

# Heilfasten, Ernährung & Diätetik

Andrea Chiappa – Leiter des Bereichs Ernährung

„Heilfasten bzw. die Umstellung auf eine basenüberschüssige, gemüseorientierte Ernährung schafft im Körper die Voraussetzungen dafür, dass die Therapien und naturheilkundlichen Anwendungen der Klinikprogramme ihre volle Wirkung entfalten können“, so Andrea Chiappa, Diplom-Ökotrophologe und Leiter des Bereichs Ernährung. Für einen nachhaltigen Effekt vermitteln die Ernährungstherapeuten in Lehrküchen, Einzelgesprächen, Vorträgen und Einkaufstrainings, wie eine gesündere Ernährungsweise langfristig auch im Alltag gelingt. Gemeinsam mit Küche und Service möchte das Team zeigen, dass Genuss und gesunde Ernährung kein Widerspruch sind.



Andrea Chiappa

*Gesunde Nahrung ist – genau wie lachen und verliebt sein –  
Nahrung für unsere Seele. Sie macht glücklich!*

## Weckbecker Heilfasten

In allen Fastenarrangements und  
im Tagessatz enthalten

Fastenverpflegung (Bio-Gemüsesäfte und Fastenbrühen oder Milch und Brötchen, Biologische Tees, Wasser und Heilwasser) und Aufbaukost für bis zu 3 Tage

Fasten- und Abfasten-Gesprächsrunde

Betreuung durch das Medizinische Center

24 Stunden ärztliches Personal in Rufbereitschaft  
(Bereitschaftseinsätze werden berechnet)



## Unsere vegetarische Basische Bio-Vitalküche

Für unsere Basische Bio-Vitalküche verwenden wir **hochwertige biologische und/oder regionale Lebensmittel**, frisch und schonend zubereitet, die aufgrund ihres hohen Gehalts an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium als „**Basenbildner**“ gelten. Auf diese Weise wird unser Körper mit einer hohen Dichte an Vital- und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Da diese Inhaltsstoffe vor allem in Gemüse, Salat und Obst enthalten sind, ist unsere Küche **vegetarisch** ausgerichtet – entgegen einer eiweißbetonten und dadurch säurebildenden Kost. Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse werden in Gang gebracht, der Stoffwechsel aktiviert und das Immunsystem gestärkt.

Alle Komponenten der Menüs werden in feinsten Handarbeit selbst hergestellt.



| Ernährung & Diätetik   |               |
|--|---------------|
| veg. Basische Bio-Vitalküche 1600*                             | 62,- €/Tag    |
| veg. Basische Bio-Vitalküche 800*                              | 43,- €/Tag    |
| veg. Basische Bio-Schonküche 1600*                             | 45,- €/Tag    |
| veg. Basische Bio-Schonküche 800*                              | 34,- €/Tag    |
| Intervallfasten**  | ab 34,- €/Tag |
| Aufschlag für individuelle Diäten (Allergien und Intoleranzen) | 15,- €/Tag    |

Nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet.

\* Aufpreis, bei Arrangement-Buchungen entfällt die Heilfastenverpflegung und das Weckbecker Darmbad; bei Buchung nach Tagessatz entfällt die Heilfastenverpflegung.

\*\* Abrechnung nach eingenommenen Mahlzeiten.

| Ernährungsberatung  |        |
|---|--------|
| Individuelle Ernährungsberatung (30 Min.)   | 50,- € |
| Individuelle Ernährungsberatung (50 Min.)   | 80,- € |
| Lehrküche in kleiner Gruppe   |        |
| Sie erlernen die Zubereitung köstlicher Rezepte aus unserer Basischen Bio-Vitalküche und erfahren von den Ernährungsexperten Tipps und Tricks für das gesunde, schnelle Kochen im Alltag. | 29,- € |

| Einkaufstraining   |        |
|--|--------|
| Nach dieser Exkursion in den örtlichen Supermarkt wissen Sie Lebensmittel, Zutatenlisten und Inhaltsstoffe auf einen Blick zu vergleichen und die gesündere Wahl zu treffen – ohne auf Geschmack und Genuss zu verzichten. Dazu erhalten Sie wertvolles Wissen über Supermarktfallen, Bio-Bezeichnungen und „geheime Zutaten“. | 10,- € |

Das Team der Ernährungsexperten zeigt in der Lehrküche leckere und gesunde Rezepte, die auch im Alltag leicht umzusetzen sind.

