



WISSENSWERTES ÜBER
**METABOLIC
BALANCE**

GESÜNDER LEBEN
MIT INDIVIDUELL ANGEPASSTER ERNÄHRUNG

GESCHRIEBEN UND ZUSAMMENGESTELLT VON CHERRY WILLS

.....ALS HEILMITTEL?

Die Idee, Nahrung als Arznei zu verwenden, ist in alten Traditionen verwurzelt und wird heutzutage mehr und mehr von der modernen medizinischen Forschung bestätigt.

In dieser Brochure möchten wir einen kurzen Überblick über die Fakten bieten, die zeigen, wie gewisse Ernährungs- und Lebensstiländerungen die Gesundheit erheblich zum Guten beeinflussen können.

Seit jeher haben viele Völker auf der ganzen Welt auf die Heilkraft von Lebensmitteln vertraut. Hippokrates, der Vater der westlichen Medizin, sagte bekanntlich: „Lass deine Nahrung deine Medizin sein und deine Medizin deine Nahrung“.

In den letzten Jahrzehnten kam die wissenschaftliche Forschung dazu, diese alten Weisheiten aufzugreifen und die Mechanismen aufzudecken, wie die Nährstoffe die Körperfunktionen und die Gesundheit beeinflussen.

Umfangreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Entwicklung und der Behandlung chronischer Krankheiten. So beugt z. B. eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und fettarmem Eiweiß ist und gleichzeitig wenig Zucker enthält, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten vor. Die mediterrane Diät, bei der viel Olivenöl, Nüsse und Fisch verzehrt werden, schützt vor allem gegen Herzkrankheiten.

Die Ernährungspsychiatrie, ein aufstrebendes Gebiet, untersucht den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Stabilität. Die Darm-Hirn-Achse, die zwischen dem Darm und dem Gehirn vermittelt, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ein gesundes Darmmikrobiom (d. h. alle Billionen von Bakterien, die in unserem Darm leben) eine zentrale Rolle dabei spielt, die Stimmung und kognitive Funktionen auf gutem Niveau zu halten, vorausgesetzt, dass die Ernährung reich an Präbiotika und Probiotika ist. Diese Erkenntnisse bieten neue Ansätze zur Behandlung von Depressionen und Angstzuständen.

Bei der personalisierten Ernährung lassen sich die Besonderheiten des Stoffwechsels und des Lebensstils der konkreten Person berücksichtigen. Bei diesem Ansatz kommt die Nutrigenomik ins Spiel, die die Wechselwirkung zwischen Ernährung und Genen analysiert. So lässt sich ein maßgeschneidertes Ernährungsplan erstellen, das präventiv vielen Zuständen und Krankheiten entgegenwirkt.

Es gibt Tausende von Artikeln, die den Einfluss von einzelnen Nährstoffen, Diäten und Lebensgewohnheiten auf die Gesundheit beschreiben. Grundsätzlich lässt sich Folgendes sagen:

Einfache tägliche Entscheidungen in Bezug auf die Ernährung können die Gesundheit aller Körpersysteme erheblich beeinflussen.



Was ist

METABOLIC BALANCE ERNÄHRUNGSKONZEPT?

Metabolic Balance® ist ein wegweisendes Programm für personalisierte Ernährung, bei dem anhand einer detaillierten Blutanalyse individuelle Ernährungspläne für jeden einzelnen Kunden erstellt werden. Seit dem Gründungsjahr 2002 fokussiert sich die Metabolic Balance darauf, die Gesundheit ihrer Kunden durch die Wahl von richtigen Lebensmitteln und Alltagsgewohnheiten zu verbessern.

Die Gründer, Dr. Wolf Funck und sein Forschungsteam, entwickelten das Stoffwechselprogramm zur Unterstützung der metabolischen Gesundheit ihrer Kunden anhand ihrer reichen Erfahrung kombiniert mit fundiertem Wissen. Das Programm wurde in Deutschland aufgrund seiner hochwirksamen Ergebnisse schnell populär.

Seit der Etablierung von Metabolic Balance vor 20 Jahren hat sich die Ernährungsforschung intensiv weiterentwickelt, ist aber nach wie vor mit den ursprünglichen Metabolic Balance-Prinzipien im vollen Einklang. Hierzu zählen das Intervallfasten, die Rolle der Vollwertkost und die Unterstützung des Mikrobioms, die Bedeutung der optimalen Flüssigkeitszufuhr, das Nutzen der wertvollen Eigenschaften von Äpfeln und die Wichtigkeit des gesunden Schlafs.

Unsere Pläne werden in einem zweistufigen Verfahren erstellt. Zunächst liefert unsere einzigartige funktionelle Diagnostik ein detailliertes Verständnis der Gesundheit einer Person. Diese Analyse von Blutwerten liefert maßgebliche Informationen über alle Körpersysteme sowie über eventuelle Nährstofflücken und -defizite. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können die Metabolic-Balance-Algorithmen dann die idealen Nahrungsmittel ermitteln, die der Person zu optimaler Gesundheit und Vitalität verhelfen.

Dieser proaktive Ansatz ist das, was die Metabolic Balance auszeichnet. Während sich die herkömmliche Medizin bei Bluttests auf die Entdeckung einzelner bereits entwickelter Pathologien fokussiert, geht es bei Metabolic Balance darum, ein vollständiges Bild des Haushalts der Makro- und Mikronährstoffe zu gewinnen, das die Wiederherstellung der Gesundheit möglich macht, und vor allem darum, die idealen Nahrungsquellen für jede Person zu finden, damit es ein wirkliches Erfolgserlebnis wird.

Mit dem Fakt, dass Lebensmittel sehr wohl als Medizin dienen können, kann jeder Mensch einen nahrhaften und ausgewogenen Ansatz zur Selbstfürsorge finden, der ihm hilft, seine Gesundheit in kürzester Zeit ins Gleichgewicht zu bringen und es auch in der Zukunft aufrechtzuerhalten.



METABOLIC BALANCE

Unser Anliegen

Wir verhelfen unseren Kunden zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil durch personalisierte Ernährung. Als lebenslange Begleiter nutzen wir faktenbasierte Ansätze und modernste Technologien, um diese Möglichkeiten zu erweitern.

Unser Konzept

Wir berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse eines jeden Menschen bei der Erstellung des Ernährungsplans und stellen sicher, dass der Nährstoffbedarf vollständig gedeckt wird. Wir nutzen, vermitteln und verbreiten die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft über die gesunde Ernährung und ihren Einfluss auf die Stoffwechselprozesse.

Unsere Überzeugung

Die richtige Ernährung ist für eine gute Gesundheit unerlässlich. Die gute Gesundheit ist der Schlüssel zur Lebenszufriedenheit. Diese Zufriedenheit ihrerseits ist unerlässlich für die dauerhafte Selbstverwirklichung und Entfaltung.



QUELLEN:

- Hippocrates. (Approx. 400 B.C.). Aphorisms. This ancient text, where Hippocrates is often quoted saying "Let food be thy medicine," provides historical context for the concept of food as medicine.
- Funfack, W. (2011). Metabolic Balance® – Nutrition basics: Introduction to the success program. Südwest Verlag. ASIN: B006TKOTRU
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Muñoz, M. A., Sorlí, J. S., Martínez, J. A., Fitó, M., Gea, A., Hernán, M. A., Martínez-González, M. A. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. The New England Journal of Medicine, 378(25), e34. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389. This study, known as the PREDIMED trial, provides robust evidence of the benefits of the Mediterranean diet on cardiovascular health.
- Willett, W. C. (2001). The harvard medical school guide to healthy eating. Simon & Schuster. This book offers comprehensive information on how diet is linked to the prevention and management of chronic diseases.
- Selhub, E. M., Logan, A. C., & Basted, A. C. (2014). Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry. Journal of physiological anthropology, 33, 1-12. DOI: 10.1186/1880-6805-33-2. This paper discusses the relationship between diet, gut health, and mental health.
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., Gilbody, S., Torous, J., Teasdale, S. B., Jackson, S. E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F. N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. World psychiatry, 19(3), 360-380. DOI: 10.1002/wps.20773. This paper reviews how lifestyle factors such as physical activity, sleep, diet, and smoking influence the prevention and treatment of various mental disorders.
- Grimaldi, K. A., van Ommen, B., Ordovas, J. M., Parnell, L. D., Mathers, J. C., Bendik, I., Brennan, L., Celis-Morales, C., Cirillo, E., Daniel, H., de Kok, B., El-Sohemy, A., Fairweather-Tait, S. J., Fallaize, R., Fenech, M., Ferguson, L. R., Gibney, E. R., Gibney, M., Gjelstad, I. M. F., ... Bouwman, J. (2017). Proposed guidelines to evaluate scientific validity and evidence for genotype-based dietary advice. Genes & nutrition, 12, 1-12. DOI: 10.1186/s12263-017-0584-0. This article provides insights into the emerging field of nutrigenomics and personalized nutrition.
- Diabetes Prevention Program Research Group. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. New England journal of medicine, 346(6), 393-403. DOI: 10.1056/NEJMoa012512. This landmark study demonstrates the impact of lifestyle and dietary changes on reducing the risk of diabetes.
- Adams, K. M., Lindell, K. C., Kohlmeier, M., & Zeisel, S. H. (2006). Status of nutrition education in medical schools. The American journal of clinical nutrition, 83(4), 941S-944S. DOI: 10.1093/ajcn/83.4.941S. This article discusses the challenges of integrating nutrition education into the medical curriculum.

Sie können sich diese als einen Rahmen vorstellen, innerhalb dessen Sie Ihre Gesundheit bis weit in die Zukunft aufrechterhalten können. Manche nennen sie „Regeln“, andere sprechen von der MB-„Philosophie“. Wir sind der Meinung, dass es am besten ist, sie so zu nennen, wie es für Sie am besten klingt. Wenn Sie mit dem Begriff „Regeln“ eher abgeneigt sind, können Sie gerne eine andere Formulierung nutzen, z. B. „Orientierungspunkte für die Balance Ihrer Gesundheit“. Die Idee ist ja, dass alles persönlich auf Sie zugeschnitten ist.

01

Regel 1: Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag und lassen Sie nie eine Mahlzeit aus. Wenn Sie eine gesundheitliche Veränderung wollen, dann ist es wichtig, dass Sie sich ganz auf Ihren persönlichen Metabolic Balance-Ernährungsplan einstellen.

02

Regel 2: Halten Sie zwischen den Mahlzeiten eine Pause von mindestens 5 Stunden ein, damit sich Ihre Verdauung ausbalancieren und Ihr Hormonhaushalt stabilisieren kann.

03

Regel 3: Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten so, dass Sie möglichst alles, was Sie essen wollen, innerhalb von 60 Minuten verzehren. So vermeiden Sie ein Abgleiten in die Nascherei und stellen sicher, dass Sie die fünfstündige Pause problemlos einhalten können.

04

Regel 4: Der erste Bissen Ihrer Mahlzeit soll ein Eiweißprodukt sein. Dies ist eine clevere Spielregel, die für einen optimalen Insulin- und Glucagonspiegel in den nächsten 5 Stunden sorgt. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Reihenfolge der Einnahme der Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel beeinflusst.

05

Regel 5: In der Phase, in der Sie gesundheitliche Veränderungen anstreben, raten wir Ihnen, sich auf einen Proteintyp pro Mahlzeit zu beschränken und zu jeder Mahlzeit ein anderes Protein zu essen. Wie gesagt, diese Richtlinie gilt nur, solange Sie an einer Veränderung arbeiten. Sie kann Ihre Verdauung erheblich unterstützen und sicherstellen, dass die Vorteile des jeweiligen Proteins voll zum Tragen kommen.

06

Regel 6: Essen Sie nicht zu spät am Abend und am besten mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Der Schlaf sollte erholend sein und nicht zu kurz kommen.

07

Regel 7: Über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Als allgemeine Richtlinie empfiehlt Metabolic Balance, etwa 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht zu trinken, höchstens jedoch etwa 4 Liter, wobei diese Menge je nach Bedarf angepasst werden sollte. Das Wasserkonsum muss ausgewogen sein - sowohl zu wenig als auch zu viel Wasser kann Probleme verursachen. Wenn Sie zum Beispiel 75 kg wiegen, sollten Sie über den Tag verteilt etwa 2,5 Liter Wasser zu sich nehmen.

08

Regel 8: "Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor kein Plag". Äpfel sind wahre Kraftpakete an Nährstoffen. Hunderte von Studien belegen ihren Nutzen für die Darmgesundheit, ein intaktes bakterielles Gleichgewicht, einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel und vieles mehr.

DAS METABOLIC BALANCE PROGRAMM WURDE VON EINEM ÄRZTLICHEN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN TEAM IN DEUTSCHLAND ENTWICKELT, DAS ÜBER 25 JAHRE LANG EIGENE FORSCHUNG BETRIEBEN UND PUBLIZIERTES ERNÄHRUNGSWISSEN INTEGRIERT HABEN.



Das MB-Programm nutzt eine hochentwickelte Computeranalyse pathologischer Marker, um den Gesundheitszustand des Körpers und seiner Organsysteme zu bewerten, und gleicht diese Informationen dann mit dem Nährwert der Vollwertkost ab. Unter der Anleitung von geschulten Trainern kann ein Metabolic-Balance-Ernährungsplan die Person dabei unterstützen, ihren Lebensstil und ihre Ernährung mit Vollwertkost auf lebenslanger Basis zu ändern.

Die folgende Kurzliste enthält Links zu einigen Studien, die einen schnellen Überblick über die Belege für die Metabolic-Balance-Methoden und -Verfahren sowie die genannten acht Prinzipien geben.

1. Die Studie zum Stoffwechsel Balance

Meffert, C., & Gerdes, N. (2010). Program adherence and effectiveness of a commercial nutrition program: the metabolic balance study. *Journal of nutrition and metabolism*, 2010, 197656. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010672/>

2. Timing der Mahlzeiten

a. Lee, Y. Y., Erdogan, A., & Rao, S. S. (2014). How to assess regional and whole gut transit time with wireless motility capsule. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 20(2), 265–270. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24840380/>

b. Silva, J., von Meyenn, F., ... Stoffel, M. (2009). Regulation of adaptive behaviour during fasting by hypothalamic Foxa2. *Nature* 462, 646–650. <https://www.nature.com/articles/nature08589>

3. Die Rolle der Proteine

a. Larsen, T. M., Dalskov, S-M., ... Astrup, A. (2010). Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *The New England Journal of Medicine* 363(22), 2102-2113. <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137>

b. Mateo-Gallego, R., Marco-Benedí, V., ... Civeira, F. (2017). Energy-restricted, high-protein diets more effectively impact cardiometabolic profile in overweight and obese women than lower-protein diets. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 36(2), 371–379. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26875447/>

4. Späte Essenszeiten

a. Dashti, H. S., Gómez-Abellán, P., ... Garaulet, M. (2021). Late eating is associated with cardiometabolic risk traits, obesogenic behaviors, and impaired weight loss. *The American journal of clinical nutrition*, 113(1), 154–161. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33022698/>

b. Garaulet, M., Gómez-Abellán, P., ... Scheer, F. A. J. L. (2013). Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *International Journal of Obesity* 37, 604–611. <https://www.nature.com/articles/ijo2012229>

5. Ein Apfel am Tag...

a. Brouns, F., Theuvsen, E., ... Mensink, R. P. (2012). Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hyper-cholesterolemic men and women. *European journal of clinical nutrition*, 66(5), 591–599. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22190137/>

b. Beukema, M., Faas, M.M. & de Vos, P. (2020). The effects of different dietary fiber pectin structures on the gastrointestinal immune barrier: impact via gut microbiota and direct effects on immune cells. *Journal of Experimental and Molecular Medicine* 52, 1364–1376. <https://www.nature.com/articles/s12276-020-0449-2>

6. Balance der Kohlenhydrate

a. Goldenberg, J. Z., Day, A., ... Johnston, B. C. (2021). Efficacy and safety of low and very low carbohydrate diets for type 2 diabetes remission: systematic review and meta-analysis of published and unpublished randomized trial data. *British Medical Journal* 372(4743). <https://www.bmj.com/content/372/bmj.m474>

b. Volek, J.S., Phinney, S.D., ... Feinman, R. D. (2009). Carbohydrate Restriction has a More Favorable Impact on the Metabolic Syndrome than a Low Fat Diet. *Lipids* 44, 297–309. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11745-008-3274-2#page-1>

7. Miller, W., Koceja, D. & Hamilton, E. (1997).

A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention. *International Journal of Obesity* 21, 941–947.

8. Mozaffarian, D., Hao, T., ... Hu, F. B. (2011).

Changes in diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. *The New England Journal of Medicine* 364, 2392-2404.

Was wird bei der Blutuntersuchung gemessen?	Vollblutbild; E/LFT; C-reaktives Protein; Amylase/Lipase; Kreatinkinase; Lipidprofil; Eisen-Untersuchungen; Schilddrüsenfunktionstests; Nüchtern glukose und Elektrolyte.
Welche Lebensmittel sind in meinem Metabolic Balance-Ernährungsplan enthalten?	Metabolic Balance ist ein Vollwertkost-Programm, bei dem alle empfohlenen Lebensmittel problemlos in den örtlichen Supermärkten und im gewöhnlichen Lebensmittelgeschäft zu finden sind. Nach der Analyse Ihrer persönlichen Daten erhalten Sie eine detaillierte Liste mit den für Sie idealen Eiweißquellen, Fetten, Kohlenhydraten, frischem Gemüse und Obst. Ist ein Lebensmittel in Ihrem Plan aufgeführt, können Sie es essen, ist es nicht aufgelistet, sollten Sie es meiden. Die strikte Einhaltung dieser Liste gilt nicht dauerhaft, sondern nur für die Zeit, in der Sie sich neu orientieren und Ihre Gesundheit in Ordnung bringen. Im Programm der Metabolic Balance sind keine Mahlzeitenersatz-Shakes, Energieriegel, Fertigprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel vorgesehen. Ihr Metabolic Balance-Ernährungsplan unterstützt Sie bei der Umstellung Ihres Lebensstils und Ihrer Ernährung mit Vollwertkost, die Sie lebenslang beibehalten können.
Geht es bei Metabolic Balance nur um die Gewichtsabnahme?	Metabolic Balance ist ein Ganzheitsprogramm für das leibliche und seelische Wohl, das den Körper auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht bringt. Es hat sich als äußerst vorteilhaft für die Behandlung von Entzündungen erwiesen, die mit dem metabolischen Syndrom, den kardiovaskulären Zuständen, dem Hormonhaushalt, den Immunstörungen, der Hautgesundheit und psychischen Problemen zusammenhängen. Eine gesunde Gewichtsabnahme ist ein natürlicher und positiver Nebeneffekt der richtigen Ernährung. Eine schlanke Figur ist eine natürliche Folge der Verbesserung der Lebensbalance und der Gesundheit.
Warum ist die Blutuntersuchung notwendig?	Die Blutanalyse ist eine bewährte und genaue Methode zur Ermittlung essentieller Informationen über die Funktion von Organen und Körpersystemen und gibt Hinweise auf Entzündungen oder ein erhöhtes Risiko für Stoffwechselstörungen. Die gewonnenen Informationen geben unter anderem Aufschluss darüber, welche Nährstoffe oberhalb oder unterhalb eines angemessenen und optimalen Niveaus liegen. Die Ergebnisse der Blutanalyse werden in Kombination mit persönlichen Angaben wie dem aktuellen Gewicht und den Körpermaßen, der Krankengeschichte und Vorerkrankungen, der aktuellen Medikation und den individuellen Ernährungspräferenzen ausgewertet.
Welche Spezialisten bieten das Metabolic Balance Programm an?	Die Metabolic-Balance-Coaches werden nach einer Überprüfung ihres Werdegangs und ihrer Erfahrung zur Teilnahme zugelassen und anschließend im Konzept und in der Anwendung des Programms geschult. Sobald sie zertifiziert sind, können sie ihren Kunden das Metabolic Balance-Programm anbieten.
Kann jeder als Klient teilnehmen?	Da es sich um ein Vollwertkost-Programm handelt, ist Metabolic Balance sicher und für alle Personengruppen geeignet. Es gibt Ausnahmen bei erheblichen Gesundheitsproblemen, bei denen eine Ernährungsumstellung oder ein Gewichtsverlust Risiken bergen kann. Schwangere und stillende Frauen sind ebenso von der Teilnahme ausgeschlossen, ebenso wie Personen mit erheblichen Nieren- oder Leberproblemen. Metabolic Balance ist ein Ernährungsprogramm und ersetzt keinesfalls eine medizinische Beratung oder die Befolgung der Empfehlungen Ihres Arztes. Metabolic Balance rät allen Kunden, sich vor Beginn des Programms mit ihrem Arzt zu beraten.
Wie viel kostet das Metabolic Balance Programm den Klienten?	Das Programm wird ausschließlich über zertifizierte Metabolic-Balance-Coaches angeboten und alle Kosten werden von den einzelnen Coaches festgelegt. Ein Metabolic-Balance-Plan wird von mindestens 5 Beratungsgesprächen begleitet, wobei die Metabolic-Balance-Coaches aufgrund der individuellen Situation jedes Klienten den Grad der Unterstützung, die ein Klient benötigt, einzeln beurteilen. Alle Anfragen bezüglich der Kosten und der angebotenen Unterstützung sollten an den gewählten Metabolic Balance Coach gerichtet werden.
Ist das Metabolic Balance Programm lebenslang anwendbar?	Auf jeden Fall! Das ist eines der Grundideen des personalisierten Ernährungsplans von Metabolic Balance. Er führt Sie zu einer Lebensstiländerung, mit der Sie Ihre Gesundheit signifikant verbessern und aufrechterhalten können. Darüber hinaus trägt die Unterstützung durch einen zertifizierten Metabolic Balance-Coach, der das Programm erläutert und anleitet, zum dauerhaften Erfolg bei. Studien zeigen, dass für eine nachhaltige und langfristige Verbesserung der Gesundheit eine persönliche Betreuung über einen längeren Zeitraum notwendig ist. Genau das ist das Ziel von Metabolic Balance - den Kunden die Möglichkeit zu verschaffen, jetzt und in Zukunft einen gesunden Lebensstil zu erzielen und beizubehalten. Ordovas, J. M., Ferguson, L. R., Tai, E. S., & Mathers, J. C. (2018). personalized nutrition and health. British Medical Journal, 361. DOI: 10.1136/bmj.k2173

WIE FUNKTIONIERT ES?

EIN SCHRITTWEISER EINSTIEG IN EINE GESÜNDERE ERNÄHRUNG



Erstkonsultation

Vereinbaren Sie einen ersten Beratungstermin mit einem qualifizierten Metabolic Balance-Coach, um sicherzustellen, dass das Metabolic Balance-Programm für Sie und Ihre Bedürfnisse geeignet ist. In der Erstberatung werden Ihr aktueller Gesundheitszustand und Ihr Wohlbefinden ermittelt, das Metabolic Balance-Programm vorgestellt und Ziele festgelegt.



Blutuntersuchung

Als Nächstes wird in einem örtlichen Labor anhand eines einfachen Online-Antrags Blut abgenommen. Der Bluttest ermöglicht eine Analyse Ihrer funktionellen Gesundheit. Sobald Ihr Programm ausgearbeitet ist, wird ein neuer Beratungstermin vereinbart, um Ihren Plan durchzugehen und sicherzustellen, dass Sie alles Notwendige wissen, um loszulegen.



Ihr Plan & Betreuung

Ihr persönlicher Ernährungsplan enthält gesunde, abwechslungsreiche Menüs, die sich leicht zubereiten lassen, erläutert die 8 Grundprinzipien und wird durch eine Smartphone-App unterstützt. In den Folgesitzungen mit Ihrem Coach wird Ihr Plan noch genauer an Sie und Ihre gesundheitlichen Ziele angepasst. Ihr Coach hilft Ihnen, in den verschiedenen Etappen des Programms auf Kurs zu bleiben.

**FINDEN SIE IHREN COACH
NOCH HEUTE**

DIE VIER PHASEN

PHASE 01

Während der beiden Vorbereitungstage wird Ihr Körper schonend auf die Ernährungsumstellung eingestimmt. Dies ist eine sanfte Detox-Kur, die Ihnen den Einstieg in Ihre neuen Essgewohnheiten erleichtert.

PHASE 02

In den ersten zwei Wochen werden Sie gebeten, die Lebensmittelliste genau zu beachten und sich strikt an Ihren Ernährungsplan zu halten. Zum Ende der zweiten Woche hin wird Ihr Coach Sie anleiten, wie und in welchem Umfang gesunde Ölsorten in Ihr Menü einbezogen werden sollten. In der Regel ist es nach 4 Wochen auch wichtig, einmal pro Woche eine Mahlzeit außerhalb des Plans einzunehmen. In dieser Zeit beginnen Sie zu erkennen, welche zusätzlichen Lebensmittel Ihnen gut tun.

PHASE 03

Die im Plan enthaltene Lebensmittelliste wird erweitert, und mit Hilfe Ihres Coaches beginnen Sie, über die Woche hinweg zusätzliche gesunde Lebensmittel einzuführen.

PHASE 04

Hier kommen Sie zu Ihrer fortlaufend gesunden Ernährung, die Sie auf der Grundlage Ihrer Erkenntnisse und Erfahrungen aus den ersten drei Phasen auf natürliche Weise entwickelt haben. Indem Sie langsam neue Lebensmittel außerhalb Ihres Plans einführen, können Sie selbst beurteilen, wie Sie sich mit dieser Nahrung fühlen. Das Ziel ist es, eine natürliche Balance Ihrer optimalen Essgewohnheiten zu finden.

DISCLAIMER: Metabolic Balance® ist kein medizinisch überwachtes Programm. Der Metabolic Balance®-Plan und -System wurden entwickelt, um gesunden Menschen zu helfen, Gewicht zu optimieren und einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln. Es handelt sich lediglich um ein empfohlenes Ernährungsprogramm und stellt in keiner Weise eine medizinische Behandlung oder eine medizinische Anleitung dar. Das Programm stellt kein medizinisches Produkt sowie keine medizinische Dienstleistung dar und diagnostiziert/behandelt keine medizinischen Zustände oder Krankheiten. Alle medizinischen Beschwerden und Ihr aktueller Gesundheitszustand sollten mit Ihrem Arzt besprochen werden, bevor Sie mit diesem oder einem anderen Diätprogramm beginnen.

FRÜHSTÜCK

Apfel-Hafer-Schmaus

FÜR 1 PORTION

ZUTATEN:

- 3/4 Tasse (180 ml) Voll-, Soja- oder Ziegenmilch
- 1 mittelgroßer saurer Apfel, entkernt und fein gehackt
- 1/2 Tasse/50 g Haferflocken
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt

ANLEITUNG:

- Heizen Sie den Backofen auf 175°C (350°F) vor.
- Mischen Sie alle Zutaten in einer kleinen Auflaufform zusammen.
- 35 Minuten backen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Haferflocken leicht gebräunt sind.
- Warm genießen.



MITTAGESSEN

Lachs und Avocado Offenes Sandwich

Dieses wunderbare, offene Sandwich ist äußerst sättigend. Das Eiweiß im Lachs und das Fett der Avocado halten den Blutzuckerspiegel im Lot und den Insulinspiegel auf einem gesunden Niveau.

FÜR 1 PORTION

ZUTATEN:

- 130 g Lachsfilet
- 1/2 Avocado
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Selleriestange, fein gehackt
- 1 Esslöffel fein gehackter frischer Dill, zusätzlich zum Garnieren
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Scheibe auf Wunsch getoastetes Roggenbrot oder 2 Roggencracker (z. B. Wasa oder Ryvita)



ANLEITUNG:

- Den Lachs in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze durchbraten, 2-3 Minuten pro Seite, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.
- In einer kleinen Schüssel die Avocado zerdrücken, dann die Zwiebel, den Sellerie und den Dill hinzufügen und gut vermischen.
- Den Lachs zu der Avocadomischung geben und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf das Roggenbrot streichen.
- Nach Belieben mit frischem Dill garnieren.

REZEPT UND ABBILDUNG AUS DER METABOLIC BALANCE KITCHEN VON JANE DURST-PULKYS PHD

ABENDESSEN

Gebratene Pilze mit Gemüse

FÜR 1 PORTION

ZUTATEN:

- 150g Shiitake oder Austernpilze
- 1 Esslöffel/15 ml Olivenöl
- 1 kleine gehackte Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm), gerieben
- 1 mittelgroße Karotte, in 1,25 cm große Stücke geschnitten
- 1/4 Tasse/40 g gehackte rote und/oder orange Paprika
- 1/2 Tasse/115 g gehackter Weißkohl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1/2 Tasse/120mL Gemüsebrühe
- 1 schräg geschnittene Frühlingszwiebel



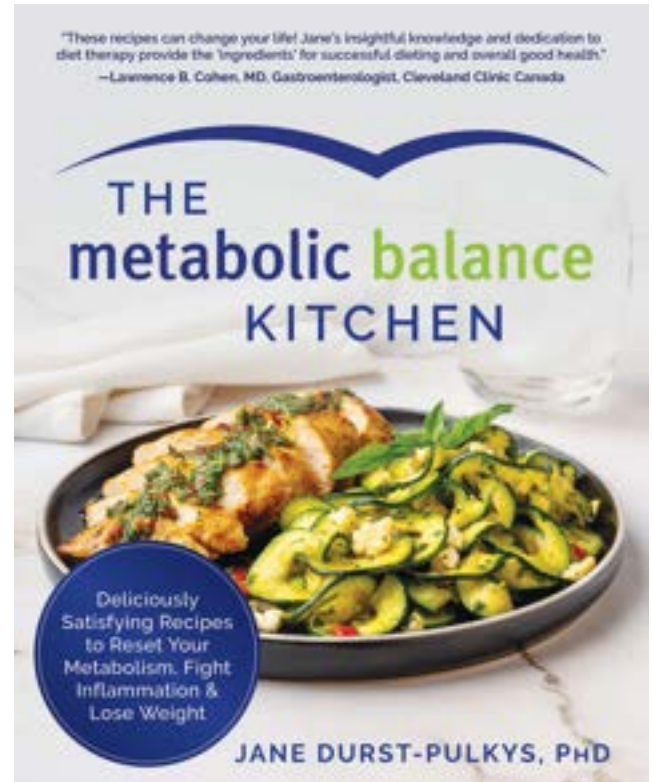
ANLEITUNG:

- Die Pilze mit einem Papiertuch oder der Schneide eines Messers reinigen, aber nicht waschen.
- Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.
- Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne mäßig erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute anschwitzen.
- Karotten, Paprika, Kohl, Oregano sowie Salz und Pfeffer zugeben und 5 Minuten anbraten. Die Brühe einrühren.
- Die Frühlingszwiebeln und die Pilze zugeben und dünsten, bis die Pilze zart sind, etwa 5-7 Minuten.

REZEPT UND ABBILDUNG AUS DER METABOLIC BALANCE KITCHEN VON JANE DURST-PULKYS PHD

BUCHBESCHREIBUNG

Titel: Die Metabolic Balance Küche
Untertitel: Köstlich und
mit Genuß den Stoffwechsel
in Gang bringen,
Entzündungen bekämpfen und abnehmen
Autorin: Jane Durst-Pulkys, PhD
Verlag: BenBella Books
Vertrieben von Penguin Random
House-Vertrieb
Erscheinungsdatum: Dez. 2024
ISBN: 9781637743843
eBook ISBN: 9781637743850
Format: Taschenbuch
Seitenzahl: 240



Bereit, zur besseren Gesundheit loszusteuern?
Zögern Sie nicht unnötig. Finden Sie noch heute einen zertifizierten Metabolic Balance Coach
und machen Sie den ersten Schritt zu Ihrem gesünderen und glücklicheren Ich.

FINDEN SIE IHREN COACH NOCH HEUTE!

<https://www.metabolic-balance.com/de-de/coaches>