



Ingo Kuhlmann | Heilpraktiker

Naturheilkunde Chiropraktik Akupunktur Homöopathie

Praxis für Naturheilkunde
Feldwieser Strasse 27
83236 Übersee am Chiemsee
Telefon: 08642 50 80

Sprechzeiten:
Mo. – Do. 08.00 – 12.00 Uhr
Mo. u. Mi. 16.00 – 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Informationen zu dem metabolic-Programm



Was ist metabolic balance?

metabolic balance ist ein Diätprogramm zur ganzheitlichen Gewichtsregulierung und Gesundheitsförderung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Die Grundlage von metabolic balance ist der persönliche Ernährungsplan. Er wird für jeden Teilnehmer individuell nach seinen Laborwerten und anderen Angaben in Zusammenarbeit von Ärzten, Heilpraktikern, Ernährungswissenschaftlern und Computerfachleuten entwickelt.

Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels

Die Umstellung Ihrer Ernährung regt den Stoffwechsel an und fördert so Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Zugleich beugt die dauerhafte Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, insbesondere wenn sie mit angemessener Bewegung kombiniert wird, langfristig den bekannten Zivilisationskrankheiten vor. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert, das Energieniveau wird gesteigert.

Wie wirkt metabolic balance?

Die Grundlage von metabolic balance ist eine Ernährung, die dem Körper ohne spezielle Zusatzmittel, alle notwendigen gesunden Nährstoffe zur Verfügung stellt. Sowohl nach der Zusammenstellung individueller Mahlzeiten als auch nach den Regeln zur Nahrungsaufnahme wird u.a. eine naturgerechte Insulinausschüttung gefördert, über die der gesamte Hormonhaushalt gestärkt wird. Zugleich wird das Gewicht schonend und nachhaltig reguliert. Die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts in der Ernährung führt zu einer Vielzahl von allgemeinen gesundheitlichen Verbesserungen, wie z.B. Gewichtsreduktion, zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit von Körper und Psyche und nicht zuletzt zu einem vitaleren Aussehen.

Wie ist die Vorgehensweise?

1. Beratungstermin

- Besprechung Ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ziele
- Festhalten Ihrer persönlichen Angaben
- Blutentnahme

2. Laborwerte und Ernährungsplan

- Sprechen keine gesundheitlichen Aspekte gegen das metabolic Programm und
- entscheiden Sie sich für eine Teilnahme, wird
- aufgrund der Laborwerte individuell für Sie ein persönlicher Ernährungsplan erstellt, der mit Ihnen genau durchgesprochen wird

3. Programm in 4 Phasen

- Vorbereitungsphase (2 Tage): Ihr Körper wird schonend auf die Nahrungsumstellung vorbereitet
- Strenge Umstellungsphase (Mind. 14 Tage): Ihr Körper stellt sich auf die neue Ernährungsweise um. In dieser Phase sind nur die Nahrungsmittel aus Ihrer persönlichen Nahrungsmittelliste erlaubt
- Gelockerte Umstellungsphase: Frühestens nach 14 Tagen bis zum Erreichen des Gewichts, mit dem Sie sich wohlfühlen – die Dauer dieser Phase hängt von Ihren persönlichen Umständen und nicht zuletzt von Ihrem Ausgangsgewicht ab
- Erhaltungsphase: unbegrenzte Dauer ab Erreichen des Gewichts, mit dem Sie sich wohl fühlen

4. Betreuung

- Während der strengen Phase ist i.d.R. 1 Beratungstermin pro Woche vorgesehen
- Während der aufgelockerten Phase: 14-tägig

5. Kosten

- Die Gesamtkosten betragen 350,- € und beinhalten die Blutabnahme incl. Laborkosten, die Auswertung der Laborergebnisse, die Planerstellung durch metabolic und 5 Beratungstermine während der strengen Phase sowie der gelockerten Phase.