

# One&Only



## Fit für den Sommer: Wissenschaftlicher Beach-Body-Reset an der Adria

Das One&Only Portonovi macht die Vorbereitung auf den Sommer zu einem ganzheitlichen Erlebnis – ein Neustart im Riviera-Style für Körper, Geist & Sinne

München / Portonovi, 16. Februar 2026 – Gesund. Leistungsfähig. Definiert. So klingt bei vielen Menschen die Traumvorstellung des eigenen Körpers. Gerade jetzt im Frühjahr rückt das Thema in den Fokus. Doch anstatt kurzfristiger Diäten oder intensiver Crash-Workouts setzt das „Chenot Espace“-Medical Spa im One&Only Portonovi, Montenegro auf einen hochwertigen Ansatz: nachhaltige Regeneration, wissenschaftlich fundierte Körperoptimierung und ein holistisches Konzept, das gezielt fit für den Sommer macht — körperlich wirksam und eingebettet in eine außergewöhnliche Destination.

Jeder Aufenthalt beginnt mit einer präzisen Gesundheits- und Körperanalyse. Moderne Diagnostik erfasst Stoffwechsel, Körperzusammensetzung und Stressindikatoren und bildet bei der Chenot Method® die Grundlage für ein personalisiertes Programm. Ziel ist es, Fettstoffwechsel zu aktivieren, Muskelqualität zu verbessern und regenerative Prozesse anzustoßen – ein ganzheitlicher Ansatz für einen langfristig gesunden und schönen Beach Body. Therapeutische Anwendungen wie Hydro-Aromatherapie, phyto-mineralische Behandlungen und bio-energetische Impulse fördern Entgiftung, Durchblutung und Zellregeneration. Ergänzt wird dies durch neuromuskuläre Aktivierungen und individuell abgestimmte Trainingseinheiten, die Haltung, Kraft und Beweglichkeit optimieren.

Ein wesentlicher Bestandteil beim Beach-Body-Reset ist auch die Chenot Diet®, eine pflanzenbasierte, kalorienreduzierte Küche auf Spitzen-Niveau, die den Fastenstoffwechsel simuliert und den Körper dabei unterstützt, effizient Energie zu nutzen – für sichtbare Ergebnisse und nachhaltige Vitalität.

Die traumhafte Lage des Resorts verstärkt diesen Effekt. Zwischen der stillen Bucht von Kotor und den nahezu unberührten Berglandschaften Montenegros werden geführte Wanderungen mit dem Bergführer des Resorts und Ultratrail-Läufer Saša Kulinović zum funktionellen Outdoor-Training. Sie fördern Ausdauer, Koordination und Fettstoffwechsel, während man die eindrucksvolle Naturkulisse erlebt.

# One&Only

Saša Kulinović begleitet die Gäste auf der Tour „Die Wunder der Bergwelt“, bei der sie das Orjen-Gebirge (bis zu 1894 Meter Höhe) besteigen und durch die dramatische Landschaft wandern. Er verrät seine Lieblingsplätze in der Wildnis und erzählt von den geheimen Legenden dieser unvergesslichen Region. So wird ein Aufenthalt im One&Only-Resort Portonovi zum Reset für Körper, Geist und alle Sinne.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.oneandonlyresorts.com/portonovi](http://www.oneandonlyresorts.com/portonovi)

## Über One&Only Resorts

One&Only ist eine außergewöhnliche Kollektion einzigartiger Resorts und Privathäuser an den inspirierendsten Reisezielen der Welt und steht für luxuriöses Design, authentische Erfahrungen und echte Gastfreundschaft. In Harmonie mit der Natur entworfen und in die lokale Kultur eingebettet, hat jedes bemerkenswerte, einmalige Resort seine eigene Geschichte und Ausstrahlung. Die exklusive Kollektion umfasst Destinationen auf der ganzen Welt, von Griechenland und Mexiko bis Mauritius und Ruanda, mit zukünftigen Resorts in Big Sky, Montana (USA), Hudson Valley, New York (USA), Fidschi und Antigua. One&Only Private Homes sind derzeit in Mauritius, Mexiko, Montenegro, den USA, Griechenland und Dubai (VAE) erhältlich. Weitere Informationen über One&Only finden Sie unter [oneandonlyresorts.com](http://oneandonlyresorts.com).

**Die Bildrechte liegen bei One&Only. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von One&Only verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.**

## Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH

Dorina Schreiber

Harmatinger Straße 2

D-81377 München

Telefon: +49 (0) 89 552 797 29

[Dorina.schreiber@segara.de](mailto:Dorina.schreiber@segara.de)

[www.segara.de](http://www.segara.de)