

Hafertage

Hafertage sind ein wunderbares und altbewährtes Mittel um deinen Verdauungstrakt zu entlasten, deinen Körper zu revitalisieren, deine Bauchspeicheldrüse zu reseten und deinen Stoffwechsel anzukurbeln. Auf der Cuore Finca auf Mallorca bietet Claudia Busetti Jenny dir die perfekte Umgebung, um einmal die bekannten „Hafertage“ mitzuerleben und deren unglaubliche Wirkung am eigenen Leib zu erfahren. Du wirst staunen welche Auswirkungen diese Tage auf dein Hungergefühl und deine Lust auf Süßes haben können. Kombiniert mit Yoga, Wandern und dem Erkunden der Insel wirst du eine wundervolle Woche auf Mallorca erleben die noch lange in deinem Alltag nachklingen wird.

Welche Wirkung haben sie?



Die Haferkur hilft, deinen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und ständiges Essen sowie Heißhungerattacken zu verhindern.



Der Ballaststoff Beta-Glucan im Hafer ist gut für den Darm, senkt den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel, wirkt entzündungshemmend und beugt damit Diabetes und anderen Zivilisationskrankheiten vor.



Eine ausreichende Menge des stark sättigenden Beta-Glucans kann den Jojo-Effekt beim Abnehmen verhindern und hilft so ein gesundes Gewicht zu halten oder zu erreichen.



Vitalität: Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, liefert Hafer dir essentielle Nährstoffe für mehr Energie und Wohlbefinden.



Bei Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas und anderen Stoffwechselstörungen können Hafertage ernährungstherapeutisch eingesetzt werden. Diese kurzzeitige, diätetische Intervention ermöglicht durch eine haferbetonte Kost eine erhebliche Reduzierungen des Blutzuckerspiegels und der Insulinzufuhr und hilft so den Zuckerkreislauf zu durchbrechen und somit zu einem Reset der Insulinantwort und einem Neustart für eine gesunde Ernährung zu schaffen.

Was ist das Ziel der Hafertage?

Das Hauptziel der Hafertage ist das Durchbrechen der Insulinresistenz. In der Praxis zeigt sich, dass durch die Hafertage die Insulinsensitivität wiederhergestellt und in der Folge auch der Insulinbedarf signifikant gesenkt werden kann.

Das heisst, dass der Hunger grundsätzlich weniger wird, die Lust auf Süßes vergeht und die Lebensmittelauswahl wird automatisch „gesünder“.

Sowohl wissenschaftliche Studien als auch die Erfahrungen in der diabetologischen Praxis zeigen positive Ergebnisse mit den Hafertagen. Auch in der Kardiologie und bei Adipositas wird die Haferkur erfolgreich angewendet.



Deine Haferkur auf der Cuore Finca

- In einer kleinen Gruppe von **maximal 7 Personen** wirst du **individuell betreut**
- **Am ersten Ankunftstag** wirst du verwöhnt mit einem Tapas Lunch hergestellt mit lokalen, köstlichen Produkten. Nach einem Kurzvortrag zu den Hafertagen geht's zum Abendessen in ein gemütliches Restaurant.
- Am **zweiten Tag** starten wir mit der Haferkur, welche **mindestens drei Tage** dauern sollte.
- Der Hafer kann als kleie, oder als Flocken gegessen werden, warm oder kalt und kann mit Früchten und Gemüse ergänzt werden. Freu dich auf die vielen leckern Variationen die du kennen lernen darfst.
- An **Tag fünf** wird nur noch zum Frühstück Hafer verzehrt. Was wir zum Lunch und zum z'Night essen entscheiden wir gemeinsam. An **Tag sechs** geniessen wir nochmals ein feines Nachtessen auswärts.
- **Einfach und alltagstauglich:** einmal erlebt und angewendet, lassen sich die Hafertage mühelos in deinen Alltag integrieren. Ich biete dir dazu einfache und leckere Rezepte für jede Mahlzeit.
- **Begleitmaterial:** Profitiere von meiner Erfahrung und dem umfangreichen Informationsmaterialien und Tipps, die dich während der Woche auf der Finca begleiten und unterstützen.
- **Lokale Produkte:** Genieße die Vielfalt an frischen lokalen Produkten Mallorcas, die deine Haferkur bereichern und dein Geschmackserlebnis intensivieren.
- Erlebe die natürliche Kraft des Hafers und starte deine Reise zu einer gesünderen und ausgeglicheneren Ernährung.