



## WEEKEND PROGRAMM

### Samstag

- **08.00 Uhr – gemeinsames Frühstück**  
Einstieg in Phase 1
- **10.00 Uhr – Vortrag**  
Schwerpunkt Phase 3 und 4
- **13.00 Uhr – gemeinsames Mittagessen**
- **14.30 Uhr – Fragerunde**
- **19.00 Uhr – gemeinsames Abendessen**

### Sonntag

- **Frühstück/Abreise**  
Nach einem leichten und ausgewogenen Frühstück findet die individuelle Abreise statt.



**NH Salzburg City**  
Franz-Josef-Strasse 26  
5020 Salzburg  
AUSTRIA  
T. +43 662 88 2041  
F. +43 662 874240  
[www.nh-hotels.com](http://www.nh-hotels.com)



**Alexandra Kiener**  
NH Salzburg City

**Buchung unter: [a.kiener@nh-hotels.com](mailto:a.kiener@nh-hotels.com)**

- **metabolic balance® Weekend Paketpreis**  
inklusive 3 Übernachtungen, Frühstück & Verpflegung

im Einzelzimmer pro Person **Euro 738,-**

Teilnehmerzahl begrenzt  
Getränke exklusive



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDES LEBEN



**Martina Spindler**  
vita light  
[martina.spindler@vitalight.at](mailto:martina.spindler@vitalight.at)  
[www.vitalight.at](http://www.vitalight.at)



**Tanja Gratzler**  
vita club  
[tanja.gratzler@vitaclub.at](mailto:tanja.gratzler@vitaclub.at)  
[www.vitaclub.at](http://www.vitaclub.at)

www.medienwerk.cc



**Schnell und gesund abnehmen...**

## metabolic balance® Weekend

**02.09 - 05.09.2010**





**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

**metabolic balance®**

**ganzheitliches Stoffwechselprogramm**

**Auch Sie können bei uns diese neue Lebensphilosophie kennenlernen!**

**Ein funktionierender Stoffwechsel ist die Basis für Ihr:**

- individuelles Wohlfühlgewicht
- fördert die Gesundheit und gesundes Ernährunsbewusstsein
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Vitalität
- entlastet Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat
- Förderung einer geregelten Verdauung
- balanciert den Stoffwechsel (Zucker- und Fettstoffwechsel, Hormonhaushalt)
- sanfte Unterstützung der Tätigkeit von Leber, Galle, Nieren und Blase
- beugt Stoffwechselerkrankungen (Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Cholesterin etc.) vor
- wirkt vorzeitiger Alterung entgegen und fördert gesunden Schlaf

Mit Hilfe Ihres persönlichen Ernährungsplans - erstellt auf Basis von 36 Laborwerten - regulieren Sie schonend Ihren Stoffwechsel und bringen Ihren Körper ins Gleichgewicht. Ziel ist die langfristige Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Das erreichen Sie durch die 4 Phasen des Programms - bis Sie es geschafft haben die neue Ernährungsweise in Ihren Alltag zu integrieren.

**Dieses erfolgreiche Stoffwechselprogramm hat bereits über 200.000 Menschen zum Wunschgewicht und zu mehr Wohlbefinden verholfen!**



**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

**WEEKEND PROGRAMM**

**Donnerstag**

- **Anreise am Nachmittag**
- **18.00 Uhr - Begrüßungsdrink an der Bar**
- **18.30 Uhr - gemeinsames Abendessen**
- **20.00 Uhr - metabolic balance® Vortrag**

**Datenaufnahme**

**Es darf bitte an dem Abend nicht viel Alkohol getrunken werden und es sollte ab 20.00 Uhr nichts mehr gegessen werden!**



**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

**WEEKEND PROGRAMM**

**Freitag**

- **08.00 Uhr - Blutabnahme**  
Voraussetzung: nüchtern erscheinen (kein Kaffee, Frühstück, etc.)
- **09.00 Uhr - gemeinsames Frühstück**  
Vorstellung verschiedener metabolischen Frühstücksvariationen (alles ohne Fette und Öle zubereitet)
- **10.00 Uhr - sanftes Bewegungsprogramm**  
kleine Tour durch Salzburgs schönste Sehenswürdigkeiten
- **13.00 Uhr - gemeinsames Mittagessen**
- **Nachmittag zur freien Verfügung**
- **16.00 Uhr - Planübergabe**
- **19.00 Uhr - gemeinsames Abendessen**