



**metabolic balance**



DIE WIRKUNGSWEISE DES STOFFWECHSELPROGRAMMS

➤ **metabolic balance®**

**Was ist metabolic balance®?**

metabolic balance® ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, entwickelt von Ärzten und Ernährungsfachleuten. Die Grundlage dazu bildet Ihr individueller Ernährungsplan, bei dem die Nahrungsmittelzusammensetzung auf Sie persönlich abgestimmt wird.

**Wie wirkt metabolic balance®?**

Das Programm metabolic balance® beruht auf der Annahme, dass jeder Körper in der Lage ist, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge produzieren zu können. Über die Lebensmittelauswahl erhalten Sie die dazu erforderlichen »Bausteine«.

Im Laufe der Stoffwechsellumstellung lernen Sie, wieder auf die inneren Signale Ihres Körpers zu hören und Ihre Lebensmittel gezielt danach auszuwählen. Entscheidend ist, dass die einmalige Erstellung eines metabolic balance®-Planes genügt, um den Stoffwechsel dauerhaft umzustellen.

Parallel zur Umstellung Ihrer Nahrungsmittel empfehlen wir Ihnen, sich regelmäßig zu bewegen, um Ihre körperliche Balance und Ihr Wohlbefinden langfristig zu stärken.

STEIGERUNG VON ENERGIE UND VITALITÄT

➤ **Gesund, fit und schlank.**

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

274954  
**Dr. Marianne Stögeror**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
8010 Graz, Lichtenfelsgasse 15  
Tel.: 0316 / 37 45 23

**metabolic balance GmbH**

Vertrieb Österreich | Sparkassenstraße 2 | 5020 Salzburg, Austria  
Fon: +43 662 420191 | Fax: +43 662 234668231  
E-Mail: office@metabolic-balance.at

[www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)

*... einfach individuell*

**Das Stoffwechselprogramm**

zur Förderung Ihrer Gesundheit,  
Verbesserung Ihrer Gewichts-  
probleme und zur Steigerung  
Ihrer Vitalität.

## Unsere Unternehmensvision

Wir sind zutiefst davon überzeugt, dass eine natürliche Ernährung ein essentieller Baustein für gesunde Entwicklung ist.

Ein ausgewogener, natürlicher Stoffwechsel ist die Basis für den harmonischen Ablauf aller Körperfunktionen. Damit sind wichtige Voraussetzungen für körperliche Gesundheit und seelisch-geistige Zufriedenheit, Lebensfreude sowie bewusste Lebensführung geschaffen und innere Signale können wieder besser wahrgenommen werden. Dies ermöglicht, mehr Selbstverantwortung zu übernehmen und die persönliche Entwicklung zu fördern.

Wir wollen einen Beitrag leisten zur persönlichen ganzheitlichen Entwicklung des Einzelnen, in der Familie und in letzter Konsequenz in der gesamten Gesellschaft. Wir richten all unser Tun darauf aus, dass die Kenntnisse über eine gesunde Ernährung und ihr Zusammenhang mit einem Gleichgewicht des Stoffwechsels weltweit bekannt und ernst genommen werden. Hierfür stellen wir geeignete, leicht anwendbare Mittel/Systeme zur Verfügung, die einfach, ganzheitlich und individuell in der Anwendung und nachhaltig wirksam sind.

Unserer gesellschaftlichen Verantwortung werden wir dadurch gerecht, dass neben dem gesundheitlichen Aspekt mit unserer Arbeit auch weitreichender ökologischer und ökonomischer Nutzen gewährleistet wird.

### DIE WIRKUNGSWEISE DES STOFFWECHSELPROGRAMMS

#### ➤ **metabolic balance®**

##### **Was ist metabolic balance®?**

metabolic balance® ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, entwickelt von Ärzten und Ernährungsfachleuten. Die Grundlage dazu bildet Ihr individueller Ernährungsplan, bei dem die Nahrungsmittelzusammensetzung auf Sie persönlich abgestimmt wird.

##### **Wie wirkt metabolic balance®?**

Das Programm metabolic balance® beruht auf der Annahme, dass jeder Körper in der Lage ist, die für seinen Stoffwechsel erforderlichen Hormone selbst in ausreichender Menge produzieren zu können. Über die Lebensmittelauswahl erhalten Sie die dazu erforderlichen »Bausteine«.

Im Laufe der Stoffwechsellumstellung lernen Sie, wieder auf die inneren Signale Ihres Körpers zu hören und Ihre Lebensmittel gezielt danach auszuwählen. Entscheidend ist, dass die einmalige Erstellung eines metabolic balance®-Planes genügt, um den Stoffwechsel dauerhaft umzustellen.

Parallel zur Umstellung Ihrer Nahrungsmittel empfehlen wir Ihnen, sich regelmäßig zu bewegen, um Ihre körperliche Balance und Ihr Wohlbefinden langfristig zu stärken.

### STEIGERUNG VON ENERGIE UND VITALITÄT

#### ➤ **Gesund, fit und schlank.**

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

274954  
**Dr. Marianne Stögerer**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
8010 Graz, Lichtenfeldegasse 15  
Tel.: 0316 / 37 45 23

#### **metabolic balance GmbH**

Vertrieb Österreich | Sparkassenstraße 2 | 5020 Salzburg, Austria  
Fon: +43 662 420191 | Fax: +43 662 234668231  
E-Mail: office@metabolic-balance.at

[www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)

## INDIVIDUELLE MAHLZEITEN

### ➤ Die Zusammenstellung



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!

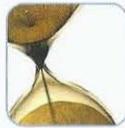
Zur Lösung dieses Problems ist es nach nahezu 20 Jahren Beschäftigung mit dem Thema »Gesundes Essen« gelungen, mit Hilfe von Ärzten, Ernährungsfachleuten und Informatikern ein spezielles Computerprogramm zusammenzustellen.

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!

## DIE GEWICHTSREGULIERUNG BEI METABOLIC BALANCE®

### ➤ Die 4 Phasen



In der kurzen Vorbereitungsphase wird nach einem Einführungs- oder Beratungsgespräch anhand Ihrer Laborwerte und Ihrer persönlichen Angaben 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 entwickeln ein Bewusstsein für die sich ergebenden Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens.



In der folgenden gelockerten Umstellungsphase testen Sie vorsichtig Lebensmittel, die vorher ausgeschlossen waren. 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.

## ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG NACH METABOLIC BALANCE®

### ➤ Die Ergebnisse



#### ➤ 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.



#### ➤ 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.

Bereits nach wenigen Tagen kann sich ein Gefühl der allgemeinen Stärkung und ein besseres Wohlbefinden einstellen. Ernährungsbedingte Müdigkeit sowie Trägheit nach den Mahlzeiten weichen zunehmender Energie und Vitalität. Eine angemessene Bewegung wiederum unterstützt das Stoffwechselgeschehen zusätzlich.

DIE GEWICHTSREGULIERUNG BEI METABOLIC BALANCE®

➤ Die 4 Phasen



In der kurzen Vorbereitungsphase wird nach einem Einführungs- oder Beratungsgespräch anhand Ihrer Laborwerte und Ihrer persönlichen Angaben 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 entwickeln ein Bewusstsein für die sich ergebenden Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens.



In der folgenden gelockerten Umstellungsphase testen Sie vorsichtig Lebensmittel, die vorher ausgeschlossen waren. 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.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG NACH METABOLIC BALANCE®

➤ Die Ergebnisse



➤ 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.



➤ 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.

Bereits nach wenigen Tagen kann sich ein Gefühl der allgemeinen Stärkung und ein besseres Wohlbefinden einstellen. Ernährungsbedingte Müdigkeit sowie Trägheit nach den Mahlzeiten weichen zunehmender Energie und Vitalität. Eine angemessene Bewegung wiederum unterstützt das Stoffwechselfgeschehen zusätzlich.



➤ 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.



➤ 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.

»Eure Nahrung sei eure Medizin,  
und eure Medizin eure Nahrung.«

Hippokrates