

Der Diät-Hit: Metabolic-Balance

✿ *Kein Hunger* ✿ *Kein Stress* ✿ *Kein Jo-Jo-Effekt*

Atkins, South Beach, Low Carb oder Low Fat – schon ihre Namen zeigen, dass Trend-Diäten meist aus den USA zu uns kommen. Das es auch anders herum gehen kann, beweist der deutsche Ernährungs-Mediziner Dr. Wolf Funfack mit seinem Abnehm-Programm. Es basiert auf einer Stoffwechsel-Analyse durch einen Bluttest und bringt den Insulin-Haushalt und damit die Körper-Chemie wieder ins Gleichgewicht. Durch einen individuell entwickelten Speiseplan mit tollen Rezepten (siehe rechts) ist die Nährstoffversorgung gesichert und ein schneller Figur-Erfolg garantiert. Für die psychologische Unterstützung sorgt die Betreuung durch zertifizierte Ärzte und Ernährungsberater (im Internet unter: www.metabolic-balance.com).

Zum Wohlfühl-Gewicht mit Genuss und viel Spaß! Ein perfekt auf Sie zugeschnittener Ernährungs-Plan macht's endlich möglich

Was ist Metabolic-Balance?

Die 10 Grundregeln

- 1** Essen Sie nichts zwischen den drei Hauptmahlzeiten.
- 2** Zwischen jeder Mahlzeit müssen fünf Stunden Pause sein.
- 3** Eine Mahlzeit darf nicht länger als 60 Minuten dauern.
- 4** Starten Sie jede Mahlzeit mit zwei Bissen Eiweiß (Fisch, Eier, Käse, Fleisch, Bohnen).
- 5** Pro Mahlzeit gibt es nur eine Sorte Eiweiß. Zum Beispiel sind Käse und Bohnen als Mix tabu.
- 6** Nach 21 Uhr gibt es gar nichts mehr zu essen.
- 7** Trinken Sie täglich die für Sie optimale Menge Wasser (35 ml pro Kilogramm Körpergewicht).
- 8** Obst (z. B. ein Apfel pro Tag) essen Sie nie zwischen, sondern immer am Ende einer Mahlzeit.
- 9** Bewegen Sie sich jeden Tag, z. B. Rad fahren, Treppen steigen statt Lift fahren, Schwimmen, Joggen oder Walken.
- 10** Bei Festmenüs, die sehr lange dauern, legen Sie nach jeder Stunde eine 15-minütige Pause ein.



Buch-Tipp:

Das neue Buch von Dr. Funfack mit tollen Rezepten für zu Hause und unterwegs. 14,99 Euro. Südwest Verlag