

metabolic balance ®

*Eure Nahrung sei eure Medizin, und eure Medizin eure Nahrung.
Hippokrates (460 – 370 v. Chr.)*

Durch eine falsche Auswahl der Lebensmittel erhält der Körper oft nicht mehr die Nährstoffe, die für die Erhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels und eines optimalen Hormonhaushaltes individuell notwendig sind. Unsere Nahrung besteht heute oft vorwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten die dick machen. Zugleich fehlen ihr ausreichend Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente, zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Eine solche Ernährung belastet die Produktion von Insulin, unserem Hauptstoffwechselformon, mit schweren Folgen für unseren Körper, das **Gewicht** und die **Gesundheit!** Mit steigendem Gewicht nimmt die Gesundheit ab und die Risiken zu. Der Hunger auf Süßes ist nur „die Spitze des Eisberges“.

Zur Lösung dieses Problems ist es nach 20 Jahren Beschäftigung mit dem Thema „Gesundes Essen“ gelungen, mit Hilfe von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Informatikern ein spezielles Computerprogramm zusammenzustellen.

Dieses berechnet für jeden Teilnehmer individuell nach seinen Laborwerten einen persönlichen Nahrungsplan: die Zusammenstellung individueller Nahrungsmittel (Ernährungsplan). Die Regeln zur Nahrungsaufnahme stützen die naturgerechte Insulinausschüttung, einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel. Ihr **Wunschgewicht** erlangen Sie auf Dauer **ohne Hunger und Frust**. Der Süßhunger verschwindet schon in der ersten Woche.

So wird die nachhaltige Gewichtsregulierung leicht und dauerhaft möglich, und steigert Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude!

Viele JO-JO-Kandidaten haben mit metabolic balance ® diese unerwünschten Neben- und Nachwirkungen diverser Diäten erfolgreich gemeistert. Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Es gibt 4 Phasen der Gewichtsregulierung bei metabolic balance ®.

Ihre **Laborwerte** werden ermittelt und auf dieser Basis Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Durch ein Einführungs- und Beratungsgespräch wird Ihre Ausgangssituation besprochen und sanft auf die einfache und problemlose Ernährungsumstellung vorbereitet.

Zuhause können Sie mit der **strengen Umstellungsphase** beginnen von mindestens zwei Wochen. In dieser Zeit stellt sich Ihr Körper auf die neue, gesundmachende Ernährungsweise um.

In der folgenden **gelockerten Umstellungsphase** testen Sie vorsichtig Nahrung, die vorher ausgeschlossen war. So finden Sie die zu Ihnen optimal passende persönliche Ernährungsweise und verfolgen dabei, welche weiteren Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens dies bewirkt

In dieser ganzen Zeit stehen wir zur Beratung und Betreuung bereit, zur Verfügung.

Sobald sie mit Ihrem neuen Gewicht und Ihrem neuen Wohlbefinden zufrieden sind, beginnt die **Erhaltungsphase**. Sie ist zeitlich unbegrenzt. Sie sichern Ihren bereits erzielten Erfolg dadurch, dass sie weiterhin einige Ihnen bereits wohlvertraute Grundregeln bei Ernährung und Bewegung beachten, weil Sie inzwischen am eigenen Leibe erfahren haben, dass man sich ohne Hunger, ohne Frust gesund essen kann.

Ergebnisse, die Sie mit dem metabolic balance ® - Programm erzielen können: Gewichtsreduktion, stabiles Wunschgewicht, Vitalität und Leistungsfähigkeit, schöne Haut. denn es wird vorwiegend an den Fettpolstern abgenommen, die Haut bleibt straff und schön.

Indikationen:

Übergewicht/Heißhunger, Zucker- und Fettstoffwechselprobleme (Übergewichtsdiabetes Typ 2, Insulinresistenz- mit Tabletten nicht beeinflussbar-Hyperinsulinämie), Herz-Kreislauf-Erkrankungen z. B. Bluthochdruck, rheumatische Beschwerden, Migräne, Leber- und Gallenbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden, Verdauungsbeschwerden, Leistungs und Antriebsschwäche, Hormonstörung/Wechseljahrsbeschwerden, Osteoporose, Allergien/-Hautprobleme, Schlafstörungen.

metabolic balance ® steht für Steigerung von Energie und Vitalität! Gesund, fit und schlank.

Empfohlenes Buch: metabolic balance ® „Die Diät“ von Dr. med. Wolf Funck
ISBN: 978-3-517-06955-5, Südwest-Verlag