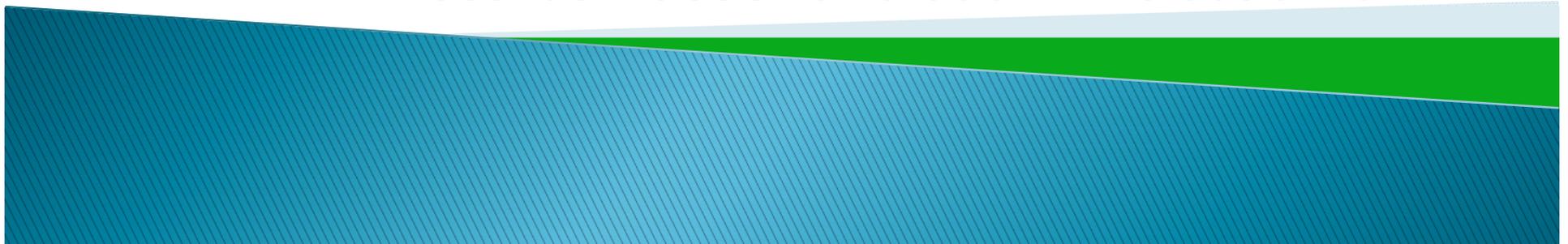


Metabolic-Balance Ernährung

von Alexander Bitschnau, Marc Drissner,
Riccarda Lässer und Judith Nußbaumer



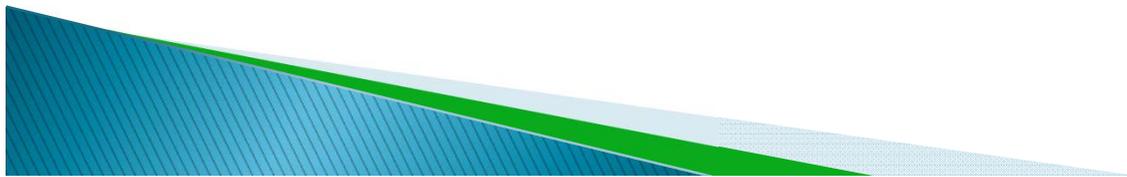
Inhaltsverzeichnis

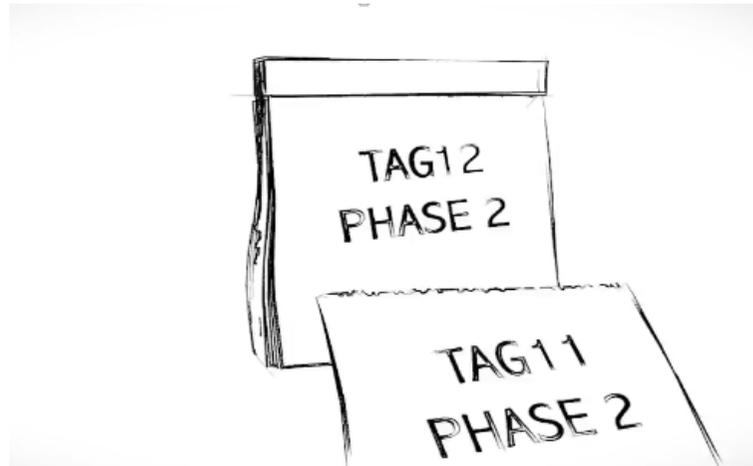
- ▶ Was ist Metabolic-Balance
- ▶ Wie funktioniert Metabolic-Balance
- ▶ 4 Phasen des Konzepts
- ▶ Der Plan
- ▶ Wann ist Metabolic sinnvoll
- ▶ Zusammenfassung



Was ist Metabolic-Balance

- ▶ Individuelles Ernährungskonzept
- ▶ Dr. Wolf Funfack
- ▶ basiert auf Blutwerten
- ▶ Umstellung des Stoffwechsels





Video

<https://www.youtube.com/watch?v=3woMM79RCtA>



Wie funktioniert Metabolic-Balance

- ▶ Blutabnahme
- ▶ Blutauswertung
- ▶ Passendes Konzept erstellt
- ▶ 4 Phasen



4 Phasen des Konzepts

- ▶ Phase 1: Vorbereitungsphase
- ▶ Phase 2: strenge Umstellungsphase
- ▶ Phase 3: gelockerte Phase
- ▶ Phase 4: Erhaltungsphase



Phase 1: Vorbereitungsphase

- ▶ Dauer: 2 Tage
- ▶ Der Körper wird mittels Darmentleerung auf das Konzept vorbereitet.



Phase 2: Strenge Phase

- ▶ Dauer: mind. 14 Tage
- ▶ Alle Nahrungsmittel sind in bestimmte Kategorien eingeteilt
- ▶ Jede Mahlzeit beinhaltet ein eiweißhaltiges und ein kohlenhydrathaltiges Produkt



Phase 3: Gelockerte Phase

- ▶ Dauer: individuell
- ▶ Nahrungsmittel werden erweitert
- ▶ Mengen werden vorsichtig und persönlich gewählt
- ▶ 1 x pro Woche Schlemmertag
- ▶ Mit planfremden Nahrungsmitteln experimentieren



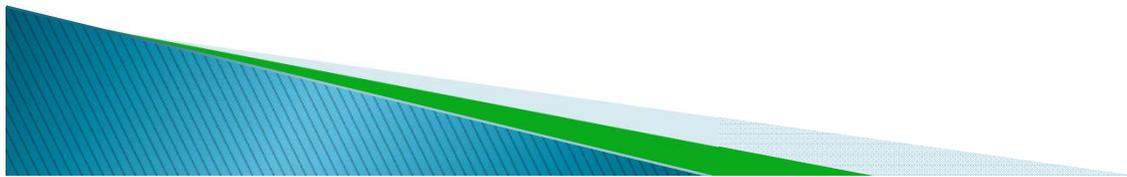
Phase 4: Erhaltungsphase

- ▶ Dauer: lebenslang
- ▶ 8 Regeln einhalten



Die 8 Regeln

- ▶ 1. 3 Mahlzeiten am Tag
- ▶ 2. 5 Stunden Pause
- ▶ 3. Essensdauer: max. 60 min
- ▶ 4. Mahlzeit mit Eiweiß beginnen
- ▶ 5. Eine Eiweißart pro Mahlzeit
- ▶ 6. Nicht nach 21.00 Uhr essen
- ▶ 7. Ausreichend Wasser trinken
- ▶ 8. Obst zu Ende der Mahlzeit



Der Plan

- ▶ Erlaubte Lebensmittel
- ▶ Die richtige Dosis
- ▶ Die richtige Kombination
- ▶ Zeitpunkt des Konsums
- ▶ 4 Phasen der Ernährung
- ▶ Individualität des Planes



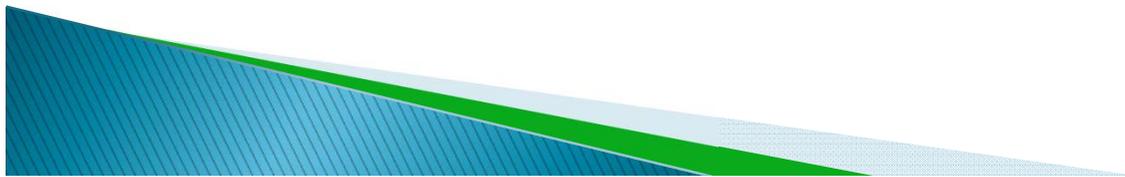
Wann ist Metabolic sinnvoll?

- ▶ Auf gesunde Weise Gewicht reduzieren
- ▶ Bei gesundheitlichen Problemen
 - z.B.: Diabetes II, chron. Migräne, Allergien
- ▶ Bei Wunsch nach mehr Vitalität



Zusammenfassung

- ▶ die richtigen Lebensmittel
- ▶ die richtige Dosis
- ▶ die richtige Kombination
- ▶ der richtige Zeitpunkt
- ▶ wie gelangt man zu einem neuen Lebensgefühl



Die Basis des Individuellen Plans

- ▶ Blutwerte
- ▶ Messwerte
- ▶ persönliche Angaben des Klienten
- ▶ Allergien
- ▶ Erkrankungen
- ▶ Vorlieben und Abneigungen



Ende

