



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



# MY FOOD

Finden Sie die Ernährung, die zu Ihnen passt.  
*Find the diet that is tailored to your body's needs.*



### Individuelle Beratung

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie das NEWYOU Angebot individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

health@resortragaz.ch  
+41 81 303 21 21

### Individual consultation

*Do you have any questions or would you like to individually adapt the NEWYOU package to your needs? Then please get in touch. We are happy to advise you.*

health@resortragaz.ch  
+41 81 303 21 21

## IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

### My Food

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb sollte auch die Ernährung individuell auf unseren Körper abgestimmt sein.

Wir helfen Ihnen die optimale Ernährung zu finden – mit unserem My Food Angebot erhalten Sie eine innovative Diagnostik Ihres Stoffwechsels und eine personalisierte Ernährungsempfehlung. Nicht jeder Mensch verträgt alle Nahrungsmittel gleich. Was bei dem einen den Energiegehalt steigert, kann bei dem anderen Unwohlsein hervorrufen. Die personalisierte Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit gezielt und kann Risiken wie oxidativen Stress, chronische Entzündungen im Körper, zu hohe Blutzuckerwerte nach Mahlzeiten oder Stoffwechselstörungen präventiv minimieren.

*Every person is unique. Our diet should therefore also be individually tailored to our body's needs.*

*We help you find the optimal diet for you – with our My Food package, you will receive innovative diagnostics for your metabolism and a personalised nutrition plan. Everyone's body reacts differently to certain foods. A food that increases one person's performance may make another person feel ill. A personalised diet improves performance in a targeted manner and can preventively minimise risks such as oxidative stress, chronic inflammation, excessively high blood-sugar levels after meals and metabolic disorders.*

## Was Sie erwartet

- **Innovative Diagnostik:** Wir untersuchen Ihren Stoffwechsel und analysieren wie flexibel er ist. Mittels Mahlzeitentests erkennen wir, welche Faktoren Ihren Stoffwechsel beeinflussen und finden so die optimale Ernährungsform für Sie.
- **Langfristige Prävention:** Präventionsrelevante Risiken wie oxidativer Stress, chronische Entzündungen, hohe Blutzuckerwerte nach Mahlzeiten oder Gefäßstoffwechselstörungen werden durch eine personalisierte Ernährung minimiert.
- **Personalisierte Ernährung:** Wir erstellen Ihnen einen Menüplan, der individuell auf Sie abgestimmt ist. Dieser basiert auf qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, die Ihrem Körper optimale Mengen an Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen liefern. Das My Food Booklet ermöglicht es Ihnen, die personalisierte Ernährung auch zu Hause weiterzuführen.



## What to expect

- **Innovative diagnostics:** we study your metabolism and analyse how flexible it is. Using meal tests, we can identify which factors influence your metabolism and thereby find the optimal diet for you.
- **Long-term prevention:** risk factors relevant to a preventive approach – including oxidative stress, chronic inflammation, high blood-sugar levels after meals or metabolic disorders of the blood vessels – are minimised through personalised nutrition.
- **Personalised nutrition:** we will create a meal plan for you that is individually tailored to your needs. This is based on high-quality foods that supply your body with the optimal amount of carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and phytochemicals. The My Food booklet enables you to continue your personalised diet at home.

# My Food

## IHR PROGRAMM

### Health

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- My-Food-Laboruntersuch
- Messung der Stoffwechselflexibilität mittels Spiroergometrie und Laktat
- Kontinuierliche Blutzuckermessung mittels eines Sensors als Basis für die personalisierte Ernährung
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

### Food & Nutrition

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräch mit Ernährungsberatung
- Individuell abgestimmte Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven
- Abschlussbericht von Ernährungsberatung

### Wellbeing

- 1 Achtsamkeitstraining

### Preis pro Person

5 Tage inkl. Vollpension  
exkl. Übernachtungen  
CHF 4'100.-

Das Angebot kann von Sonntag bis Dienstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 5 Tagen / 4 Nächten.



ZUM DETAILPROGRAMM  
[resortragaz.ch/my-food](https://resortragaz.ch/my-food)



# My Food

## YOUR PROGRAMME

### Health

- Initial and final consultation with lead doctor
- My Food laboratory
- Measuring your metabolic flexibility using cardiopulmonary exercise testing and lactate threshold testing
- Continuous monitoring of blood-sugar levels using a sensor to provide the basis for your personalised nutrition plan
- Final report by lead doctor

### Food & Nutrition

- Initial, interim and final consultation with nutritionist
- Individually tailored full board in the verve by sven health and lifestyle restaurant
- Final report by nutritionist

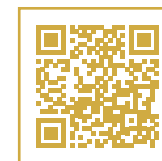
### Wellbeing

- 1 mindfulness training

### Price per person

5 days incl. full board  
excl. overnights  
CHF 4'100.-

This package can be started from Sunday to Tuesday and requires a stay of 5 days / 4 nights.



VIEW DETAILED PROGRAMME  
[resortragaz.ch/en/my-food](https://resortragaz.ch/en/my-food)

# Time to recharge – NEWYOU Method®

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren – damit Sie gesund leben und gesund bleiben.

*We take a holistic approach to health. Our NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy.*



Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die NEWYOU Method®. Die evidenz- und erfahrungsbasierte Gesundheitsmethode umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint die neusten Therapieformen aus der Präventiv- und Komplementärmedizin.

Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedene Transformationsprozesse unterstützen. In unseren Lebensstil-Elementen geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und neue Verhaltensmuster zu integrieren. Ob Sie nun auf Entgiftung oder Ernährung setzen oder beides miteinander in Einklang bringen möchten – Sie haben die Wahl und wir unterstützen Sie dabei.

*We used our many years of experience in the field of preventive and nutritional medicine to develop the NEWYOU Method®. This evidence- and experience-based healthcare method encompasses different service packages tailored to your personal lifestyle and combines the latest therapies in the fields of preventive and complementary medicine.*

*The NEWYOU packages center around six lifestyle elements that all assist you in various transformation processes. Our lifestyle elements are all about bringing balance to your life and integrating new behavioural patterns. Do you want to focus on detoxing or nutrition, or on bringing both into balance? The choice is yours and we will assist you in the process.*



**Mehr zu unserer Gesundheitsphilosophie und alle NEWYOU Angebote im Überblick.**  
*More about our health philosophy and all NEWYOU packages at a glance.*

SCAN & INFORM  
[resortragaz.ch/newyou](https://resortragaz.ch/newyou)

## ALLES INBEGRIFFEN – ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN

Bei der Buchung eines NEWYOU Angebots sind eine Vielzahl an Wohlfühl- und Erlebnisleistungen in Ihrem Aufenthalt inbegriffen. Vom unbegrenzten Zutritt zum Thermal Spa über tägliche Fitnesskurse bis hin zum spannenden Kulturprogramm – im Grand Resort Bad Ragaz kommen Sie in den Genuss der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resorts.



## ALL INCLUSIVE – TIME TO FEEL GOOD

*Discover the wide range of wellness and adventure services included in the price of your NEWYOU package. From the Thermal Spa to daily fitness courses and an exciting cultural programme – at the Grand Resort Bad Ragaz you can enjoy the diversity of a five-star health and lifestyle resort.*

Back to  
your natural  
balance



Live healthy to stay healthy



SCAN & BOOK  
[resortragaz.ch/my-food](https://resortragaz.ch/my-food)



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.