

Anmeldung

bitte per Post, email oder Fax an:

Ernährungspraxis Ute Jagau

Fax: 06172—72546

Post: Römerstr. 38 in 61381 Friedrichsdorf

Email: praxis@vitalfit.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an

- bitte ankreuzen

- Heilfasten - Vitalisierung individuell umfasst 6-8 Termine mit insgesamt 4,5 Std.
- Heilfasten - Vitalisierung in der Kleingruppe mit 4 –5 Personen, umfasst 8 Treffen mit insgesamt 10 Std.

Vorname, Name:

Adresse:

Telefon:

Email:

Die Teilnahmegebühr

- € 360, 00 Fasten individuell
- € 240, 00 Fasten in Kleingruppe
- überweise ich an: Ute Jagau, Ernährungspraxis; Postbank Frankfurt a. M. Konto: 375634604 BLZ: 500 100 60
- zahle ich im bar bei Kursbeginn

Datum, Unterschrift:



Individuelle Ernährungstherapie
bei ernährungsbedingten Erkrankungen

Ambulante Reha-Maßnahmen

Ernährungsberatung zur Vorbeugung
ernährungsbedingter Krankheiten

Präventionskurse

**Die Leistungen der Ernährungspraxis
werden von den Krankenkassen
anerkannt und kostenerstattet!**

Praxis für Ernährungstherapie & Ernährungsberatung

Ute Jagau

Römerstr. 38

61381 Friedrichsdorf / Seulberg

Tel. 06172-72 521

praxis@vitalfit.de

www.vitalfit.de



Heilfasten Vitalisierung

**für Erwachsene
ab 18 Jahre**

Gemeinsam oder individuell
eine Woche Heilfasten,
Entschlacken und
in zwei weiteren Wochen
mit Fitness Vitalität aufbauen.

In drei Wochen
bis zu 5 kg abnehmen

in Kleingruppen
oder individuell



Heilfasten - Vitalisierung Heilfasten

Programm

1. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Vorbereitung auf die Heilfastenwoche und Aushandigung des Heilfastenplans

2. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Entlastungstag - Einstieg in die Fastenwoche

1. Fastentag - Fasten nach Fastenplan

Sie trinken nach Fastenplan therapeutische Gemüse- oder Obstsaft

3. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Erfahrungsaustausch - ausgedehnten Spaziergang

2. Fastentag - Fasten nach Fastenplan

3. Fastentag - Fasten nach Fastenplan

Faulenzen - wer mag, verbringt den kompletten Tag auf dem Sofa

4. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Erfahrungsaustausch - ausgedehnten Spaziergang

4. Fastentag

Fasten nach Fastenplan und viel Bewegung

5. Fastentag

Fasten nach Fastenplan und viel Bewegung

5. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Erfahrungsaustausch - ausgedehnten Spaziergang

6. Fastentag

Fasten nach Fastenplan und viel Bewegung

Während der Fastentage sind Sie mindestens eine Stunde in Bewegung (Spaziergehen, Radfahren,

7. Fastentag und gemeinsames Fastenbrechen

6. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Sie beginnen wieder zu essen:

wenig, vegetarisch, und genussvoll

Beginn der 1. Aufbauwoche, Essen nach Aufbauplan I und viel Bewegung

Beginn der 2. Aufbauwoche

7. Treffen in Ernährungspraxis Jagau

Essen nach Aufbauplan II und viel Bewegung

Nach drei Wochen

8. Treffen in der Ernährungspraxis Jagau

Resümee - Wir essen wieder normal!

Heilfasten - Vitalisierung individuell

umfasst 6-8 Termine mit insgesamt 4,5 Std.
Kosten pro Person € 360,00

Mit dem individuelle Fasten können Sie jederzeit beginnen. Ihre Termine vereinbaren Sie direkt nach Ihrer Anmeldung.

Heilfasten - Vitalisierung in der Kleingruppe

von 4-6 Personen

umfasst 8 Treffen mit insgesamt 10 Std.
Kosten pro Person € 240,00

Die Kleingruppe findet statt, sobald sich fünf Teilnehmer angemeldet haben.

Eine sechstägige therapeutische Fastenkur:

- ist ein Kosmetikum von Innen, die unsere Haut reinigt, strafft, glättet und entspannt
- bringt neue Lebensenergie und heilt Erschöpfungszustände
- sowie ist eine gute Therapie gegen Antriebslosigkeit
- vitalisiert unsere Zellen und beeinflusst positiv unserer biologisches Alter
- erleichtert die Ernährungsumstellung auf ein gesunde Kost
- unterstützt einen radikalen Rauchverzicht
- senkt die Risikofaktoren Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzucker- und Harnsäurewerte

Ein klinisches Heilfasten nach Buchinger und Birchen-Benner unterstützt die Heilung von chronischen Krankheiten und kann unter medizinischer Aufsicht 7-30 Tagen dauern.

In der Kleingruppe darf jeder mitmachen, der sich für gesund und leistungsfähig hält und dessen Körper normal funktioniert.

Wer allerdings an ernährungsbedingten Krankheiten leidet und stark wirksame und kontrollbedürftige Medikamente einnimmt, sollte nur von uns **professionell individuell begleitet** oder in einer Fastenklinik fasten.

Am besten Sie, fragen Ihren Arzt, ob für Sie ein therapeutisches Saftfasten mit 300- 400 kcal pro Tag unbedenklich ist.