



## Diätpläne zur Ernährungsumstellung bei:

- Übergewicht/Heißhunger
- Zucker- und Fettstoffwechselproblemen
- Beschwerden des Haltungsapparates
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck
- rheumatischen Beschwerden
- Migräne
- Leber- und Gallenbeschwerden
- Nieren- und Blasenleiden
- Verdauungsbeschwerden
- Leistungs- und Antriebsschwäche
- Hormonstörungen/ Wechseljahrsbeschwerden
- Osteoporose
- Allergien/Hautproblemen
- Schlafstörungen

Hinweis: Der hier angekündigten besonderen Behandlungsmethode liegt keine von einer Ärztekammer verliehene Qualifikation zugrunde.

## METABOLIC BALANCE®

➤ **Steigerung von Energie und Vitalität!**  
**Gesund, fit und schlank.**

Weitere Informationen erhalten Sie hier.

**Karin Hanf, Allgemeinärztin, Naturheilverfahren  
Möhlendorf  
0 86 31 / 16 81 91  
01 72 / 600 48 17**

metabolic balance GmbH  
Am Gries 21  
D-84424 Isen  
E-Mail: team@metabolic-balance.de  
Fax: +49 (0) 86 83/90 79-19  
Termine nach Vereinbarung



*...einfach individuell*

In den industrialisierten Ländern bestehen bei zahlreichen Menschen Übergewicht und ernährungsbedingte Beschwerden. Mit metabolic balance® ernähren Sie sich gesund, stärken Ihren Stoffwechsel und regulieren schonend Ihr Gewicht!



Für Ärzte



Durch eine falsche Auswahl der Lebensmittel erhält der Körper oft nicht mehr die Nährstoffe, die für die Erhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels und eines optimalen Hormonhaushaltes individuell notwendig sind. Unsere Nahrung besteht heute oft vorwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten. Zugleich fehlen ihr ausreichend Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

Eine solche Ernährung stimuliert die Produktion von Insulin, unserem Hauptstoffwechselformon, mit Folgen für unseren Körper, das Gewicht und die Gesundheit!

Zur Lösung dieses Problems ist es nach nahezu 20 Jahren Beschäftigung mit dem Thema „Gesundes Essen“ gelungen, mithilfe von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Informatikern ein spezielles Computerprogramm zusammenzustellen.

Dieses berechnet für jeden Teilnehmer individuell nach seinen Laborwerten einen Nahrungsplan: Die Zusammenstellung individueller Mahlzeiten und die Regeln zur Nahrungsaufnahme stützen die naturgerechte Insulinausschüttung, einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel.

So wird eine nachhaltige Gewichtsregulierung möglich!

**„Eure Nahrung sei eure Medizin,  
und eure Medizin eure Nahrung.“**

Hippokrates



## Die vier Phasen der Gewichtsregulierung bei metabolic balance®

In der kurzen **Vorbereitungsphase** werden nach einem Einführungs- oder Beratungsgespräch Ihre Laborwerte ermittelt und auf dieser Basis Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Gleichzeitig bereiten Sie Ihren Körper schonend auf die folgende einfache und problemlose Ernährungsumstellung vor.

Während der **strengen Umstellungsphase** von mindestens zwei Wochen stellt sich Ihr Körper auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Sie achten auf die sich ergebenden Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens.

In der folgenden **gelockerten Umstellungsphase** testen Sie vorsichtig Nahrung, die vorher ausgeschlossen war. Sie finden so die zu Ihnen optimal passende persönliche Ernährungsweise und verfolgen dabei, welche weiteren Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens dies bewirkt.

Die **Erhaltungsphase** ist unbegrenzt und beginnt, sobald Sie mit Ihrem neuen Gewicht und Ihrem neuen Wohlbefinden zufrieden sind. Sie sichern Ihren bereits erzielten Erfolg dadurch, dass Sie weiterhin einige Ihnen bereits wohlvertraute Grundregeln bei Ernährung und Bewegung beachten.

**Mögliche Termine und die Kosten für Ihre Teilnahme erfahren Sie auf Wunsch in dieser Praxis.**

## Ergebnisse, die Sie mit der betreuten Ernährungsumstellung nach dem metabolic balance® Programm erzielen können

### Gewichtsregulierung

Allein durch eine Umstellung der Ernährung wird ohne zu fasten oder zu hungern, ohne die Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel, Pulver oder Medikamente das Gewicht schonend reguliert.

### Stabiles Wunschgewicht

Dem bei vielen Diätkuren bekannten Jojo Effekt kann durch die behutsame Umstellung vorgebeugt werden. Wer einmal die Ernährung umgestellt hat und nachfolgend einige Grundregeln weiter beachtet, hat gute Chancen, sein erzieltes Gewicht zu halten.

### Vitalität und Leistungsfähigkeit

Die Ernährungsumstellung steigert allgemein das Wohlbefinden von Körper und Psyche. Sie führt damit zu gesünderem, vitalerem Aussehen, zu einer Steigerung der physischen und psychischen Leistungskraft, zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und besserer emotionaler Ausgeglichenheit.

Das Gefühl der allgemeinen Stärkung stellt sich bereits nach wenigen Tagen ein. Ernährungsbedingte Müdigkeit sowie Trägheit nach den Mahlzeiten weichen zunehmender Energie und Vitalität. Eine angemessene Bewegung wiederum unterstützt das Stoffwechselfgeschehen zusätzlich.

### Schöne Haut

Insbesondere bei Frauen wird der bei Diäten oft beobachteten Faltenbildung im Gesicht und anderen Körperzonen entgegengewirkt, da nicht an Muskel- und Bindegewebe, sondern vorwiegend an den Fettpolstern abgenommen wird. Die Haut bleibt straff und schön.