

# INTERVALLFASTEN 16:8



HAUBERS NATURRESORT FÜHRT SIE EIN IN DIE LEBENSPHILOSOPHIE DES INTERVALLFASTENS...

## INTERVALLFASTEN IM 60 HA GROSSEN NATURRESORT - EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Intervallfasten bei Haubers ist ein Genuss für alle Sinne. Sie werden nicht nur mit exakt auf Ihre Fastenkur angepassten gesunden, kulinarischen Köstlichkeiten aus Produkten ausgewählter regionaler Lieferanten verwöhnt, sondern dürfen sich rundum fallen lassen und genießen. Unsere Themenzimmer und Suiten bieten Ihnen modernes und authentisches Allgäu-Feeling mit komfortablen Boxspringbetten, iPads, einer Sonos-Sound-Anlage und machen Ihnen das intermittierende Fasten zu einem Wohlfühlurlaub.

Unsere Spa-Asse bietet Ihnen neben verschiedenen Saunen, Wellness-Anwendungen und einem Vital-Buffer auch thematische Ruheräume und natürlich den erfrischenden eigenen Natursee. Ist dieser einmal zu kalt, können Sie sich in einem der Becken von Haubers Pools & Spa treiben lassen. Unser 60 Hektar großes Naturresort bietet zu jeder Jahreszeit besondere Erlebnisse und Aktivitäten. Bei Haubers gibt es immer etwas zu entdecken: Kennen Sie schon das Schwalbennest?



www.haubers.de

## WAS

BEDEUTET EIGENTLICH INTERVALLFASTEN? WELCHE ZIELE KANN ICH DAMIT ERREICHEN? WAS IST DAS BESONDERE AN HAUBERS INTERVALLFASTEN? EINBLICKE IN EINE LEBENSPHILOSOPHIE, DIE UNS GLÜCKLICH MACHT.

www.haubers-intervallfasten.de

## WAS BEDEUTET INTERVALLFASTEN NACH 16:8

Beim Intervallfasten lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, um mehrere Stunden am Stück auf eine Kalorienzufuhr zu verzichten. In diesem Zeitraum wird keine Nahrung aufgenommen und auch keine anderen Kalorien, d.h. während der Fastenstunden gibt es nur kalorienfreie Getränke wie schwarzer Kaffee, Wasser und ungesüßte Tees. Gefastet wird nach der 16:8 Methode (tägliches Fasten: 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen). Im Gegensatz zu Heilfasten lässt sich Intervallfasten dauerhaft und flexibel in den Alltag integrieren.

### Vorteile und Auswirkungen von Intervallfasten:

- Aktivierung Stoffwechsel und Fettabbau
- Langfristige Gewichtsregulierung, kein Jojo-Effekt
- Positive Auswirkungen auf Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Cholesterin- und Entzündungswerte
- Entgiftende Wirkung auf den Körper
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Stimmung



## DAS HAUBERS INTERVALLFASTEN KONZEPT - ANGEPASST AUF IHRE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE

Gesund abnehmen mit Heilfasten ist nur der erste Schritt bei einer Diät - das erlangte **Gewicht dauerhaft zu halten** das eigentliche Ziel. Doch gerade dies ist nicht immer leicht und erfordert Überwindung und eine radikale Umstellung. Mit **Intervallfasten** steht Ihnen eine **gesunde und nachhaltige Fastenmethode** zur Verfügung, mit der sich das Gewicht auch dauerhaft halten lässt.

Bei Haubers können Sie intermittierendes Fasten nach einer Fastenkur wie **Fasten nach Johann Schroth** zur **dauerhaften Gewichtsregulierung fortführen**, ins **Intervallfasten einsteigen** oder als bereits fastender Gast **Ihre Lebensphilosophie problemlos fortführen**.

Sie werden von ausgebildeten Hauberianern betreut und umfassend beraten. Eine ärztliche Betreuung ist standardmäßig nicht notwendig.

Haubers Intervallfasten folgt der 16:8 Methode. Sie haben die Wahl, wie Sie Ihr FASTENINTERVALL legen möchten:

**1\*** **Fastenvariante 1: Frühstück und Mittagessen**  
**Essensphase: 06 Uhr bis 14 Uhr**  
**Fastenphase: 14 Uhr bis 06 Uhr**  
Das Frühstück wird ab 07.30 Uhr, das Mittagessen zwischen 12 und 14 Uhr serviert. Wichtig: Auch wenn es Frühstück erst ab 07.30 Uhr gibt, sind die Zeiten sinnvoll, um sie im Alltag fortzuführen. Alternativ können Sie individuell entscheiden, die Essensphase zu verschieben auf 07.30 bis 15.30 Uhr.

**2\*** **Fastenvariante 2: Mittagessen und Abendessen**  
**Essensphase: 12 Uhr bis 20 Uhr**  
**Fastenphase: 20 Uhr bis 12 Uhr**  
Das Mittagessen wird zwischen 12 und 14 Uhr, das Abendessen von 18.30 bis 20.30 Uhr serviert. Am Nachmittag hält unser Vitalbuffer im Haus am See kleine Snacks für Sie bereit. (Ablenkungsprogramme siehe Rückseite)

Das **Mittagessen** ist die zentrale und reichhaltigste Mahlzeit beim Intervallfasten. Möchten Sie mit dem Teilzeitfasten abnehmen, servieren wir Ihnen gerne Low-Carb am Abend. Wollen Sie Intervallfasten lediglich zum Entgiften betreiben oder das intermittierende Fasten mit viel Sport verbinden, so sind auch drei Mahlzeiten und normale Kost am Tag möglich. Obst, Gemüse, Nüsse und Smoothies für den Snack zwischendurch gibt es frei zugänglich im „Haus am See“.



## HAUBERS INKLUSIVLEISTUNGEN

**Hoteleigenes Naturresort mit 60 Hektar**, Kulinarik am Berg auf 950 Meter Höhe auch im Winter, Haubers Bergfrühstück am Schwalbennest und Kultur am Berg, hauseigener Natursee und Klimapfad, Wellnessoase „Haus am See“ mit Vital-Buffer am Nachmittag, beheizte Innenpools im Landhaus wie im Gutshof, Sport- und Relaxbecken, Fitnessstudio, Yoga, Schneeschuhwanderungen, Waldbaden, uvm... Bei der Ankunft erhalten unsere Gäste die Oberstaufen PLUS Card mit folgenden Inklusivleistungen: Im Winter pro Tag einen Skipass bei den 4 Toppartnern Skiarena Steibis, Hochgrat, Hündle, Thalkirchdorf (pro Tag ist ein Toppartner kostenlos), kombinierbar mit den Skiliften in Sinswang. Freier Eintritt in den Eisplatz Oberstaufen & Panorama-bad Aquaria (4 Std.). Freie Nutzung des Gästebusses Oberstaufen-Steibis-Hochgratbahn-Krebs-Aach. Kostenlose Busfahrten im gesamten Oberallgäu und viele weitere Attraktionen...

RESERVIEREN SIE NOCH HEUTE IHR LIEBLINGS-THEMENZIMMER UNTER +49 (0)8386 93305 ODER AUF WWW.HAUBERS.DE



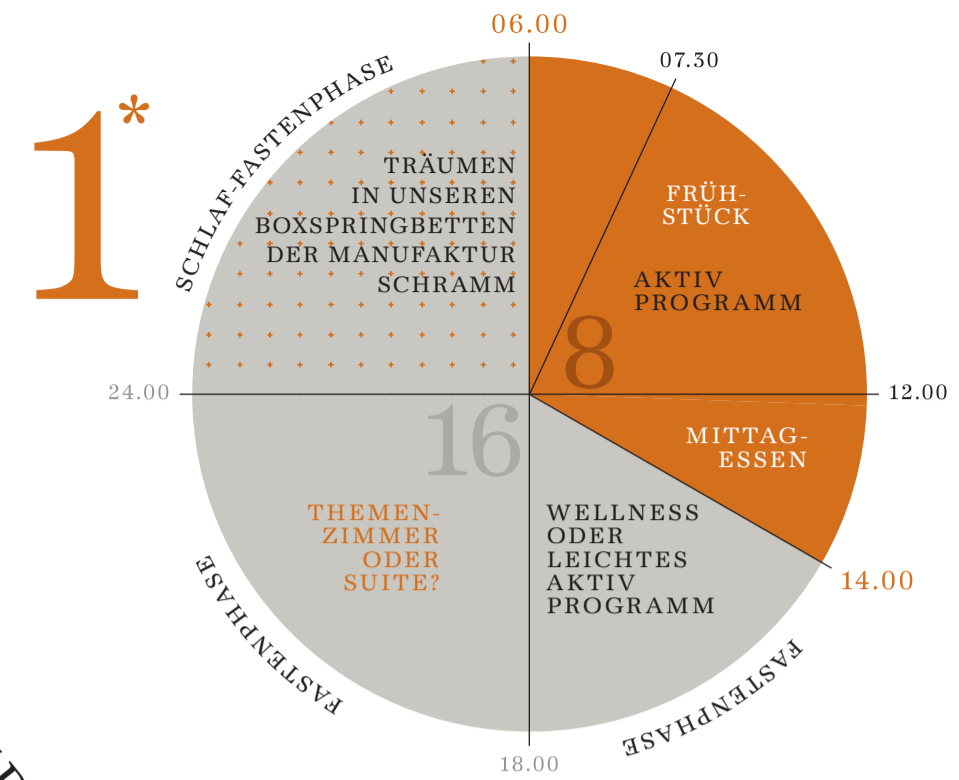
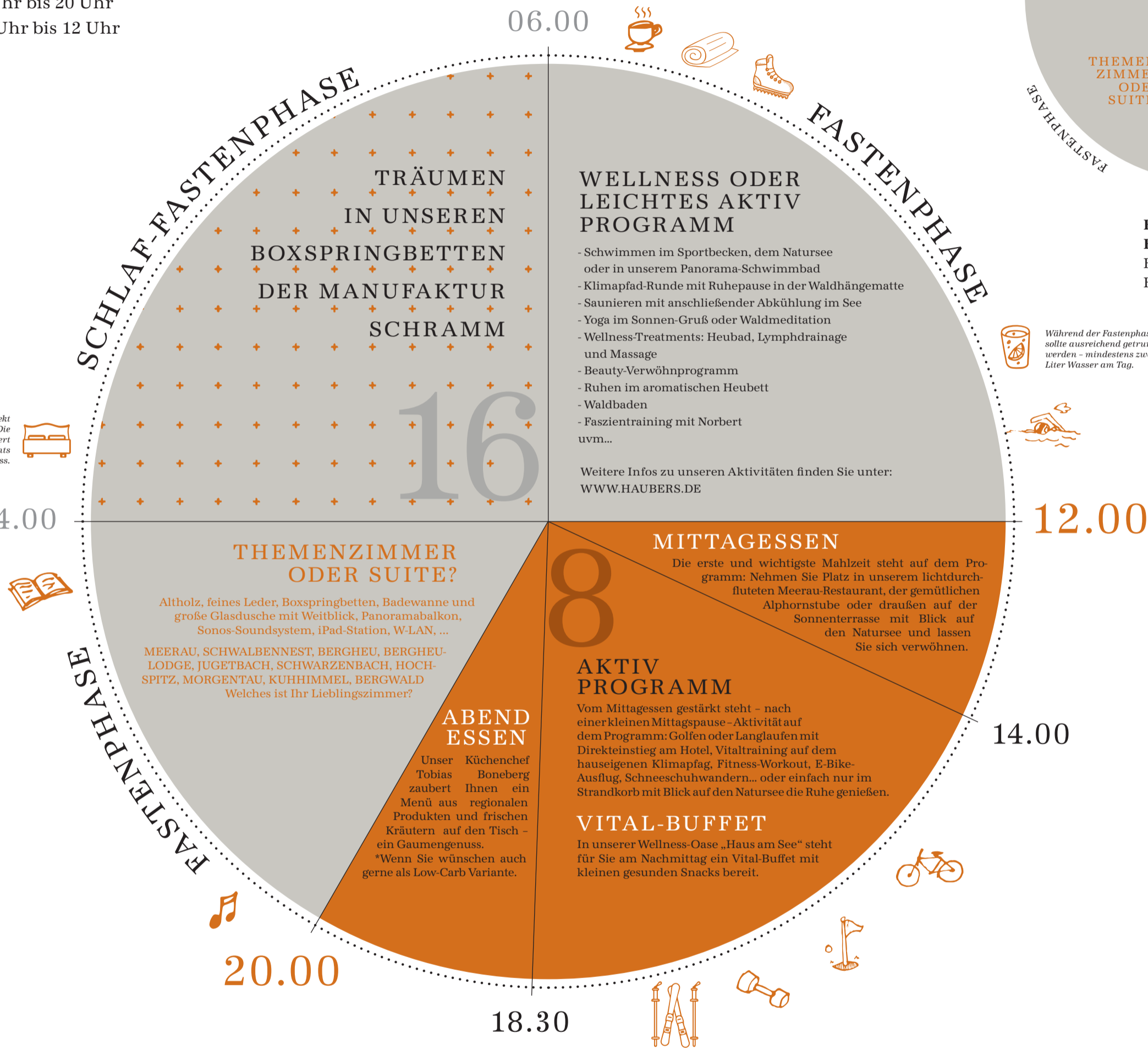
SONOS




# 2\* EINBLICKE INS INTERVALLFASTEN

**Fastenvariante 2:**  
**Mittagessen und Abendessen**  
 Essen von 12 Uhr bis 20 Uhr  
 Fasten von 20 Uhr bis 12 Uhr

Angenehmer Nebeneffekt des 16:8-Fastens: Die Schlafqualität verbessert sich, da der Körper nachts weniger verdauen muss.



**Fastenvariante 1:**  
**Frühstück und Mittagessen**  
 Essen von 06 Uhr bis 14 Uhr  
 Fasten von 14 Uhr bis 06 Uhr

 Während der Fastenphase sollte ausreichend getrunken werden - mindestens zwei Liter Wasser am Tag.

