

manao

VILLA - KOH CHANG

www.villamanao.jimdofree.com



Villa Manao - Koh Chang bietet Ihnen mit seinem Kur-Partner Shambhalife die vielleicht coolste Abnehm- & Detox-Kur in Thailand an.

Richtig Gewicht verlieren, entschlacken und derweil das Leben genießen...



... mit Stil

Shambhalife - die erste reine Keto Abnehm- & Detox- Kur in Asien

Das ist Keto

Villa Manao - Koh Chang bietet mit seinem Kur-Partner, Shambhalife, die vielleicht coolste Abnehm- & Detox-Kur in Thailand an, ein ketogenes Abnehm- und Entgiftungs-Programm welches auf der Insel Koh Chang (Provinz Trat), in Thailand angesiedelt ist.

Mit seiner nahen Strandlage bietet es unvergleichlichen, direkten Zugang zu einem 2 km langen, sandigen Privatstrand, privaten und mehreren öffentlichen Swimmingpools. In unserem Lifestyle-orientierten Resort macht Gewichtsabnahme Spaß und das funktioniert auch ohne Hunger.

Shambhalife konzentriert sich auf ein HiLiLoCaaP-Ernährungsprogramm (Hi Lipids, Low Carbohydrate, adäquates Protein), das seine Wurzeln in der ketogenen Ernährung hat, und kombiniert dies mit mehreren anderen Techniken, um die Gewichtsabnahme mit so wenig Beschwerden wie möglich und ohne Hunger oder Heißhungergefühlen zu maximieren. Das Programm hat eine intrinsische Ganzkörperentgiftung eingebaut und wird Ihnen ein großartiges Gefühl geben, auch lange nachdem Sie unsere Strände verlassen haben. Wenn Sie möchten, bringt Ihnen unser Kur-Partner auch bei, wie Sie sich weiterhin so fühlen und Ihr Gewicht auch zu Hause dann unter Kontrolle halten können.

- Sie werden Ihren Strandurlaub auf der tropischen Insel genießen und viel Freizeit haben
- Sie werden keinen Hunger verspüren, sobald Sie sich an das Programm gewöhnt haben
- Sie müssen nicht wie in einem Bootcamp trainieren
- Sie werden großartige, abwechslungsreiche und vollwertige Mahlzeiten zu sich nehmen (keine Shakes und Brühen)
- Sie werden einen tropischen Urlaub im Strandresort-Lebensstil leben
- Sie werden erheblich an Gewicht/Umfang verlieren, hauptsächlich durch Verbrennung von Körperfett
- Sie können sich über Ernährungs- und Lifestyle-Hacks informieren (wenn Sie möchten)
- Sie werden von coolen Menschen individuell betreut und begleitet
- Sie sollten sich an die Diät halten und nur das essen, was Ihnen angeboten wird
- Sie sollten sich uns für einen täglichen Strandspaziergang (oder eine andere personalisierte Aktivität) anschließen

Das Programm eignet sich auch hervorragend für Menschen mit folgenden Beschwerden:

- Bluthochdruck
- hoher Blutzucker
- anormale Blutfett- oder Cholesterinwerte
- Fettleber
- hormonelle Schwankungen
- Sie werden ein All-Inclusive-Erlebnis ohne versteckte Kosten haben
- Sie können jederzeit mit dem Programm beginnen, es gibt keine festen Starttermine oder Dauer



Das Programm

Das Villa Manao - Koh Chang Shambhalife-Programm ist in erster Linie ein Lifestyle-Retreat...



...schließlich ist es Ihr Urlaub!

Wir haben Tropenurlaub, Lifestyle-Komponenten auf allen Ebenen in das Programm integriert, um sicherzustellen, dass sich Ihre Kur wie ein Urlaub anfühlt, während dessen Sie auch erheblich an Gewicht verlieren und Ihren Körper durch schnellen Flüssigkeitsaustausch, Beseitigung von Giftstoffen im Fettgewebe und Entgiftung auf zellulärer Ebene durch Auslösen der Autophagie detoxen.

Das Programm wird so weit wie möglich personalisiert und berücksichtigt Ihre individuelle, aktuelle Situation, Vorlieben und Ziele.

Nach dem Check-in werden Sie von einem Programmcoach empfangen, der die Details und Verfahren mit Ihnen bespricht. Es wird auch einige Tests geben, die Ihnen zunächst erklärt werden und für die Sie Ihr Einverständnis geben sollten.

manao

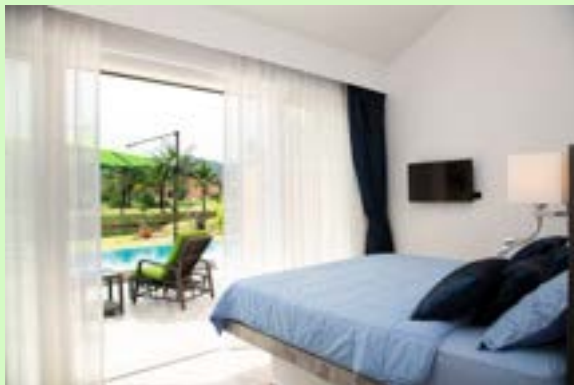
VILLA - KOH CHANG
www.villamanoajimdofree.com



Ihre Unterkunft

Villa Manao - Koh Chang bietet drei luxuriös ausgestattete Zimmer direkt an der Lagune und dem Golfplatz sowie einem grosszügigen privatem Swimmingpool innerhalb des Siam Royal View Resorts.

Jedes Zimmer dieser etwa 30m² grossen Zimmer verfügt über eigene Dusche und WC, Minibar, Kaffeemaschine, TV sowie eine private Terrasse.



Ein typischer Tag

während einer Shambhalife-Kur würde wie folgt aussehen:

Wir empfehlen, der bevorzugten Routine mit 2 Mahlzeiten am Tag zu folgen, um sowohl in Bezug auf die Gewichtsabnahme als auch auf die Entgiftung den größten Nutzen aus dem Programm zu ziehen. Sollten Sie sich jedoch für eine Tagesroutine mit 3 Mahlzeiten entscheiden, beginnt Ihr Tag mit einem HiLiLoCaaP-Frühstück.



Dies könnte Bacon und Eier, ein Omelett oder Joghurt mit Nüssen und Samen oder sogar hausgemachtes Keto-Brot mit hausgemachtem Chia, Himbeermarmelade einhalten.

Den ganzen Tag über können Sie Kaffee, Tee oder andere Getränke wie Zitronengras-Eistee oder Wasser mit Elektrolyten in beliebiger Menge trinken, wird von Shambhalife bereitgestellt. Ihre errechnete Mindestmenge an Flüssigkeit muss jedoch täglich eingehalten werden.



Um 9 Uhr machen Sie normalerweise Ihren Morgenspaziergang am Strand. Dies in Form eines Gruppen-Powerwalks mit einigen Stopps auf dem Weg, bei denen Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen. Abwechselnd werden andere Übungen gemacht. Sie können auch eine moderate Fahrradtour unternehmen oder bei schlechtem Wetter ins Shambhalife-Gym gegangen. Für Gäste mit eingeschränkter Mobilität oder Verletzungen gibt es spezielle Trainingsgeräte.



Danach haben Sie Freizeit bis zum Mittagessen. Wenn sie sich entscheiden, nicht an den Trainingsaktivitäten teilzunehmen oder diese zu reduzieren, ist das vollkommen in Ordnung.



Um 13:00 Uhr wird Mittag gegessen, was eines unserer sättigenden Keto-Menüs sein kann und oft in Form eines großartigen Salats mit Lachs, Hühnchen, Garnelen oder anderen Köstlichkeiten serviert wird. Sobald Sie sich an das Programm gewöhnt haben, werden Sie weder vor dem Mittagessen noch danach hungrig sein.



Für diejenigen, die etwas über Keto und gesunde Ernährung im Allgemeinen lernen möchten, wie man das Programm zu Hause fortsetzt und wie man das Gewicht nach dem Retreat hält, gibt es an den meisten Wochentagen die optionalen Theoriestunden und Diskussionen nach dem Mittagessen. Die Nachmittage sind im Allgemeinen Freizeit und können eine der vielen Aktivitäten umfassen, die vor Ort oder auf der Insel angeboten werden. Faulenzen am Strand, Infinity-Pool und Genießen eines der speziell formulierten HiLiLoCaaP-Mocktails im Wasser auf der Nasseite der Poolbar ist natürlich auch eine Option.

Abends wird normalerweise um 19:30 Uhr das Abendessen serviert. Sie werden von der Vielfalt und dem Gourmet-Faktor der Speisen überrascht sein, die im Rahmen dieses Regimes zur erheblichen Gewichtsabnahme serviert werden können. Sie werden sicher keinen Hunger haben.



Das Abendessen besteht normalerweise aus zwei Gängen und beinhaltet oft ein Dessert. Beim Abendessen oder danach an der Bar kommt die Lifestyle-Komponente der Kalorienberechnung zum Vorschein. Wer sich dafür entschieden hat, genießt den Gegenwert von zwei Weißweinschorlen (Weißer Spritzer) aus der HiLiLoCooP-Getränkekarte. Alternativ lässt sich das „Lifestyle-Kalorienkontingent“ in eine „süße“ Nascherei oder einen gesunden Snack umwandeln. Es liegt ganz bei Ihnen. Auf Sonderwünsche wie Ausflüge oder spezielle Menüs wird nach Möglichkeit Rücksicht genommen, um sicherzustellen, dass diese in die täglichen Ernährungsrechnungen des Programms passen.



Unser Kur-Partner sieht dieses Programm als Ernährungsintervention, nicht als Lebensstil.

The food takes center stage: Es kommt nicht oft vor, dass ein Rückzugsort zur Gewichtsabnahme sein kulinarisches Angebot in den Mittelpunkt stellt.

Nun, Shambhalife ist anders. Hier dreht sich alles ums Essen. Alle frisch zubereiteten, hausgekochten, akribisch entworfenen und berechneten Menüs, um für jeden einzelnen Gast für jeden Gang bei jeder Mahlzeit genau die richtigen Makronährstoffverhältnisse und Kalorienzahlen zu gewährleisten. Der Hauptgrund, warum Menschen zu Hause mit kohlenhydratarmen, fettreichen Diäten scheitern, liegt darin, dass dies wirklich sehr knifflige Ernährungspläne sind. Alle Menüs müssen entworfen und sorgfältig berechnet und an die Kalorienziele und Stoffwechselraten jeder einzelnen Person angepasst werden.

Ein gründliches Verständnis des Themas und ernährungswissenschaftliche Kenntnisse im Allgemeinen sind erforderlich, um echte ketogene Mahlzeiten zu entwerfen und zu berechnen.

Zu Hause scheitern Menschen oft an dieser überwältigenden und zeitintensiven Aufgabe. Planen, einkaufen, alle Zutaten genau abwägen und exakt nach individuell kalkulierten Menüs kochen ist eine Anstrengung, für die die meisten Berufstätigen neben ihrem Job keine Zeit haben. Leider sind viele ketogene Rezeptbücher kohlenhydratarmer als Keto und werden oft als „ketofreundlich“ bezeichnet. Unabhängig von Ihren persönlichen Zielen werden Sie durch gezielte Beratung dabei unterstützt, diese zu erreichen. So können Sie nach Ihrer Rückkehr nach Hause Ihren Weg zur Gewichtsabnahme fortsetzen oder Ihr Gewicht mit einfachen Lifestyle-Hacks halten können.

Mit „ketofreundlichen“ Rezepten können Sie weder in die Ketose eintreten noch darin bleiben, wodurch all Ihre Bemühungen hinfällig werden. Shambhalife Retreat ist stolz auf unsere umfassende, selbst zusammengestellte Sammlung von echten ketogenen Menüs, die den Kur-Gästen ein Gourmet-Erlebnis bieten, während sie auf Diät sind. Genießen Sie auf diesen Seiten den Food-Porn einiger unserer neuesten Gerichte.



Da jeder Mensch anders ist und der Grundumsatz jedes Einzelnen sehr unterschiedlich ist, ist es daher nicht möglich, die Geschwindigkeit der Gewichtsabnahme im Laufe des Programms vorherzusagen. Gäste, die mehr Gewicht zu verlieren haben, können mit dem größten Gewichtsverlust rechnen, während diejenigen, die kämpfen, um die letzten paar hartnäckigen Kilos zu verlieren, möglicherweise etwas mehr Zeit benötigen, um ihr Ziel zu erreichen. Was auch immer Ihre persönlichen Ziele sind, das Shambhalife Team hilft Ihnen dabei, sie zu erreichen, und kann Sie darin coachen, wie Sie Ihren Weg zur Gewichtsabnahme fortsetzen oder Ihr Gewicht mit einfachen Lifestyle-Hacks halten können, nachdem Sie wieder zu Hause sind.

Bitte betrachten Sie dieses Programm als Ernährungsintervention, nicht als Lebensstil.

Lifehacks

Wenn Sie möchten, bringt unser Kur-Team Ihnen während Ihres Aufenthalts im Laguna Beach House-Shambhalife Programm bei, wie Sie Keto-Menüs entwerfen und berechnen. Es werden auch einige Lifehacks vorgestellt, die Ihnen helfen, Ihr Gewicht nach dem Programm besser zu kontrollieren.

Shambhalife ist stolz auf die Tatsache, dass alles, was bei Shambhalife getan wird, tief verwurzelt und zweifelsfrei auf dem neuesten Stand der Wissenschaft bewiesen ist und als solches von den Prinzipien des Programms vollständig verstanden wird. Das Programm wird ständig aktualisiert, um mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und den neuesten Studien auf dem Gebiet der Ernährung, Entgiftung und Gewichtsabnahme, Schritt zu halten. Wie bereits erwähnt, ist diese Art von Ernährungsplan als zielgerichtete Ernährungsintervention für einen begrenzten Zeitraum und nicht als dauerhafter Lebensstil zu verstehen.

Was Sie nach Ihrem Retreat essen sollten, ist auch Teil des theoretischen Wissens, das Ihnen während des Programms vermittelt wird, falls Sie an den theoretischen Lektionen und Diskussionen teilnehmen möchten.

Unser Kur-Partner versucht, so viel wie möglich lokales thailändisches Essen zu integrieren, das an unsere Makronährstoffverhältnisse angepasst ist. So können Sie sicher sein, dass die Menüs auch bei längerem Aufenthalt bei uns nicht langweilig werden.



Was die Shambhalife-Gäste sagen

<p>Freddy*</p>	<p>„Ich habe diesem Programm mehrmals beigetreten, es funktioniert jedes Mal wirklich. Entgegen der Intuition verbesserten sich meine Blutfettwerte während des Programms erheblich. Gesamtcholesterin nach unten, gutes Cholesterin nach oben, schlechtes Cholesterin nach unten und Triglyceride ebenfalls nach unten. „ total program weight loss: 16 kg total program waist line reduction: 15 cm</p>
<p>Lana*</p>	<p>“ Tolles Essen, kein Hunger. Es war schön mitzumachen, meinen Mann zu unterstützen und nebenbei ein paar Kilos abzunehmen. Das theoretische Wissen, das wir während des Programms erhalten haben, hat mir wirklich die Augen in Bezug auf Gewichtsmanagement und gesunde Ernährung geöffnet.“ total program weight loss: 3.5 kg total program waist line reduction: 5 cm</p>
<p>Torro*</p>	<p>“ Ich habe das Essen wirklich genossen. Es war immer genug und ich hatte nie Hunger. Die Lifestyle-Kalorienkomponente ist jeden Abend ein wahrer Genuss. Mein Blutdruck stabilisierte sich, also ließ ich das Medikament fallen. Nach dem Abnehmen und dem moderaten Training hörte mein Knie auf zu schmerzen. “ total program weight loss: 11 kg total program waist line reduction: 16 cm</p>
<p>Beth*</p>	<p>„Ich habe mein Leben lang viele Diäten ausprobiert und war daher skeptisch gegenüber diesem Programm. Es hat jedoch genau wie angekündigt funktioniert und es ist das erste Mal auf einer Diät, dass ich keinen Hunger hatte. „ total program weight loss: 6 kg total program waist line reduction: 12 cm</p>
<p>Tom*</p>	<p>„Mein Blutdruck fiel innerhalb der ersten Woche des Programms von lebenslang sehr hohen Werten auf fast normale Werte. Ich hörte mit der Einnahme meiner Blutdruckmedikamente auf und mein Blutdruck blieb über Monate nach dem Ende des Programms stabil. Ich komme auf jeden Fall wieder“ total program weight loss: 9 kg total program waist line reduction: 12 cm</p>

* echte Daten und echte Kommentare von echten Programmteilnehmern, Namen geändert, um die Privatsphäre des Gastes zu schützen

Warum und wie es funktioniert?

Obwohl in der Regel bereits in der ersten Woche des Programms beachtliche Ergebnisse zu sehen sind, ist es sinnvoll, wenn möglich 2 bis 4 Wochen zu bleiben, um den größten Nutzen aus dem Eintritt in die Ketose zu ziehen.

Während des Programms wird einem HiLiLoCaaP-Ernährungsregime gefolgt, das seine Wurzeln in der ketogenen Ernährung hat. Dadurch wird die Aufnahme von Kohlenhydraten beschränkt, die Aufnahme von Lipiden erhöht und sichergestellt, dass ausreichend Proteine zu sich genommen werden, um einen Verlust an fettfreier Körpermaße zu vermeiden. Indem dies sehr genau getan wird, hört Ihr Körper im Wesentlichen auf, Zucker für Energie zu verbrennen und wechselt stattdessen zur Fettverbrennung. Wenn dies geschieht, befinden Sie sich im natürlichen Stoffwechselzustand der Ketose, den Sie so schnell und so tief wie möglich erreichen wollen. Der Grundumsatz (BMR) für jeden Gast wird ermittelt und ist die Basis für die Gestaltung des Ernährungsplans für jeden individuell täglich für jede Mahlzeit.

Um die Ketose so schnell wie möglich zu erreichen, verwendet das Programm verschiedene Techniken, um dies zu beschleunigen, was auch die meisten Nebenwirkungen der Übergangszeit von der Verbrennung von Kohlenhydraten in die Ketose lindert. Das Programm verwendet auch die Technik der wechselnden Nährstoffeinschränkung, um den Kalorienverbrauch während des Fastenzustands in der Ketose zu betonen. Das Hinzufügen von moderater Aktivität mittlerer Intensität in diesem Zustand maximiert die Körperfettverbrennung und den Gewichtsverlust weiter und



erhöht die Stoffwechselrate. Da Kohlenhydrate minimiert werden, wird der Blutzucker gesenkt, wodurch die Insulinsekretion des Körpers verringert wird. Dies reduziert Hunger und Heißhunger erheblich. Die meisten der Kur-Gäste verspüren während des Programms nach Erreichen der Ketose kein Hungergefühl oder Heißhunger. Das macht das Programm mit seinem beachtlichen Kaloriendefizit erträglich und macht mit den eingebauten Lifestyle-Komponenten und dem tollen Essen sogar Spaß, genau wie ein „normaler“ Urlaub. Das Programm ist nicht für Personen geeignet, die schwanger sind, stillen, eine Leber- oder Nierenfunktionsstörung haben oder Typ-1-Diabetiker sind.

Unsere Kur-Partner, die Gründer des Shambhalife-Programms, verfügen über jahrelange Erfahrung, umfassende Kenntnisse in Ernährungswissenschaft und Gewichtsabnahme, einschließlich der folgenden Ausbildungen und Diplome:

Certificate in Nutrition Science

Certified Ketogenic Diet Coach

Certificate in Sports Nutrition

Certificate Course Biochemistry

Certificate Course Human Microbiome

Certificate Course Autophagy

Certified Personal Fitness Trainer



Begleitpersonen

Für Begleitpersonen von Keto-Programmgästen stellen wir gerne individuelle Pakete zusammen, sei dies nur Übernachtung ohne Teilnahme an einem Ernährungsprogramm oder zum Beispiel mit einem kohlenhydratarmen Programm (LowCarb) oder einem Detox Programm..



Shambhalife Weight Loss & Detox Retreat

Villa Manao - Koh Chang
Siam Royal View Marina
Klong Son, Koh Chang
Trad, 23170
Thailand
Tel. +66 65 256 66 83
e-mail: villamanoo.kohchang@gmail.com
www.villamanoo-kohchang.jimdofree.com

Das Programm wird vom 15. April bis zum 15. Dezember angeboten.