



## Glücklichsein ist die höchste Form der Gesundheit

Dalai Lama

### KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

#### Chiliflocken:

##### INHALTSSTOFFE:

- Capsaicin und Vitamin C

##### MÖGLICHE GESUNDHEITLICHE WIRKUNG:

- Wärmebildung durch angefeuerten Stoffwechsel
- fördert die Fettverbrennung
- gewichtsreduzierend bei dauerhaftem Genuss
- stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem



TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

#### Offene Sprechstunde:

#### Ärztliche Sprechstunde:

Di + Fr von 12:00-12:30 Uhr  
im Medizinzentrum 1.OG

#### Ernährungsberatung:

Mo + Di + Fr von 10:00 - 10:30 Uhr  
im Medizinzentrum 1.OG



### GENUSSWELT: VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP

#### HONEY-NUT-PROTEIN-MÜSLI

Vitamin und Nährstoff-Booster mit gesunder Süße. Unsere Müslikombination mit besonders wertvollen Nüssen die dieses Frühstück extra knackig, ballaststoffreich, eiweißreich und bissfest machen.

#### ZUBEREITUNG:

Knuspermüsli (2 TL); Haferflocken (2 TL); Walnusskerne (2 TL); gepuffter Amaranth (1 TL); Apfel (1/4) kleingeschnitten dazugeben  
+ 2 TL Honig zum süßen  
+ H-Milch 1,5% o. Hafermilch o. Naturjoghurt o. Sojamilch (vegan) nach Bedarf

#### EIGENSCHAFTEN:

- nussig, eiweißbetont
- ballaststoffreich
- ohne Palmöl und Gentechnik



### KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS  
HEUTIGE ABENDBUFFET VOM LÄNDLE

Geschmorter Sauerbraten  
Rosmarinkartoffeln

VEGETARISCHES ANGEBOT:  
Krautkrapfen im Gemüsesud

## Veranstaltungen & Aktionen

#### Was:

Yoga (Anmeldung erforderlich)  
Gesundheitsvortrag: Schlafstörungen  
Wassergymnastik  
Führung durch die Moorbadeabteilung  
Zumba (Anmeldung erforderlich)  
Abendlicher Stadtspaziergang ( mit Auszeitcard frei)  
Tabata (Anmeldung erforderlich)

#### Wann:

10:00 Uhr  
14:00Uhr  
14:30 Uhr  
15:30 Uhr  
18:30 Uhr  
19:00 Uhr  
19:30 Uhr

#### Wo:

feelMOOR 1.OG Halle 3  
feelMOOR Gesundresort Konferenzraum  
feelMOOR Therme  
Wartebereich Gesundheitszentrum im EG  
feelMOOR 1. OG, Halle 1  
Bad Wurzacher Info (Anm. erforderlich)  
feelMOOR 1. OG , Halle 1

Wettervorhersage  
für Bad Wurzach

DI



26 | 12

MI



22 | 17

DO



18 | 15

