



FASTEN MIT HAFER

„Eine clevere Methode der Stoffwechselförderung auf einfache und natürliche Weise.“

Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei!

Schulung zur Information über den Hafer-Fastentag

Teilnahme bitte nur mit Anmeldung!

UNSER FOKUS LIEGT AUF

- › Diabetes und Prädiabetes (Insulinresistenz)
- › Fettleber
- › Fettleberstörungen
- › Gewichtsreduktion

SCHWERPUNKT DER SCHULUNG

Wir bieten Ihnen

Einen Vortrag zum Thema „Fasten mit Hafer“. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, unter unserer fachkundigen Anleitung und Betreuung einmal wöchentlich einen praktischen „Hafer-Fastentag“ zu erleben. Dies gibt Ihnen die Chance, die Vorteile und Methoden des Hafer-Fastens direkt im Alltag umzusetzen und dabei von unserer Expertise zu profitieren.



„Mit Flocken gegen Insulinresistenz!“



ABLAUF

Wann ist die Ausgabe?

Mittwochs zwischen 7:00 bis 8:15 Uhr im Speisesaal 1
Termine bekommen Sie nach Anmeldung in Ihren
Therapieplan.

Ausgabe der Haferportionen:

- Sie erhalten eine Haferflockenmischung mit einem Anteil an Haferkleie
- Wahlweise mit Beeren- oder zuckerfreiem Dunst-Obst bzw. Gemüsebrühe
- Verfeinert werden kann es durch die Gewürze Zimt, Kakao, Kurkuma

Die abendliche Haferportion wird morgens mit vorbereitet und den Rehabilitand*innen mitgegeben.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt bzw. die Ärztin oder das Diabetesteam Zi. B101

„Wir freuen uns auf Sie!“

MEDICLIN Bliestalkliniken

Zur Kurklinik 18
66440 Blieskastel
info.bliestal@mediclin.de

Das Team der Diabetesberatung

Finden Sie im Haus B Zimmer B101

Jana Breitreutz

Diabetesberaterin DDG
jana.breitreutz@mediclin.de

Kirsten Calvo de No

Diätassistentin/ Diabetesassistentin DDG

Telefon

06 842 54 20 46
06 842 54 22 62



www.bliestal-kliniken.de