



la pura[®]
women's health resort
kamptal

4 Sterne superior la pura – women's health resort kamptal

Das la pura women's health resort kamptal nahe Wien hilft mit Detox und einem genetischen Stoffwechselltest beim individuellen Gewichtsmanagement

Sinnvoller als eine Abnehm-Kur: nachhaltiges Gesamtkonzept im la pura women's health resort

Gewichtsmanagement statt Diät heißt es im exklusiven Gesundheits- und Wellnessresort la pura, das speziell für Frauen maßgeschneiderte Konzepte bietet. Schließlich kämpfen gerade Frauen unter anderem dank hormoneller Schwankungen immer wieder damit, das Wunschgewicht zu halten. „Besonders zu Beginn des Jahres stecken wir Frauen uns hohe Ziele – um dann bald wieder auf dem Boden der Realität zu landen, denn unsere Gewohnheiten, der tägliche Stress und der Arbeitsalltag holen uns schnell wieder ein“, meint la pura-Chefärztin Dr. Sabine Fröhlich. Es gibt zahlreiche Ratgeber, Zeitschriften oder Influencer, die uns den „perfekten“ Ernährungs-Plan geben, neue Superfoods vorstellen oder uns erklären, dass man keine Kohlenhydrate essen sollte. „Viel wichtiger ist es aber, sich selbst zu kennen. Etwa zu wissen, wie der eigene Körper mit Eiweiß, Fett oder Kohlenhydraten umgeht“, sagt Dr. Fröhlich.

Hier setzt das la pura modernste Testmethoden ein – wie die genetische Bestimmung des Stoffwechselltyps, der den Umgang des eigenen Körpers mit Kohlenhydraten, Eiweißen oder Fetten analysiert. Getestet werden aber auch Ernährungsgewohnheiten wie der Neigung zu „Snacking“ und das Einsetzen des persönlichen Sättigungsgefühls. Das alles gibt den Schlüssel zum individuellen Gewichtsmanagement. „Kurzfristige Diäten, umfangreiche Lifestyle-Bücher oder langfristige Pläne für das Fitnessstudio bringen alle auf Dauer gesehen nicht das gewünschte Resultat“, erklärt Dr. Fröhlich und ergänzt: „Besser ist, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen und zu wissen, was mir ganz persönlich guttut, was leicht anschlägt und was ich dagegen sorglos essen kann“. Denn individuelles Gewichtsmanagement ist die Basis, damit frau sich im eigenen Körper so richtig wohlfühlen kann.

Überdies können mit Hilfe modernster diagnostischer Methoden wie epigenetischer Tests, Blutparameter, Speicheltests, HRV-Messung sowie modernster Hautanalysegeräte weitere Risikofaktoren der jeweiligen Frau bestimmt werden – auf deren Basis individuell beraten und behandelt werden kann. Dabei werden alle Healthy Aging-Säulen abgedeckt, die laut der „German Society of Anti Aging Medicine“ wesentlich sind. Denn nur 30% unseres Alterungsprozesses bestimmt die Genetik, die restlichen 70% können wir beeinflussen – auch in Sachen Ernährung und Lebensstil.

Damit die Lieblingsjeans bald wieder passt, bietet sich im la pura die Kombination mit dem Detox Slim-Programm an, das den Körper ganz nebenbei noch von Schadstoffen befreit. Dabei gibt es viele Impulse für eine nie einseitige und dabei schmackhafte Ernährung, aber auch ein äußerst vielseitiges Bewegungs-Programm und spezielle Detox-Massagen.

Informationen:

4 Sterne superior **la pura women's health resort kamptal**

Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Tel: +43 2985 2666-742, www.lapura.at



la pura[®]
women's health resort
kamptal

Über die VAMED Vitality World und VAMED

Hier finden Sie mehr Informationen dazu: <https://www.lapura.at/ueber-la-pura/#vamed>

Texte und Bilder zum Download: www.pressegroup.com; Veröffentlichung gegen Belegexemplar!



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, PRessegroup.com,
Firmensitz: Löwengrube 10, 80333 München, Postadresse: Ludwigstr. 9, 86316 Friedberg
Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com

Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH
Hauptplatz 58 | A-3571 Gars am Kamp
Tel. +43 (0) 2985/2666-0 | Fax-DW: -745
E-Mail: wilkommen@lapura.at
Web: www.lapura.at

Ein Resort der:

