

## PRESSMEDDELANDE

### SpaDreams Guide

#### 5 tips för att lyckas med fastan

Sedan några år tillbaka härjar en riktig fastatrend – att fasta har blivit en självklar del för många som vill rengöra själ och kropp. Redan i bibeln symboliserar de ”7 veckorna utan“ en nystart. Det finns många sätt att bli av med besvärliga ovanor och övervikt. Detox, saftkur, Buchinger fasta eller nollfasta – alla har någonting gemensamt: det är alltid lättare att fasta någon annanstans än hemma. Men det finns också andra faktorer som påverkar fastakurens resultat. SpaDreams har flera tips för den som vill lyckas:



*Frankfurt, 01. mars 2017.* På Askonsdagen börjar fastatiden. Mer och mer stressplågade människor avstår från diverse ovanor i 40 dagar och försakar sig det moderna konsumsamhällets lockelser. För det mesta är viktminskning och avgiftning de viktigaste målen. Fastakurer omfattar alltså både detox (hälsoorienterad kost) men även total fasta. Fastatiden kan även vara början för en helt ny livsstil. Claudia Wager, vd för Fit Reisen, Tysklands marknadsförare för hälsoresor, vet en hel del tips som kan vara praktiska under en fastakur:

1. Fastan bör passa den som fastar. Fasta är också en belastning för kroppen och den kan utlösa stress! Om man väljer en strikt diet bör man få rådgivning och tillsyn av utbildad personal.
2. Det är alltid bra att hitta likasinnade! Om man måste se på hur den egna familjen äter middag varje dag blir det dubbelt så svårt att fasta. Det är lättare att fasta tillsammans. Vare sig man vill fasta med en kompis eller väljer en professionell fastaresa: om andra också fastar – och man har ett gemensamt mål – är detta motiverande för alla.

## PRESSMEDDELANDE

3. Man bör inte vara för sträng mot sig själv. Inga fasta-fanatiker får störa det inre lugnet. Varje fastande utgår från sina egna förutsättningar.
4. Det är välkänt att det är svårt att fasta hemma. Vardagen är hektisk och det är svårt att integrera lugn och avslappning. Vem vill inte belöna sig med kulinariska njutningar eller ett glas vin? Det är svårt att undvika ett återfall till gamla ovanor.
5. Fastatiden är ett perfekt startskott för en ny och hälsosam livsstil. Hållbara livsstilsförändringar kommer inte att vara så tuffa efter en timeout. Man kan integrera mycket av det man lärt sig under fastatiden i vardagen.

Många hotell erbjuder elaborerade fastakurer. Erbjudandena omfattar moderna detoxkurer som F.X. Mayr i [Vienna House Dvorak](#) i Karlsbad/Tjeckien men även silfull fasta på [Schloss Warnsdorf](#) vid Östersjön. Om du gillar varmare klimat hittar du t.ex. fruktfasta på [Hotel Jardim Atlântico\\*\\*\\*\\*](#) på solön Madeira som är en välgörande omgivning när du fastar. Många fler erbjudanden finns i kataloger eller på hemsidan: <https://www.spadreams.se/>.

### Om SpaDreams

SpaDreams – ett märke som tillhör tyska researrangören Fit Reisen – är marknadsförande inom hälso- och wellnessresor i Europa. Företaget finns i 38 länder idag, bl.a. i Sverige, Norge och Danmark och erbjuder service på nio språk. . Med sina högkvalitativa och mångfaldiga erbjudanden, ett bra förhållande mellan pris och kvalitet och individuell service har företaget etablerat sig som marknadsförande i detta segment.

Sedan 40 år är SpaDreams med Fit Reisen synonymt hälsosam semester med attraktiva skönhets-, avslappnings- och fritidserbjudanden. Idag erbjuder specialisten mer än 3500 olika kur-, hälso-, skönhets-, ayurveda-, yoga-, detox- och wellness-erbjudanden. Katalogen omfattar 600 hotell och 400 resmål. 2014 utsågs arrangören som till den mest innovativa inom hälsoturismen.

[Se pressmeddelande-sida \(PDF\)](#)

## PRESSMEDDELANDE

Detta pressmeddelande och andra såväl som vidare information och bildmaterial i samband med SpaDreams/FIT Reisen´s utbud hittar du på: [www.spadreams.se/pressrum](http://www.spadreams.se/pressrum)

Observera att bildmaterialet som ställs till förfogandet enbart får användas i samband med resor av "FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH" plus information om hotellet som finns på bilden. Vid annan användning krävs ett skriftligt tillstånd. Det är ej tillåtet att ge vidare bildmaterial till 3:e part.

Om du har frågor kontakterar oss gärna via [pr@spadreams.se](mailto:pr@spadreams.se)

SpaDreams / FIT  
Internationellt företag  
av researrangören  
FIT Reisen GmbH

FIT Gesellschaft für  
gesundes Reisen mbH  
Ferdinand-Happ-Str. 28  
D-60314 Frankfurt/Main  
Tyskland

Management  
Claudia Wagner  
Jan Seifried  
Dr. Nils  
Asmussen

Kontakt för press  
Isabella Jainz  
Tel: +46 (0) 85 25 06 058

E-post & internet  
E-post: [pr@spadreams.se](mailto:pr@spadreams.se)  
Internet:  
[www.spadreams.se/pressrum](http://www.spadreams.se/pressrum)