

# Herzlichen Glückwunsch zu deinem ersten Schritt - die PROBEBEHANDLUNG

## Du solltest ein paar Regeln beachten:

### VOR der Behandlung

- mindestens 1 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Vormittag trinken
- und bis zum Nachmittag dann nochmal 1 Liter
- 90 Minuten davor nichts essen (auch keinen Kaugummi)

### NACH der Behandlung

- 90 Minuten nichts essen
- die erste Mahlzeit nach der Behandlung ohne Kohlenhydrate
- am Behandlungstag keinen anstrengenden Sport treiben
- spazieren gehen und intensive Alltagsbewegung sind empfehlenswert
- keinen Alkohol konsumieren

### AM TAG DANACH

#### zum Erreichen der Gewichtsabnahme

- 2-3 Liter Wasser trinken
- 3 eiweißreiche Mahlzeiten essen
- No Carb bzw. Low Carb beachten
- keine Snacks

Plane Dir ca. eine gute Stunde für die Behandlung, die Vor- und Nachbereitung ein.

Kostenlose Parkplätze (Fußpflege) sind im Hof vorhanden.  
Hausnummer 5 ist schon zu weit, dann bitte wieder umdrehen.

## **Dufte Sache Wellnesszentrum**

### **Elke Lorenz-Lingelbach**

Kreuzerstr. 3 a, 64625 Bensheim

Phone 06251 - 984 25 15

Handy 0176 - 5 66 22 99 2

ail.duftesache@gmail.com

