3 Mahlzeiten pro Tag)
- Rundumbetreuung durch unser geschultes Team
- Freie Benutzung des Wellnesscenters Go-Well mit Hallenbad, Saunaaanlage und Fitnessraum
- 1 Ganzkörper-Peeling  
1 Ganzkörper-Packung  
1 Kräuterstempel-Massage
- Zudem bieten wir im Sommer gratis Mountainbikes und Tennisplatz
- Kostenlose Garage

Ab CHF 855.00 pro Person im  
Doppelzimmer

Ab CHF 935.00 im Einzelzimmer