

Essen, was Sinn macht – bei metabolic balance gilt das Eiweiß als kulinarische Geheimwaffe

Isen, 12.03.2013. Dr. med. Wolf Funfack treibt mit seinem Stoffwechselkonzept metabolic balance® die Ernährungspyramide schon lange auf die Spitze. Entgegen der allgemeinen Meinung empfiehlt er bei den klassischen Primärnährstoffen – Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette – eine ganz neue prozentuale Verteilung. Wie wissenschaftliche Studien belegen, erzielt er damit eine gesundheitliche Verbesserung der Lebensqualität und eine nachhaltige Gewichtsregulation! Eine der Regeln seines Ernährungskonzepts metabolic balance® ist dabei besonders wichtig: Richtig verzehrt wird Eiweiß – besonders für Frauen – zur kulinarischen Geheimwaffe!

Getreu dem metabolic balance-Jahresmotto „Essen, was Sinn macht“, schenkt Dr. Funfack den Eiweißen eine immense Beachtung bei der täglichen Ernährung. Denn setzt man Eiweiße richtig – also SINNVoll – ein, können sie wahre Wunder bewirken.

Wer auf sein Gewicht achten und das eine oder andere Pfund mit metabolic balance verlieren möchte, sollte jede Mahlzeit – möglichst nur drei am Tag – mit einem Bissen Eiweiß beginnen. Denn verzehrt man zu Anfang die Eiweißkomponente des Gerichts, produziert der Körper auch zuerst das Hormon Glukagon, wodurch die Fettverbrennung angekurbelt wird, eine schnellere Sättigung eintritt und der gefürchtete Heißhunger vermieden werden kann. Dabei ist es egal, ob es sich beim Eiweißbissen um Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder einfache Nüsse handelt. Glykogen hemmt übrigens zudem die Produktion von Insulin, dem „Hormon des schnellen Alterns“. Somit ist auch gleich eine kostenlose Extraportion Anti-Aging für die Schönheit garantiert.

Der Verzehr von Eiweiß wird sinnvoller eingesetzt, wenn pro Mahlzeit nur eine Eiweißsorte verzehrt wird, dafür aber zu jeder eine andere. Das macht in so fern SINN, als dass der Körper das einzelne Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Co. deutlich besser verwerten kann, wenn es alleine daher kommt. Sashimi statt Surf'n'Turf lautet also die Devise!

Das Fazit: Mit Eiweiß als erste Wahl isst man sich gesund! Der Körper wird es danken!

Hintergrundinformationen zu metabolic balance® und Dr. med. Wolf Funfack:

Dr. med. Wolf Funfack ist Internist und Ernährungsmediziner. Seine persönlichen Erfahrungen und das tägliche Problem mit dem Übergewicht vieler Patienten in seiner Praxis veranlassten ihn, nach effektiven Lösungen im Bereich Diät und gesunder Ernährung zu suchen. Zusammen mit Sylvia Bürkle (Diplom-Ingenieurin für Ernährungstechnik) entwickelte er 2001 auf der Grundlage seiner 20-jährigen Erfahrung als Ernährungsspezialist das metabolic-balance®-Stoffwechselprogramm.

metabolic balance® bietet mit einem individuell auf den Teilnehmer zugeschnittenen Ernährungskonzept ein Instrument für eine gesunde Lebensweise. Das Stoffwechselregulierungs- und Ernährungsprogramm zielt in erster Linie darauf ab, mit einer speziellen natürlichen Nahrungsmittelauswahl den Insulin- und Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und dadurch den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen. Die ausführlichen Klientendaten, verschiedene Körpermaße und die Analyse des Blutbildes, bilden die Grundlage für den individuellen Ernährungsplan von metabolic balance®. Dem Körper werden genau die Lebensmittel und Nährstoffe zugeführt, die er braucht.

Weitere Informationen unter www.metabolic-balance.com.

Abdruck honorarfrei.

Belegexemplar oder Veröffentlichungslink erbeten.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Presseagentur

Annette Zierer/ Franziska Demmel
ziererCOMMUNICATIONS
Karl-Weinmair-Str. 6
D-80807 München
Tel: +49 89-356 124-88/-73
Fax: +49 89 356 124- 85
Email: annette.zierer@zierercom.com
www.zierercom.com

metabolic balance

Marion Read
metabolic balance GmbH
Bgm.-Hallwachs-Str. 8
84424 Isen
Tel: 08083 9079-213
Fax: 080839079-19
Email: presse@metabolic-balance.com
www.metabolic-balance.com