

Liebe Freunde der gesundheitsbewußten Lebensweise!



Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen sollte das Ziel aller Menschen sein. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg, dieses Ziel zu erreichen ist eine optimale Ernährung.

Bei **Peter Hofmann, dem Chef vom Hotel Villa Hofmann in Bad Wörishofen** lernen Sie, wie Sie sich optimal ernähren.

Innerhalb der **Hofman`schen Ernährungstage** werden Sie auch mit entsprechendem Bewegungstraining und auf Sie abgestimmten Kneippanwendungen Ihr persönliches Ideal-bzw. Wohlfühlgewicht erreichen.



Der Heilpraktiker Rudolf Egger überprüft Ihren Stoffwechsel und ermittelt etwaige Nahrungsmittelenverträglichkeiten sowie andere Blockaden. Denn diese sind häufig die Ursache, wenn jemand trotz aller Bemühungen nicht abnimmt.

Auch Ihr "innerer Schweinehund", der immer knurrt, wenns mühsam wird, findet die nötige Beachtung. Denn Ihr Unterbewusstsein ist die Steuerzentrale für den ganzen Menschen. Stoffwechsel, Blutdruck, Schlaf-Wachrhythmus, ob Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen, die Sucht nach Süßem oder Streicheleinheiten, all das wird von Ihrem

Unterbewusstsein gesteuert. Mit einer gezielten Klopfakupressur können Sie positiven Einfluss darauf nehmen.

Eine ganz auf Ihren Stoffwechsel abgestimmte Ernährung ist die Voraussetzung für den andauernden Erfolg! Jeder Mensch ist anders und reagiert anders!

Jeder Motor funktioniert nur mit dem auf ihn abgestimmten Treibstoff. Niemand wird versuchen einen Dieselmotor mit Normalbenzin zu fahren, denn das ginge schief! Ihr Körper braucht den für seinen individuellen Stoffwechseltyp passenden "Treibstoff", die richtige Ernährung, um optimal zu funktionieren.

Nur dann wird kein überflüssiges Fett eingelagert, nur so erreichen Sie Ihr Idealgewicht. Die körpereigene Regulation ist die Grundlage unserer Gesundheit.

Regulation bedeutet, dass alle 50 Billionen Zellen des Menschen ordnungsgemäß funktionieren. Dazu braucht die einzelne Zelle bestimmte Voraussetzungen:

1. Die richtigen Informationen.
2. Die richtige Versorgung mit Grundbaustoffen wie Eiweiss, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Fette, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Pflanzenzusatzstoffe (sogenante Bioflavonide)
3. optimale Umweltbedingungen.

Krankheit entsteht, wenn eine oder alle Grundbedingungen nicht oder nicht ganz erfüllt werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als "einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen". **Das Team vom Hotel Villa Hofmann bringt Sie auf den richtigen Weg!**