

metabolic balance® – wer sich intelligent ernährt findet schnell sein Idealgewicht!

Rund 60% der Deutschen leiden unter Übergewicht, Tendenz steigend. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Dabei könnte die Lösung so einfach sein. Wer ernsthaft an seiner Lebenssituation etwas ändern und abnehmen will und sich für eine gesunde ausgeglichene Ernährung entscheidet, kann dies mit den richtigen Ernährungsgewohnheiten und einem klaren Ziel vor Augen leicht erreichen.

Der Internist und Ernährungsmediziner Wolf Funck vertritt mit seiner Stoffwechselumstellung metabolic balance® die neue intelligente Art der „ausgewogenen“ Ernährung. „Menschen, die bisher nicht abnehmen, essen nicht das, was ihr Körper wirklich braucht“, erklärt Dr. med. Wolf Funck, „doch genau dies ist der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesunderhaltung und nachhaltiger Gewichtsregulierung.“ Und immer mehr Menschen schließen sich heutzutage den Ernährungsgrundlagen nach metabolic balance® an, denn wer den positiven Effekt auf Gesundheit und Gewichtsregulation einmal an sich selbst erfahren hat, bleibt einfach dabei und integriert diese moderne und zeitgemäße Ernährungsweise des 21. Jahrhunderts in seinen täglichen Speiseplan. Denn metabolic balance® bringt die innere Chemie des Körpers durch die richtige Ernährung dauerhaft wieder in Einklang. Und das wirkt sich nicht nur aufs Gewicht, sondern auch aufs allgemeine Wohlbefinden aus.

Auf das richtige Zusammenspiel kommt's an

Damit unsere Nahrungsmittel richtig durch unseren Stoffwechsel verarbeitet werden können, ist unser Körper auf die richtigen Hormone und Enzyme angewiesen. Grundsätzlich ist unser Körper in der Lage alle für den Stoffwechsel benötigten Hormone und Enzyme selbst herzustellen, dazu braucht der Organismus allerdings die dazu erforderlichen Grundbaustoffe, die wir ihm über die Nahrung zuführen müssen. Denn ohne diese richtigen Grundbaustoffe funktionieren die Körperdrüsen und das sensible Zusammenspiel von Hormonen

und Enzymen nicht optimal: Übergewicht und die damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen sind die mögliche Folgen. Mit Patentrezepten kommt man da nicht recht weit, und der Jojo-Effekt schlägt schnell zurück.

Mit System zum gesunden Wunschgewicht

Das metabolic balance® Institut in Isen erstellt daher für jeden Teilnehmer seinen individuellen Ernährungsplan. Dieser ist für jeden Teilnehmer einzigartig, denn er basiert auf seinen persönlichen Angaben und den individuellen Blutwerten, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Jeder Teilnehmer benötigt andere Baustoffe, um seinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auf Grund dieser Angaben sucht ein Computerprogramm genau die richtigen Nahrungsmittel aus. „Der Ernährungsplan liefert also jedem Teilnehmer genau die Stoffe, die sein Körper gerade am notwendigsten braucht. Hinzu kommen dann noch ein paar einfache Ernährungsregeln, die in ihrer Gesamtheit darauf abzielen, die Insulinausschüttung auf einem niedrigen Niveau zu halten. Es kommt eben nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst“, erklärt der Internist und Ernährungsmediziner. Begleitet wird der Teilnehmer von einem speziell dafür ausgebildeten metabolic balance®-Betreuer, dessen Aufgabe es ist, ihn bei den neuen Ernährungsregeln sachlich und persönlich zu unterstützen.

In vier Schritten zum Idealgewicht

Die Teilnahme am metabolic balance® Ernährungskonzept lässt sich in vier Phasen einteilen:

1. Phase: Zuerst findet eine umfangreiche Beratung statt; eine Blutprobe wird im Labor analysiert; auf Basis der Blutwerte und persönlicher Angaben (z.B. über Allergien, oder bestimmte Ernährungsweisen) wird ein individueller Ernährungsplan erstellt. Zwei Tage mit viel Obst und Gemüse, stimmen gut auf die zweite Phase ein.
2. Phase: Jetzt folgt die mindestens zweiwöchige „strenge“ Umstellungsphase: der Teilnehmer orientiert sich an der im Ernährungsplan vorgeschlagene

Lebensmittelauswahl und hält sich in dieser Phase auch streng an die weiteren metabolic balance® Grundregeln.

3. Phase: Der dritte Schritt ist die „gelockerte Umstellungsphase“. Nun darf vom Plan her an sich „Verbotenes“ hin und wieder verzehrt werden: Vorlieben dürfen nun ein verträgliches Miteinander mit den „erlaubten Lebensmitteln“ eingehen.

4. Phase: In der so genannten „Erhaltungsphase“ werden die neu erworbenen Ernährungsgewohnheiten dauerhaft in den Alltag integriert.

Eine ausgewogene Zusammenstellung aus gesunden Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten, das sind die Vorgaben, an denen sich der Ernährungsplan weiterhin orientiert. Was sich möglicherweise nach strengem Verzicht anhört, zeigt sich in der Praxis ganz anders: Die Ernährungspläne enthalten viel gesundes Obst und Gemüse, je nach Plan steht aber auch Fleisch, Fisch oder Geflügel für kulinarische Highlights auf dem Menüplan. In der Regel handelt es sich um ganz normale Lebensmittel, die in jedem Supermarkt zu finden sind.

Stoffwechsel in neuer Balance

Die ausbalancierende Wirkung auf das gesamte Hormonsystem nimmt auch Einfluss auf die Bauspeicheldrüse und das von ihr produzierte Hormon Insulin: Die intelligente Kombination des individuellen Ernährungsplans mit speziellen Ernährungsregeln lässt den Insulinspiegel langsamer ansteigen – so kommt es nicht zu den allseits bekannten Heißerhungerattacken. Und zwischen den Mahlzeiten wird mehr Fett verbrannt.

Mit diesem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm entscheiden Sie sich nicht nur für eine gesunde Gewichtsregulation, sondern zugleich auch für mehr Vitalität und Lebensqualität! „Wir sind zutiefst davon überzeugt, dass die richtige Ernährung Grundlage jeder Weiterentwicklung ist“, so Dr. Funck, „wer sich gemäß eines natürlichen, genetisch vorgegebenen Stoffwechselprogramms ernährt, kann sein persönliches Optimum in Körper, Seele und Geist verwirklichen, Zufriedenheit und Lebensfreude vermehren.“

Wissenswertes über metabolic balance® finden Sie in dem Buch „Metabolic Balance“ von Dr. med. Wolf

Funfact, Südwestverlag, ISBN 978-3517069555 oder im Internet unter: www.metabolic-balance.de. Auf diesem Portal finden Sie auch einen zertifizierten Betreuer in Ihrer Nähe.