

---

## Pressemitteilung

---

### **Mit richtiger Ernährung nach metabolic balance das volle Potential gegen Stress ausschöpfen**

**Ausgeglichen und entspannt mit individuellem Ernährungsplan**

*Isen, 16.Mai 2013 Erfolg im Beruf, eine zielgerichtete Karriere und ein hohes Maß an Flexibilität sind Attribute, die im heutigen Berufsalltag gefordert sind. In der geringen Freizeit außerhalb des Büros wird nur selten entspannt. Stress und Hektik bestimmen den Tagesablauf. Die Menschen fühlen sich zunehmend gehetzt und ausgebrannt - Depressionen und Burnout sind häufige Folgen. Durch eine sinnvolle Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und der individuell ermittelten Nahrungsmittel, wie sie metabolic balance anbietet, kann man solchen Phänomenen wirksam entgegenwirken.*

Viel zu oft kommt im stressigen Alltag die Ernährung zu kurz. Schnelle Snacks am PC, verarbeitete Lebensmittel aus Paketen oder Dosen, Mikrowellenessen vor dem Fernseher oder der Besuch im Fastfood-Restaurant sind zwar praktisch, der Organismus leidet jedoch schwer unter diesen Ernährungssünden. Neben deutlichen körperlichen Folgen wie zunehmend auftretende Stoffwechselerkrankungen, werden seelische Leiden wie Erschöpfungszustände und Depressionen durch eine solche Mangelernährung gefördert. Das Ernährungskonzept metabolic balance wirkt genau diesem Punkt entgegen und führt mit einem individuellen Ernährungsplan, einer klaren Tagesstruktur und einfachen Ernährungsregeln zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Denn eine der wichtigsten Regeln bei metabolic balance lautet, täglich genau drei Mahlzeiten mit jeweils fünf Stunden Abstand zu verzehren. So erhält der Körper nicht nur einen regelmäßigen Tagesablauf durch die Signale „Essen“ und „Verdauen“. In den Essenspausen erholt sich der Organismus durch die beim Verdauungsprozess ausgeschütteten Hormone.

Auch kommen bei metabolic balance überwiegend natürliche, schonend zubereitete Nahrungsmittel zum Einsatz und es wird auf ein balanciertes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen geachtet. Somit wird der Körper optimal mit allen wichtigen und wertvollen Nährstoffen versorgt. Durch die Kombination der richtigen Nahrungsmittel und den Einhalt der Essenspausen wird unter anderem der

Insulinspiegel niedrig gehalten. So entstehen weder Heißhungerattacken noch die damit einhergehende Nervosität. Zudem führt eine Ernährung nach den Regeln von metabolic balance zu einer Verminderung der Hauptstresshormone Adrenalin und Kortisol. Auch das Protein Foxa 2 steigt an. Dieses ruft einen natürlichen Bewegungsdrang hervor und hilft so, Stresssymptome natürlich schnell wieder abzubauen. Die Folge ist eine insgesamt ausgeglichene, glücklichere Lebenseinstellung, die zusammen mit einem verbesserten Körpergefühl durch eine Umstellung der Ernährung bei diesem Konzept schnell erzielt werden kann. So wird Stress und Hektik aktiv entgegengewirkt und die Lebensqualität steigt deutlich an.

**Hintergrundinformationen zu metabolic balance®:**

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](http://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](mailto:presse@metabolic-balance.com)