



## Mit System zum gesunden **Wunschgewicht!**

Ob Hollywood-, Kushi- oder Zuckerknackerdiät. Es gibt viele Möglichkeiten die ungeliebten Fettpolster loszuwerden. Ihre Erfolge verblühen jedoch oft schneller, als man schauen kann.

**N**icht mit dem metabolic balance-Programm, mit dem Sie gesund langfristig Pfunde verlieren und mehr Lebensfreude gewinnen. Drei Salzburger werden in den nächsten Monaten metabolic balance testen und DIE SALZBURGERIN wird in ihrer Februar-Ausgabe über das Ergebnis berichten.

Wer ist schon mit seiner Figur zufrieden und würde gerne ein paar Pfunde weniger auf die Waage bringen? Viele

wünschen sich einen schlanken, attraktiven Körper und um ihrem Ziel näher zu kommen, probieren sie eine Diät nach der anderen aus. Oder sie greifen nach Pillen und Pulvern und lassen sich den Magen verkleinern. Nachdem Dr. Wolf Funfack, deutscher Internist und Ernährungsmediziner, 16 Jahre Erfahrung mit Diäten und Schlankmachern gesammelt hat, die letztlich keine anhaltende Gewichtsreduktion bescheren, entwickelte der engagierte Medi-

ziner das erfolgreiche Programm metabolic balance. Was das Besondere an diesem Programm ist, erklärt Dr. Funfack so: „Eigentlich handelt es sich bei metabolic balance nicht um eine Diät im herkömmlichen Sinne, sondern um eine Lebensweise. metabolic balance ist ein spezielles Ernährungsprogramm, das auf den Stoffwechsel einwirkt und damit Gesundheitsförderung und ganzheitliche Gewichtsreduzierung zusammenbringt.“

ANZEIGE

Betreuerteam:

Mag. Heidi Eckstein, Regina Federspieler, Ingrid Obersamer, Mario Sighel, Dr. Birgitt Hantich-Hladik, Andrea Höll



**INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSWEG**

Elisabeth F., Birgit H. und Werner K. möchten auch etwas gegen ihre Pfunde tun oder sich einfach nur wohler fühlen. „Ich habe von metabolic balance schon viel gehört“, berichtet Werner, „und werde es jetzt ausprobieren.“ „Wir sind schon gespannt auf das Ergebnis“, freut sich Erich Hladik, Vertriebsbeauftragter von metabolic balance in Österreich, über das Engagement der drei Probanden. Sie sind über das metabolic balance Programm informiert und wissen, dass es darauf basiert, den Insulinspiegel niedrig zu halten und dadurch Fett abzubauen. „Die Vorteile“, so Erich Hladik, „sind keine Heißhunger-Attacken und kein Jo Jo-Effekt!“ metabolic balance zeigt ihren individuellen Ernährungsweg auf, der so persönlich ist, wie ihre Essensgelüste. Das Programm berücksichtigt die individuelle Stoffwechsellage, ist also kein Diäten-Standard für alle, sondern der persönliche Ernäh-

rungsplan als Leitfaden, mit dessen Hilfe man unter der fachlichen Begleitung eigens dafür ausgebildeter Betreuer sich auf den Weg zum gesunden Körpergewicht machen kann.

**JETZT GEHT ES LOS!**

Die ersten Schritte: Elisabeth, Birgit und Werner gehen zur Blutabnahme und dann gilt es, den Körper zwei Tage mit einer speziellen Gemüsesuppe zu entschlacken. „Aus den Blutwerten errechnet ein Computer-Programm für jeden individuell die Lebensmittel, die er essen darf und stellt so seinen Ernährungsplan zusammen“, erläutert Dr. Birgit Hantich, Ärztin aus Hallein, die die Teilnehmer medizinisch betreut. Das Ergebnis ist einer in vier Phasen gegliederter Mahlzeiten- und Nahrungsmittelfahrplan, der langfristige Gesundheit, Balance des Stoffwechsels und das dazu passende Körpergewicht zum Ziel hat. Dr. Birgit Hantich: „Für jeden Teilnehmer sind täglich drei Mahlzeiten mit ge-

sunden, vitalen Nahrungsmitteln vorgesehen. Dabei ist es verblüffend einfach und alltagstauglich auch für berufstätige Menschen.“

**GANZHEITLICHE GESUNDERHALTUNG**

metabolic balance ist der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesunderhaltung und nachhaltiger Gewichtsregulierung. Denn Menschen, die bisher nicht abgenommen haben, essen nicht das, was ihr Körper wirklich braucht. Der wissenschaftliche Hintergrund und die lange Forschungsarbeit, die dieser revolutionären Idee zugrunde liegen, belegt, was die Teilnehmer praktisch und am eigenen Leib erleichternd feststellen können. Nicht nur Ärzte bieten dieses Programm an, sondern auch Heilpraktiker und Ernährungsberater sowie speziell ausgebildete Betreuer.

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

BARBARA BEHRENDT



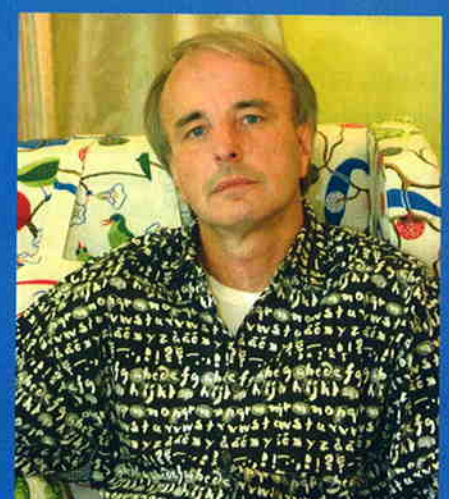
**ELISABETH F.:**

„Ich bin beruflich viel unterwegs, nicht so diszipliniert und lange Diäten machen keinen Sinn bei mir. Mein Tagesablauf sieht derzeit so aus: kein Frühstück, mittags die sprichwörtliche Semmel und am Abend gibt es reichlich und ordentlich. Ich möchte mit metabolic balance 5 kg abnehmen und wünsche mir, das Programm dann in meinen Alltag integrieren zu können.“



**BIRGIT H.:**

„Nach meinen zwei Kindern habe ich 30 kg zugenommen und sie bis heute nicht weggebracht. Diäten schlugen bei mir überhaupt nicht an, im Gegenteil, das alte Gewicht war in wenigen Monaten wieder drauf. Von einer Freundin habe ich von metabolic balance erfahren, die so begeistert von dem Programm ist, dass ich mich entschlossen habe, es auch zu probieren. Ich wünsche mir 15 kg nachhaltig abzunehmen.“



**WERNER K.:**

„Mein Ziel ist es, mit metabolic balance das körperliche Wohlbefinden und die Lebensfreude zu steigern, um den täglichen Belastungen im Beruf und in der Familie besser gewachsen zu sein. Für mich ist die Herausforderung das richtige Kochen, denn ich koche leidenschaftlich gerne und gut.“