

Ablauf einer Ernährungsumstellung und Beratung nach metabolic balance®

- In einem **ersten persönlichen Gespräch** oder an einem meiner **Informationsabende** lernen Sie die Hintergründe und den genauen Ablauf der Ernährungsumstellung nach metabolic balance® kennen. Dieses erste Gespräch bzw. der Besuch der Informationsabende sind natürlich kostenlos.
- Wenn Sie sich nach unserem persönlichen Gespräch bzw. nach einem Informationsabend für die Teilnahme am metabolic balance®-Programm entscheiden, nehme ich Ihre **persönlichen Angaben** auf.
- Der nächste Schritt ist die **Blutentnahme**, die Sie in einem medizinischen Labor durchführen lassen. Ihre Blutwerte werden dann ausgewertet und vom Labor oder von Ihnen persönlich an mich übermittelt.
- Auf Basis der bestimmten Blutwerte, den von Ihnen gemachten persönlichen Angaben und ihrer Ziele wird Ihr individueller Ernährungsplan zusammengestellt.
- Danach folgt ein **zweites Gespräch**, in welchem ich Ihnen Ihren Ernährungsplan für die 1. und 2. Phasen (kurze Vorbereitungsphase und strenge Umstellungsphase) übergebe und vorstelle. Der Ernährungsplan enthält einen Plan mit einem abwechslungsreichen Mahlzeitenangebot – so dass Sie die Mahlzeiten je nach Lust und Bedürfnis selbst zusammenstellen können –, eine eigens auf Sie abgestimmte Lebensmittelliste sowie die acht Regeln zur Nahrungszubereitung und -aufnahme.
- In diesen ersten beiden Phasen halten sich streng an Ihren Mahlzeitenplan. Sie brauchen in dieser Zeit jedoch nicht zu hungern, denn Sie nehmen jeden Tag drei abwechslungsreiche und vollwertige Mahlzeiten zu sich und bauen die neuen Regeln in Ihren Alltag ein. Bereits in dieser Zeit werden Sie sich ergebenden Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens beobachten können.
- Nach der ersten Umstellungsphase (2 Tage) und der zweiten strengen Phase (in der Regel 14 Tage) bekommen Sie von mir in einem **dritten Gespräch** den Ernährungsplan und die erweiterte Lebensmittelliste für die 3. und 4. Phase.
- In der 3. Phase, der gelockerten Umstellungsphase, bauen Sie nun schrittweise auch weitere Lebensmittel aus einer erweiterten Lebensmittelliste in Ihre täglichen Mahlzeiten und Bewegung in Ihren Alltag ein. Sobald Sie mit Ihrem Gewicht Ihrem Wohlbefinden zufrieden sind, gelten für Sie in der 4. Phase, der Erhaltungsphase, weiterhin die acht einfachen Regeln – so werden Sie sich Ihr Wunschgewicht und Ihre Vitalität langfristig erhalten.
- In den nächsten Monaten berate ich Sie je nach Wunsch und Bedarf weiterhin **telefonisch, per E-Mail oder in weiteren Sitzungen** und begleite Sie, bis Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben.