
FACTSHEET

metabolic balance® – Methode und Programmablauf

Die Methode

metabolic balance® ist keine Diät, sondern ein ganzheitliches Ernährungskonzept und Stoffwechselregulierungsprogramm. Es geht von der Grundannahme aus, dass jeder Körper in der Lage ist, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge produzieren zu können. Mit Hilfe der Körpermaße und zahlreicher persönlicher Angaben der Klienten und einer Blutanalyse mit 36 Werten wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, der dazu dient, den persönlichen Stoffwechsel wieder in seine natürliche Balance zu bringen.

Ziel des Programms ist es, den Teilnehmer während der vier Phasen des Programms schrittweise zu seinem natürlichen Körpergefühl für die richtige Lebensmittelwahl und Essensmenge zu führen. So ist er schließlich wieder in der Lage, für sich selbst zu entscheiden, welche Lebensmittel für seinen persönlichen Stoffwechsel erforderlich sind und welche nicht. Entscheidend dabei ist, möglichst naturbelassene und wenig verarbeitete Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen zu verzehren. Auf zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel wird verzichtet.

Wesentlich für den langfristigen Erfolg der Ernährungsumstellung ist neben dem individuellen Ernährungsplan auch die intensive Betreuung und Begleitung durch das Programm von einem autorisierten und geschulten metabolic-balance®-Betreuer. Ein Plan von metabolic balance® ist somit ein Paket aus individuellem Ernährungsplan und einer intensiven, fundierten Betreuung.

Das Prinzip

Die Körpermaße, persönlichen Angaben und die Werte der Blutanalyse des Klienten bilden die Grundlage des Ernährungsplans von metabolic balance®, der genau auf die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers ausgerichtet ist. Die individuelle Nahrungsmittelauswahl sowie die acht Ernährungsregeln, zum Beispiel die

„Fünf-Stunden-Pause“ zwischen den Mahlzeiten, halten den Blutzuckerspiegel niedrig und fördern die naturgerechte Insulinausschüttung.

metabolic balance® empfiehlt vor allem langkettige Kohlenhydrate, zum Beispiel in Form von Gemüse, Obst und Roggenvollkornbrot, biologisch hochwertige Eiweiße aus Fleisch, Fisch, Eier, Soja- und Milchprodukten oder Hülsenfrüchten, sowie ausreichend Fett und Kalorien. Die ausgewogene Verteilung und gezielte Auswahl von hochwertigen Lebensmitteln entspricht der modernen Ernährungslehre: 40-45 Prozent Kohlenhydrate, 30-35 Prozent Fett und 20-25 Prozent Eiweiß.

Auch die „Diogenes-Studie“, die am 25.11.2010 von Larsen T.M und anderen im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde, belegt, dass die Empfehlungen von metabolic balance® den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Bei dieser vergleichenden Studie zu verschiedenen Ernährungsmodellen schnitt die „Diät“-Variante am besten ab, die eine vergleichbare Zusammensetzung der Nahrung, wie sie in den metabolic-balance®-Plänen verwandt wird, aufwies.

Die vier Phasen

Das Ernährungsprogramm gliedert sich in vier Phasen: Vorbereitungsphase, strenge und gelockerte Umstellungsphase sowie Erhaltungsphase. Speziell ausgebildete metabolic-balance®-Betreuer (Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, Ökotrophologen, Fitnessexperten) begleiten und beraten die Teilnehmer während der Ernährungsumstellung – ganz gleich ob sie zunehmen, abnehmen oder einfach nur ihre Gesundheit optimieren wollen.

1. Die Vorbereitungsphase

Als einleitende Phase des metabolic-balance®-Stoffwechselprogramms steht die zwei Tage dauernde Vorbereitungsphase, in der der Körper durch leichte Kost und Abführen durch beispielsweise Bittersalz auf die folgende Stoffwechselumstellung vorbereitet wird.

2. Die strenge Umstellungsphase

Während dieser mindestens zwei Wochen dauernden Phase stellt sich der Körper der Programmteilnehmer auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Der Stoffwechsel kommt wieder in Schwung.

3. Die gelockerte Umstellungsphase

Vorsichtig werden Lebensmittel ausgetestet, die vorher ausgeschlossen waren und es entwickelt sich dadurch ein neues, feineres Gespür für den eigenen Körper. Die Teilnehmer berücksichtigen dabei ständig die sich ergebenden Veränderungen des Gewichts und Körpergefühls und passen ihre erweiterte Lebensmittelauswahl und die gegessenen Mengen diesen individuell an.

4. Die Erhaltungsphase

Diese Phase dauert für einen metabolic-balance®-Teilnehmer „lebenslänglich“. Sie beginnt, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. Die Teilnehmer sichern den erzielten Erfolg durch die Beachtung der acht Grundregeln und den Einbau regelmäßiger Bewegung in den Tagesablauf. In dieser Phase dürfen auch Lebensmittel gegessen werden, die nicht auf dem Plan stehen.

Wer seine Ernährung mit Hilfe von metabolic balance® nachhaltig verändert und nicht mehr in alte Ernährungsmuster zurückfällt, muss keinen Jojo-Effekt fürchten. Dies beweist auch eine Ende 2010 im „Journal of Nutrition and Metabolism“ veröffentlichte Studie*.

Weitere Informationen zu metabolic balance® unter www.metabolic-balance.com.

Abdruck honorarfrei.

Belegexemplar oder Veröffentlichungslink erbeten.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Marion Read

Bgm.-Hallwachs-Str.8, 84424 Isen

Tel.: 08083 9079-213

E-Mail: presse@metabolic-balance.com

* Meffert, Cornelia; Gerdas, Nikolaus: Program Adherence and Effectiveness of a Commercial Nutrition Program: The Metabolic Balance Study. Journal of Nutrition and Metabolism, Volume 2010 (2010), Article ID 197656