



### **METABOLIC BALANCE® - ABNEHMEN AUF NATÜRLICHE ART UND WEISE**

Abnehmen unter fachmännischer Begleitung – das ist die Grundlage von metabolic balance®. Damit der Körper sein gesundes Gleichgewicht zurückerhält, stehen bei dieser Methode dem Abnehmwilligen ausgebildete Ärzte, Heilpraktiker bzw. Ernährungsberater hilfreich zur Seite. Sie geben Tipps, wie ein gesunder Stoffwechsel zusätzlich unterstützt werden kann. Dreh- und Angelpunkt ist dabei unter anderem eine naturgerechte Insulinausschüttung sowie eine schonende und nachhaltige Gewichtsregulierung. Nach einem intensiven Gespräch erhält jeder Teilnehmer dieses Diätprogramms einen individuellen Ernährungsplan.

#### **Was ist metabolic balance®?**

Metabolic balance® ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, das von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde. Mithilfe dieses Programms stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und den Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Er führt Sie in 4 Phasen zum Erfolg und lässt Sie

1. Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft lösen.
2. Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern.

#### **Wie wirkt metabolic balance®?**

Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre persönliche "Körperchemie" mit der zu Ihnen passenden „Nahrungsmittelchemie“ in eine neue, metabolische Balance. Auf Ihrem Ernährungsplan stehen nicht nur Nahrungsmittel, die Sie mit den nötigen Nähr- und Mineralstoffen versorgen, Sie essen vor allen Dingen nur solche, die Ihren aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel wieder regulieren. Ihr Plan nimmt also Ihre ganz persönliche, körperliche Situation auf und ist deshalb auch ausschließlich auf Sie und Ihre Daten bezogen.



#### **Warum funktioniert metabolic balance®?**

Ihr Ernährungsplan hat die Unterstützung Ihres gesunden Stoffwechsels und die Regulierung Ihres Gewichts zum Ziel. Damit Sie dieses möglichst reibungslos und in einem zeitlich überschaubaren Rahmen erreichen, werden Sie von eigens



dafür ausgebildeten und zertifizierten Betreuern begleitet, egal ob Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater.



### **Wodurch erreicht metabolic balance® die Gewichtsreduktion?**

Durch Ihren individuellen Ernährungsplan werden Ihrem Körper alle notwendigen und gesunden Nährstoffe zur Verfügung gestellt. Die Nahrungsmittel werden aber nicht nach Kaloriengehalt oder dem Anteil an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten ausgesucht, wie bei anderen Diätkonzepten; Auswahlkriterium ist einzig die Auswirkung des Nahrungsmittels auf Ihren Hormonhaushalt. Dadurch regen Sie den gesunden Stoffwechsel an und fördern eine naturgerechte Insulinausschüttung. Mit den neuen, einfachen Regeln zur Nahrungszubereitung und -aufnahme regulieren Sie schonend und nachhaltig Ihr Gewicht und stärken somit Ihren gesamten Hormonhaushalt.

### **Welche Gesundheitsverbesserungen erreiche ich mit metabolic balance®?**

Die dauerhafte Umstellung des Körpers auf die passende, gesunde und ausgewogene Ernährung beugt, vor allem in Kombination mit angemessener Bewegung, langfristig den bekannten Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes Typ II, vor. Die Ernährungsumstellung hat praktisch einen Doppeleffekt: Neben der Wiederherstellung des Ernährungsgleichgewichts wird auch Ihr natürliches Körper(gleich)gewicht wieder hergestellt. Gleichzeitig fördern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verbessern Ihr gesamtes Energieniveau. Sie schlafen besser, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte steigen an – kurzum: Sie fühlen sich insgesamt gesünder, vitaler und frischer und strahlen das auch aus. Der Grund ist einfach: Sie bauen Körperfett ab, schonen aber Muskel- und Bindegewebe, d.h. Ihre Haut bleibt straff und glatt.



### **Warum sollte ich am metabolic balance® - Programm unbedingt teilnehmen?**

Es gibt drei einfache Gründe, warum Sie teilnehmen sollten:

- 1.** Wenn Ihre Gewichtssituation nach einer dauerhaften Lösung ruft und Sie endlich gesund abnehmen wollen.
- 2.** Wenn bereits gesundheitliche Probleme bestehen, die mit dem Übergewicht bzw. einer Fehlernährung zusammenhängen. Das können z.B. Erkrankungen wie Diabetes II, Rheuma, chronische Migräne, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck u.v.m. sein.
- 3.** Wenn Sie, egal in welchem Alter, energievoll, leistungsfähig und fit bleiben wollen.

Wie kann ich am metabolic balance® - Programm teilnehmen?  
Die Teilnahme erfolgt in 4 Schritten:



**1. Suchen Sie nach einem metabolic balance® - Betreuer in der Datenbank auf der Homepage von metabolic balance®**

und vereinbaren Sie mit ihm einen Beratungstermin.

► [Hier geht 's zur Homepage von metabolic balance®](#)

**2. Bei dem Beratungstermin**

werden Sie mit Ihrem metabolic balance® - Betreuer Ihre Wünsche und Ziele besprechen. Dabei werden Ihre persönlichen Angaben und weitere wichtige Daten festgehalten, sowie Ihr Blut abgenommen.

**3. Ihr Blut wird in einem medizinischen Labor ausgewertet und von Ihrem metabolic balance® - Betreuer an uns übermittelt.**

Auf Basis der Laborwerte, der von Ihnen gemachten Angaben und Ihrer Ziele, wird nun Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Er ermöglicht die einfache und problemlose Ernährungsumstellung, ohne dass Sie auf ein abwechslungsreiches Mahlzeitenangebot und den regelmäßigen drei Mahlzeiten pro Tag verzichten müssen.

**4. Ihr metabolic balance® - Betreuer händigt Ihnen Ihren individuellen Ernährungsplan aus**

und erläutert Ihnen ausführlich, wie Sie über die vier Phasen zu Ihrem Erfolg kommen. Er unterstützt Sie nach Bedarf während dieser Zeit im Rahmen der Einzel- oder Gruppenbetreuung, denn Ihr Erfolg ist auch sein Erfolg!

Nach erfolgreichem Abschluss Ihres metabolic balance® - Programms, und meist auch schon während dieser Zeit, werden Sie von vielen Personen aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis auf Ihr vitaleres Aussehen und zu Ihrem Gewichtsverlust angesprochen – und so können Sie, wie Tausende von Teilnehmern vor Ihnen, das metabolic balance® - Programm weiterempfehlen.

Der „Erfinder“

Wolf Funfack ist Ernährungsmediziner und niedergelassener Arzt für Innere Medizin. Seine 16jährige Erfahrung mit den unterschiedlichsten Diätprogrammen und deren mäßige Erfolge brachten ihn auf die Idee, etwas völlig Neues auszuprobieren. Zusammen mit Frau Bürkle (Dipl.- Ing. für Ernährungstechnik) entwickelte er daher 2001 das metabolic balance Stoffwechselprogramm.

Seine Erfolge können sich sehen lassen, wie Sie an den beiden Vorher - Nachher Beispielen sehen können.



**Vorher**

Sabine M., 43 Jahre alt



### Nachher

Abnahme in 12 Wochen: 15 Kilo



### Vorher

Claudia M., 40 Jahre alt



### Nachher

Abnahme in 12 Wochen, 12 Kilo



### Special- Service für Sie:

Unsere Beauty- und Wellnessexpertin Birgit Eschbach hat metabolic balance® getestet und steht Ihnen am 21. November von 10-18 Uhr telefonisch für Fragen und Antworten zur Verfügung.

Über Skype können Sie unsere Expertin kostenlos anrufen und sich von ihr beraten lassen.

[▶ Hier erfahren Sie mehr zur telefonischen Beratung...](#)

Die Bücher zum Thema

Natürlich gibt es auch Bücher zum Thema, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen.

Dr. med. Wolf Funck



Metabolic Balance – Die Diät  
16,95 €  
Südwest-Verlag

Schluss mit den Hungerkuren! Der individuelle Weg zum gesunden Körpergewicht.

Jeder zweite Deutsche ist zu dick – das aktuelle Ergebnis der Ernährungswissenschaftler. Metabolic balance ist das erste Ernährungsprogramm, das die ganz persönlichen Bedürfnisse und die individuelle Stoffwechsellage jedes Patienten berücksichtigt. Basis dafür ist eine Blutuntersuchung, die jeder Hausarzt durchführen kann. Basierend auf den aktuellen Laborwerten bekommt jeder Patient einen speziell für ihn zusammengestellten Speiseplan. Bevorzugt werden Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Der Patient erhält einen Mahlzeitenplan und füllt dieses Gerüst mit seinen persönlich empfehlenswerten Nahrungsmitteln aus. Innerhalb kurzer Zeit kommt der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Die Patienten regulieren ihr Körpergewicht ohne zu hungern und die Fettstoffwechselwerte verbessern sich. Auch Diabetiker können ihre Medikamenteneinnahme reduzieren oder sogar auslassen und Allergiebeschwerden werden erheblich gelindert.

Dr. med. Wolf Funfack



**Metabolic Balance – Das Kochbuch**  
14,95 €  
Südwest-Verlag

Für all diejenigen, die bereits an dem metabolic balance - Programm teilnehmen und für all diejenigen, die zukünftig daran teilnehmen möchten, ist jetzt das dazugehörige Kochbuch herausgekommen.

"Metabolic balance - Das Kochbuch" im Format von ca. 21x17 cm erklärt auf einfache und einleuchtende Weise, welche Nahrungsmittel geeignet und welche ungeeignet sind. Lieber Hände weg vom fettarmen Joghurt, weil ihm Verdickungsmittel beigemischt sind. Und die belasten unnötig den Insulinspiegel.

Schlichte Frühstücksangebote, wie belegtes Brot mit Schinken oder Porridge mit Himbeerpüree, lassen sich ohne viel Aufwand herstellen. Viele Obst- und Gemüsekombinationen, die auch mit zur Arbeit genommen werden können, stillen zwischendurch den kleinen Hunger. Bei den Gerichten geht es mal schlicht (Rührei mit Champignons, Verlorene Eier), mal raffiniert zu (Okras auf hawaiianische Art). Und sogar auf Gänse- oder Entenbraten muss nicht verzichtet werden, wenn die Zubereitung im Römertopf erfolgt und man auf den Verzehr des sichtbaren Fetts und der Haut verzichtet. Naschen kann man zum Beispiel mit Knäcke-Tiramisu oder Backpfel mit Hüttenkäse. Die Gerichte sind sehr unkompliziert und Dank der Erklärungen zu Beginn des Buches versteht man, warum man auf das eine oder andere Liebgewonnene besser verzichten sollte.

Die Rezepte in "Metabolic balance - Das Kochbuch" sind für eine Portion ausgerichtet. Aber Achtung! Diese Maßeinheit ergibt nur bei denjenigen Sinn, die sich vorher ihren persönlichen Bedarf vom Fachmann, der auf diese Methode spezialisiert ist, haben ausrechnen lassen.

womensnet.de



Normalansich