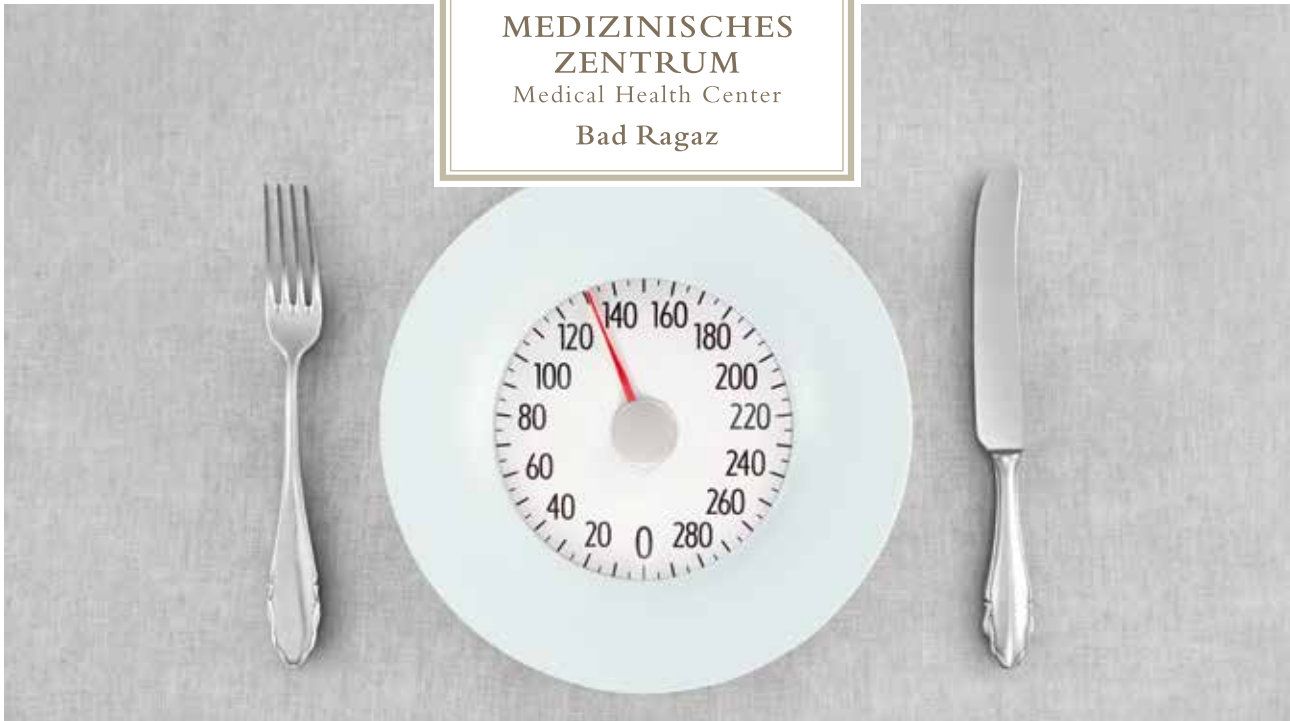




## MEDIZINISCHES ZENTRUM

Medical Health Center

Bad Ragaz



# Ragazer Weight Loss

Programm und Angebot *Programme and offer*

### **Ziel und Leistungsversprechen**

Reduzieren Sie Ihre Fettmasse sowohl absolut (in kg) als auch relativ (in %). Unser Versprechen einer Fettreduktion können wir unter gewöhnlichen Voraussetzungen immer einhalten.

### ***The goal and our promise to you***

*You will reduce your body fat, both in absolute (in kg) and relative (in %) terms. Under normal conditions, we can always keep our promise of fat reduction.*

## Ihr Programm

- Umfassende ärztliche Anamnese
- Laboruntersuchungen von Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutfettwerten sowie des Blutbildes
- Überprüfung von Herz-Kreislauf-Funktionen durch Ergometrie (Ruhe- und Belastungs-EKG inklusive Laktatstufentest)
- Body Composition (Messung von Muskel- und Fettmasse)
- Ärztliche Analyse des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Eintritts- und Verlaufsgespräch mit unserer Ernährungsberaterin inklusive Analyse und Auswertung Ihrer aktuellen Ess- und Trinkgewohnheiten
- Planung Ihrer individuellen Weight Loss-Ernährung
- Abschlussgespräch mit Ihrem Arzt und Ihrer Ernährungsberaterin (Besprechung aller Untersuchungsergebnisse inklusive individueller Ernährungsempfehlungen sowie Ernährungs- und Trainingsplan für zu Hause)
- Persönliches Gesundheitsdossier
- Persönliche Betreuung während des Programms

### Ihre Weight Loss-Ernährung

- Vollpension Cuisine Équilibrée
- Täglich 2 Liter Ragazer Thermalwasser
- Winforce®-Starterpaket: Molkenproteinisolat, L-Carnitin und Multivitamin-/Mineralstoffmischung als Nahrungsergänzung/-ersatz

### Ihr Weight Loss-Sportprogramm

- Bewegungsanalyse mit Summary und persönlichem Trainingsplan (Mywellness App)
- 6 Trainings mit einem work-IT-out-Personal-Trainer
- Täglich selbstständiges Training gemäss work-IT-out-Trainingsplan

## Your programme

- *Comprehensive consultation including patient medical history*
- *Laboratory tests for liver, kidney, thyroid, blood sugar and cholesterol levels, as well as blood analysis*
- *Examination of cardiovascular functions by means of ergometry (resting and stress ECG including lactate grade test)*
- *Body composition (measurement of muscles and body fat)*
- *Medical analysis of your nutritional and exercise behaviour*
- *Introductory and intermediate consultation with our nutritionist, including analysis and evaluation of your current eating and drinking habits*
- *Planning of your individual Weight Loss diet*
- *Concluding consultation with your doctor and nutritionist (discussion of the test results, including individual dietary recommendations as well as a diet and training plan to take home)*
- *Personal health file*
- *Personalised support throughout the programme*

### Your Weight Loss diet

- *Cuisine Équilibrée full board*
- *2 litres of Ragazer thermal water per day*
- *Winforce® starter package: whey protein isolate, L-carnitine and a mixture of multivitamins and minerals as a dietary supplement*

### Your Weight Loss sports programme

- *Movement analysis with summary and personal training plan (Mywellness app)*
- *6 work-IT-out personal training sessions*
- *Daily autonomous workout session according to the work-IT-out training plan*

## Ihre Folgeweche

- Verlaufskontrolle Arzt
- Verlaufskontrolle Ernährungsberatung
- Verlaufskontrolle Körperfettmessung

### **Ihre Weight Loss-Ernährung**

- Täglich Ragazer Detox-Drink und Detox-Tee-Setup
- Vollpension Cuisine Équilibrée

### **Ihr Weight Loss-Sportprogramm**

- 7 Trainings mit einem work-IT-out-Personal-Trainer
- Täglich selbstständiges Training gemäss work-IT-out-Trainingsplan

Nur buchbar in Kombination mit dem Ragazer Weight Loss-Programm.

## *Your extension week*

- *Progress monitoring by your doctor*
- *Progress monitoring of dietary advice*
- *Progress monitoring of body fat measurement*

### ***Your Weight Loss diet***

- *Daily Ragazer Detox drink and Detox tea*
- *Cuisine Équilibrée full board*

### ***Your Weight Loss sports programme***

- *7 work-IT-out personal training sessions*
- *Daily autonomous workout session according to the work-IT-out training plan*

*May be booked only in combination with the Ragazer Weight Loss programme.*

## Angebot *Offer*

<b>Ragazer Weight Loss-Programm, 7 Tage (ohne Übernachtung)</b> <i>Ragazer Weight Loss programme, 7 days (excluding accommodation)</i>	CHF 6'590.–
<b>Folgewoche (nur buchbar in Kombination mit dem Ragazer Weight Loss-Programm)</b> <i>Extension week (may be booked only in combination with the Ragazer Weight Loss programme)</i>	CHF 3'390.–

Das Programm kann täglich gestartet werden und bedingt einen Mindestaufenthalt von 7 Tagen/6 Übernachtungen (Folgewoche: 7 Übernachtungen) im Grand Resort Bad Ragaz.

Sie erhalten 10% Preisreduktion auf alle Zimmerkategorien bei einem Aufenthalt von bis zu sieben Tagen. Bei Verlängerung Ihres Aufenthalts erhalten Sie 15% Ermässigung ab dem achten Tag. Diese Preisreduktion ist nicht mit weiteren Sonderkonditionen kumulierbar. In Ihrem Aufenthalt inbegriffen ist unser 36.5° Wellbeing-Package.

*The programme can be started any day and requires a minimum stay of seven days/six nights (extension week: seven nights) at the Grand Resort Bad Ragaz.*

*You benefit from a 10% reduction in the price of a room in any category if you stay for up to seven days. If you extend your stay, you will receive a 15% discount from the eighth day onwards. This rate reduction cannot be combined with any other special offers. Our 36.5° wellbeing package is included in the price of your stay.*

### **Beratung, Kontakt und Reservation**

Tel. +41 (0)81 303 38 38  
medizin@resortragaz.ch

### **Advice, contact and reservations**

Tel. +41 (0)81 303 38 38  
medizin@resortragaz.ch

## Medizinisches Zentrum Bad Ragaz

7310 Bad Ragaz, Switzerland | Tel. +41 (0)81 303 38 38 | Toll-free 00800 80 12 11 10 | Fax +41 (0)81 303 38 39 | [medizin@resortragaz.ch](mailto:medizin@resortragaz.ch)

[www.healthragaz.ch/weightloss](http://www.healthragaz.ch/weightloss)