



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



WEIGHT LOSS

Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung.

Give your life a new direction.



IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

Weight Loss

In unserem Weight-Loss-Angebot geht es um mehr als nur Gewichtsverlust. Es ist eine Chance, Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Ein aktiver Lebensstil, gesunde Ernährung und Selbstliebe sind dabei der Schlüssel für wahre Transformation.

Auf der Grundlage eines detaillierten Gesundheits-Checks entwerfen wir ein personalisiertes Weight-Loss-Programm für Sie, das sich auf die Reduktion des Körperfetts und die Verbesserung des Stoffwechsels konzentriert. Das Personal Training spielt dabei eine zentrale Rolle. Unsere Fitness Coaches schneiden ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm zu.

Our Weight Loss package is about much more than just slimming. It is an opportunity to give your life a new direction. An active lifestyle, a healthy diet and self-care are the key to true transformation.

Based on a detailed health check, we design a personalised Weight Loss programme for you that focuses on reducing body fat and improving your metabolism. Personal training plays a key role here. Our fitness coaches will draw up a training programme individually tailored to your 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

Parallel dazu unterstützen ein darauf abgestimmtes Ernährungskonzept und mentales Training eine gesunde, nachhaltige Gewichtsabnahme. Für die dauerhafte Veränderung geben wir Ihnen zudem alle wichtigen Tipps und Tricks mit auf den Nachhauseweg – damit Sie den neuen Lebensstil innerlich und äusserlich festigen können!

In concert with this, a nutrition concept based around your training programme and sessions support you in your healthy, sustainable weight-loss journey. We also provide you with all the important tips and tricks for permanent change to take home with you – so that you can adhere to your new lifestyle both mentally and physically!



Was Sie erwartet

- Dieses Angebot richtet sich an alle, die nachhaltig Gewicht verlieren und sich wieder wohl fühlen wollen. Durch bewusste Ernährung, Bewegung und mit medizinischer Unterstützung helfen wir Ihnen, dieses Ziel zu erreichen
- Nachhaltige Reduktion von Fettmasse bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse
- Erreichung des optimalen Körpergewichtes durch Bewegung und gesunde Ernährung mit interdisziplinärer Unterstützung
- Zum optimalen persönlichen Lebensstil finden (Tagesstruktur, Ernährung, Bewegung, Schlaf etc.)
- Steigerung der Lebenserwartung durch Verbesserung des kardiovaskulären Risikoprofils (Risikoreduktion von kardiovaskulären Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall)

What to expect

- *The package is aimed at everyone who wishes to lose weight sustainably and feel healthy again. Through conscious nutrition and exercise, and with medical support, we help you achieve this goal*
- *Sustainably reduce body fat while maintaining your muscle mass*
- *Achieve your optimal body weight through exercise and healthy nutrition, with interdisciplinary support*
- *Find your way to your optimal personal lifestyle (daily structure, nutrition, exercise, sleep, etc.)*
- *Increase your life expectancy by improving your cardiovascular risk profile (reduced risk of cardiovascular diseases such as heart attacks and strokes)*

Weight Loss Classic

IHR PROGRAMM

Health

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräch mit Leading-Arzt
- Herzbelastungstest mittels Spiroergometrie und Laktatstufentest als Ausgangswert für das Training
- Messung des Körperfettanteils
- Bewegungsanalyse
- Weight-Loss-Laboruntersuch
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

Food & Nutrition

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräch mit Ernährungsberatung
- Analyse des Ernährungsverhaltens inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Ernährungsplanung
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Getränke und Probiotika
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Nahrungsergänzungsmittel
- Abschlussbericht von Ernährungsberatung

Wellbeing

- 4 individuell abgestimmte Personal Trainings
- 1 Mental Training
- 1 Medizinische Massage

Preis pro Person

7 Tage inkl. Vollpension
exkl. Übernachtungen
CHF 5'850.-

Das Classic-Angebot kann von Montag, bis Donnerstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 7 Tagen / 6 Nächten.

Weight Loss Premium

IHR PROGRAMM

Health

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräche mit Leading-Arzt
- Herzbelastungstest mittels Spiroergometrie und Laktatstufentest als Ausgangswert für das Training
- Messung des Körperfettanteils
- Bewegungsanalyse
- Weight-Loss-Laboruntersuch
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

Food & Nutrition

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräche mit Ernährungsberatung
- Analyse des Ernährungsverhaltens inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Ernährungsplanung
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Getränke und Probiotika
- Individuell abgestimmte Weight-Loss-Nahrungsergänzungsmittel
- Abschlussbericht von Ernährungsberatung

Wellbeing

- 10 individuell abgestimmte Personal Trainings ★
- 2 Mental Trainings ★
- 2 Medizinische Massagen

Preis pro Person

13 Tage inkl. Vollpension
exkl. Übernachtungen
CHF 9'100.-

Das Premium-Angebot kann von Montag bis Donnerstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 13 Tagen / 12 Nächten.

★ = exklusive Premiumleistung



ZUM DETAILPROGRAMM
resortragaz.ch/weight-loss

Weight Loss Classic

YOUR PROGRAMME

Health

- Initial, interim and final consultation with lead doctor
- Cardiac stress test using cardiopulmonary exercise testing and lactate threshold testing as a baseline value for your training
- Body fat measurement
- Movement analysis
- Weight Loss laboratory
- Final report by lead doctor

Food & nutrition

- Initial, interim and final consultation with nutritionist
- Analysis of dietary habits including short-, medium- and long-term nutrition plan
- Individually tailored Weight Loss full board in the verve by sven health and lifestyle restaurant
- Individually tailored Weight Loss drinks and probiotics
- Individually tailored Weight Loss nutritional supplements
- Final report by nutritionist

Wellbeing

- 4 individually tailored personal training sessions
- 1 mental training
- 1 medical massage

Price per person

7 days incl. full board
excl. overnights
CHF 5'850.-

The Classic package can be started from Monday to Thursday and requires a stay of 7 days / 6 nights.

Weight Loss Premium

YOUR PROGRAMME

Health

- Initial, interim and final consultation with lead doctor
- Cardiac stress test using cardiopulmonary exercise testing and lactate threshold testing as a baseline value for your training
- Body fat measurement
- Movement analysis
- Weight Loss laboratory
- Final report by lead doctor

Food & Nutrition

- Initial, interim and final consultation with nutritionist
- Analysis of dietary habits including short-, medium- and long-term nutrition plan
- Individually tailored Weight Loss full board in the verve by sven health and lifestyle restaurant
- Individually tailored Weight Loss drinks and probiotics
- Individually tailored Weight Loss nutritional supplements
- Final report by nutritionist

Wellbeing

- 10 individually tailored personal training sessions ★
- 2 mental trainings ★
- 2 medical massages

Price per person

13 days incl. full board
excl. overnights
CHF 9'100.-

The Premium package can be started from Monday to Thursday and requires a stay of 13 days / 12 nights.

★ = exclusive premium benefit



VIEW DETAILED PROGRAMME
resortragaz.ch/en/weight-loss

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

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/weight-loss



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.