

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, 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 die nachhaltige Gewichtsregulierung möglich!



## 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 neuem Gewicht und Ihrem neuen Wohlbefinden zufrieden sind. Sie sichern Ihren bereits erzielten Erfolg dadurch, dass Sie weiter 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

### Gewichtsreduktion

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

### Stabiles Wunschgewicht

Der bei vielen Diätkuren bekannte Jo-Jo-Effekt einer raschen Gewichtsabnahme und erneuter schneller Zunahme wird hier nicht beobachtet. Wer einmal die Ernährung umgestellt hat und nachfolgend einige Grundregeln weiter beachtet, bleibt bei dem erzielten Gewicht.

### 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. Angemessene Bewegung wiederum unterstützt das Stoffwechselfgeschehen zusätzlich.

### Schöne Haut

Insbesondere bei Frauen kommt es nicht zu den gefürchteten Falten im Gesicht und an anderen Körperzonen, 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)

Eine Ernährungsumstellung mit metabolic balance® soll zur ganzheitlichen Unterstützung Ihrer Gesundheit und Vitalität beitragen durch:

**Gezielte Förderung gesunden Ernährungsbewusstseins**

**Schonende Gewichtsregulierung**

**Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungsapparates**

**Unterstützung eines ausgeglichenen Zucker- und Fettstoffwechsels**

**Sanfte Unterstützung der Tätigkeit von Leber, Galle, Niere und Blase**

**Förderung einer geregelten Verdauung**

**Unterstützung eines ausgeglichenen Hormonhaushaltes**

**Unterstützung einer gesunden Haut**

**Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Vitalität**

**Förderung eines gesunden Nachtschlafes**

Weitere Informationen bei:

Claudia Gehrig  
Dipl. Naturheilpraktikerin  
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)  
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22  
Email: info@naturheilpraxis-gehrig.ch

Termine nach Vereinbarung

**metabolic balance®:**  
**Steigerung von Energie**  
**und Vitalität!**  
**gesund, fit und schlank**

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

metabolic balance GmbH  
Am Gries 21  
D-84424 Isen  
Fax: +49 (0) 80 83 - 90 79 - 19  
E-Mail: mb-team@metabolic-balance.de

© metabolic balance GmbH

Das erfolgreiche Programm zur  
**ganzheitlichen**  
**Stoffwechselstärkung**  
**und**  
**Gewichtsregulierung**



Fehlernährung führt in den industrialisierten Ländern bei bis zu 65% der Erwachsenen zu Übergewicht und Zivilisationskrankheiten.

**Mit metabolic balance® ernähren Sie sich gesund, stärken Ihren Stoffwechsel und regulieren schonend Ihr Gewicht!**