

# Montignac

*Je mange donc je maigreis! - Ich esse um abzunehmen!*

*Der Stoffwechsel das Rad des Lebens*

Die Montignac – Kur im AMADEUS zeigt Ihnen den Weg und die Möglichkeiten .  
Entsprechend der Methode nach Montignac werden in den Rezepten natürliche Lebensmittel die reich an Grundnährstoffen sind (Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente) verwendet.

Die Montignac Methode basiert auf einer Trennung von eiweißhaltiger und kohlenhydratreicher Kost. Darüber hinaus wird auf Industriezucker verzichtet. Bei der Montignac Ernährung dreht sich alles um Insulin und den Blutzuckerspiegel. Die Ernährung nach „Montignac“ hält den Blutzucker niedrig und dämpft das Hungergefühl. Überflüssige Pfunde entstehen nicht durch zu viel, sondern durch zu falsches Essen. Der Ernährungsplan ist insgesamt ausgewogen und vollwertig. Der Verzicht auf Zucker, weißes Mehl und Reis ist positiv. Vollkornprodukte liefern ausreichend Ballaststoffe. Die „Montignac- Ernährung „ ist auf zwei Stufen aufgebaut, auf die Lernphase erfolgt eine Ernährungs-Beratung die helfen soll Gewicht abzunehmen und danach das Gewicht auch zu halten.

Nährstoffbilanz: Eiweiss 20% Kohlehydrate 55% Fett 20%  
Vitaminbilanz: gut Mineralstoffbilanz: gut

Die „Montignac- Kur“ im Hotel AMADEUS in Bad Wörishofen ist absolut alltagstauglich- leicht umsetzbar für die ganze Familie- Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt- Regeneration der Fettstoffwechsels – Entgiftung und Entschlackung des Körpers.

Im Montignac –Kurprogramm sind enthalten:

7 Tage Hotelaufenthalt

Fachlicher Eingangs -u. Ausgangscheck – Körpergewebsanalyse - 2 x Lymphdrainage

3 x Fettverbrennungstraining mit Anleitung für zu Hause

2 x Ernährungsberatung mit Tipps für den Alltag

5 x Heublumenpackung als heißer Wickel

5 x Kneippische Güsse zur Anregung von Fettstoffwechsel, Herz u. Kreislauf u. Immunsystem

Hotelkosten inkl. Vollpension nach „Montignac „ 379.– Euro

Verlängerungswoche : 329.–Euro

Therapiepreis : 230.– (ab 05.10.04-20.12.04 Sonderpreis 180.–Euro.)

Ganzjährig buchbar

Information und Buchungstelefon 08247 96 09 50 [www.amadeus-hotel.de](http://www.amadeus-hotel.de)

\*\*\*\* Die Natur gibt uns alles was wir für ein gesundes Leben brauchen \*\*\*\*