

metabolic balance® – hraniti se jednostavno individualno

Program za prehranu i reguliranje metabolizma metabolic balance® temelji se na trošenju prirodnih namirnica, bez dodataka, pojačivača okusa i raznih aroma. Ključ za cjelovito zdravlje i trajno reguliranje tjelesne težine leži po mišljenju utemeljitelja metabolic balance®, interniste i nutricioniste Dr. med. Wolfa Funfacka, u prirodnoj i *individualnoj prehrani*, što znači u individualnom prehranbenom planu. „Svakom čovjeku su potrebne drugačije građevne tvari da bi sačuvao svoje zdravlje i održao svoj metabolizam u ravnoteži“. Pomoću prehranbenog plana organizam dobiva upravo one nutrijente i onu hranu koja mu je potrebna.

Analiza vlastite krvi čini podlogu za metabolic balance®. Na osnovi tih vrijednosti nastaje prehranbeni plan koji ispunjava upravo individualne potrebe sudionika. Individualni izbor namirnica te prehranbena pravila kao, primjerice, „petosatna stanka“ između obroka, drže razinu glukoze u krvi niskom i podupiru prirodno lučenje inzulina.

metabolic balance® preporučuje uglavnom ugljikohidrate koji se sporije razgrađuju, kao povrće, voće, integralni raženi kruh, vrijedne bjelančevine u obliku mesa, ribe, jaja, sojinih i mliječnih proizvoda ili mahunarki, te dovoljno dobrih (jednostruko i višestruko nezasićenih) masnoća.

Prehranbeni program sastoji se od četiri faze: pripremna faza, stroga i labavija faza obrata te faza održavanja. Posebno školovani metabolic balance® savjetnici (liječnici, terapeuti, prehranbeni savjetnici, nutricionisti, stručnjaci za fitness) prate i savjetuju sudionike zavrijeme obrata prehrane – bez razlike žele li se oni udebljati, smršaviti ili jednostavno poboljšati svoje zdravlje.