

metabolic balance® – einfach individuell essen

Das Ernährungs- und Stoffwechselregulierungsprogramm metabolic balance® setzt am Verzehr von natürlichen Nahrungsmitteln ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen an. Der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit und nachhaltigen Gewichtsregulierung liegt für den Begründer von metabolic balance®, Internist und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck, in einer natürlichen und *individuellen Ernährung*, sprich in einem individuellen Ernährungsplan. „Jeder Mensch benötigt andere Baustoffe, um seinen Körper gesund und seinen Stoffwechsel in Balance zu halten“. Mit dem Ernährungsplan erhält der Körper genau die Lebensmittel und Nährstoffe, die er braucht.

Die Analyse des eigenen Blutes bildet die Grundlage von metabolic balance®. Auf Basis dieser Werte entsteht der Ernährungsplan, der genau die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers erfüllt. Die individuelle Nahrungsmittelauswahl sowie die Ernährungsregeln, wie z.B. die „fünf-Stunden-Pause“ zwischen den Mahlzeiten halten den Blutzuckerspiegel niedrig und fördern die naturgerechte Insulinausschüttung.

metabolic balance® empfiehlt vor allem langkettige Kohlenhydrate, wie Gemüse, Obst und Roggenvollkornbrot, hochwertige Eiweiße, wie Fleisch, Fisch, Eier, Soja- und Milchprodukte oder Hülsenfrüchte sowie ausreichend Fett und Kalorien.

Das Ernährungsprogramm gliedert sich in vier Phasen: Vorbereitungsphase, strenge und gelockerte Umstellungsphase sowie Erhaltungsphase. Speziell ausgebildete metabolic balance®-Betreuer (Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, Ökotrophologen, Fitnessexperten) begleiten und beraten die Teilnehmer während der Ernährungsumstellung – ganz gleich ob sie zunehmen, abnehmen oder einfach nur ihre Gesundheit optimieren wollen.