

Inhalt von „Allgemeine Informationen rund um metabolic balance®“

- 1 Allgemeine Informationen rund um metabolic balance® 5
 - 1.1 18(ta)7(ta)7(b)6(o)7(l)10(i)9(c)5(b)6(a)7(l)10(a)6(n)7(c)5(e)17AE>3()32(W)-29(i)10(s)15(s)5(e)7(

 - 2.1 1.002 Tc[1.002 Tc.04 0 0 11.04 81.96 6Tw[K6Ln]1Tw[K6Ln]1T)-7(3)]J/8188 4..(..59(..)-1(V.)(3)]

4.1.3	Keine Gewichtsreduktion und BCM Pulver	11
4.1.4	Klient nimmt schwer ab.....	11
4.1.5	Psychologische Blockaden	11
4.1.6	Keine Gewichtsabnahme trotz 2-monatiger strenger Planeinhaltung, Pickel.....	12
4.1.7	Schwimmring bei Klientin um die 50 geht nicht weg.....	12
4.1.8	Entgiftungserscheinungen	12
4.2	Gesundheitliche Probleme	12
4.2.1	Magenkrämpfe.....	12
4.2.2	Sodbrennen nach 4 Wochen	12
4.2.3	Schlafstörungen.....	13
4.2.4	Verstopfung während strenger Umstellungsphase.....	13
4.2.5	Schluckbeschwerden.....	13
4.2.6	Was tun bei extrem trockener Haut?.....	13
4.2.7	Was tun bei trockenen Schleimhäuten nachts?	13
4.3	Krankheiten	13
4.3.1	Typ 2 Diabetes	13
4.3.2	Rechtschenkelblock und mb [®]	14
4.3.3	Gallen OP und alle 3 Stunden essen	14
4.3.4	Starker Haarausfall bei starker Gewichtsabnahme (>15kg)	14
4.3.5	Zwischenblutungen.....	14
4.3.6	Beeinflusst der Hormonhaushalt der Frauen die mb [®] -Methode?.....	14
4.3.7		

5.2.10	Obst erst am Ende der Mahlzeit?	18
5.3	Gemüse	18
5.3.1	Warum stehen Pilze unter Gemüse und unter Eiweiß?	18
5.3.2	Bohnen stehen bei Gemüse und bei Eiweiß!?	19
5.3.3	Bohnen sind als Rohgewicht angegeben, was ist mit Sprossen?.....	19
5.3.4	Warum ist Kombinatio(K)8(o1(d)7(e)7(r)12(te)7(r)1E)9(a)7uaten Gemüsesortenterlabt?.....	

6	Fragen zur GrFppenbetreuung	24
7	Fragen zur Planeingabe übers Internet	24
7.1		

1 Allgemeine Informationen rund um metabolic balance®

1.1 metabolic balance® Wissensportal freigeschaltet

Wollten Sie schon immer genaueres über die Blutwerte erfahren, die für die Planerstellung von metabolic balance® benötigt werden? Sind Sie sich nicht ganz sicher, welche Früchte

1 Fragen zur Teilnahme am Programm

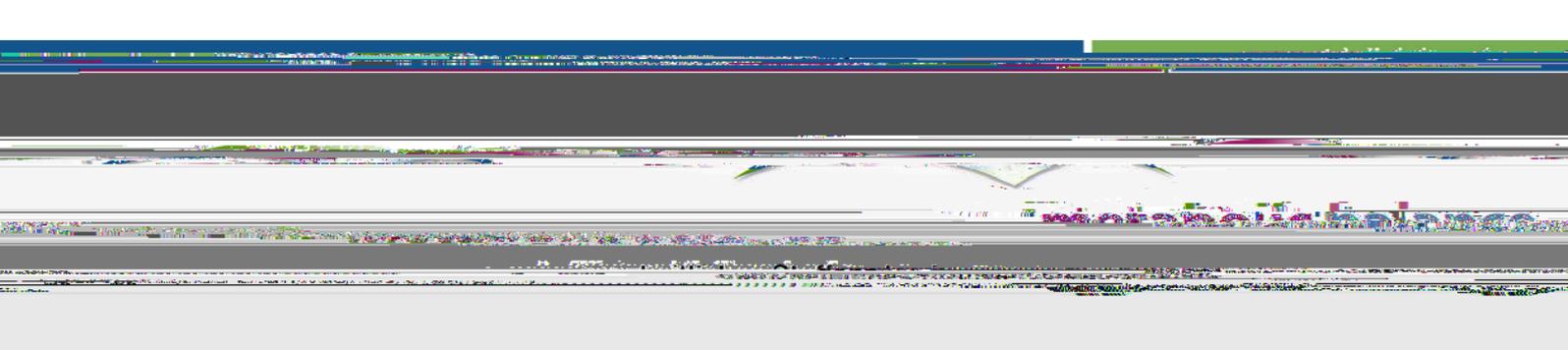
2.1 Können Vegetarier mb[®] machen?

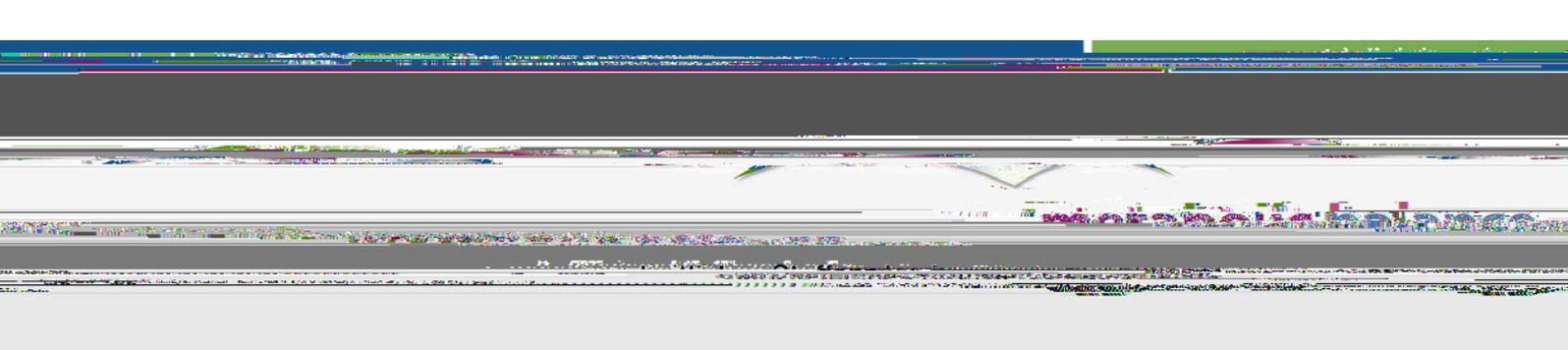
Man unterscheidet 3 Arten von Vegetarier:

- a) reine Veganer, d.h. die essen nur pflanzliche Nahrungsmittel und müssen ihren

3.1.2

- Welche Obstsorten hat Klient im Plan. Manchmal lösen süßere Obstsorten Hunger aus, in diesem Fall sollte auf saure Obstsorten zurückgegriffen werden, bzw. einfach einmal das Obst weglassen werden dafür die erlaubten Scheiben

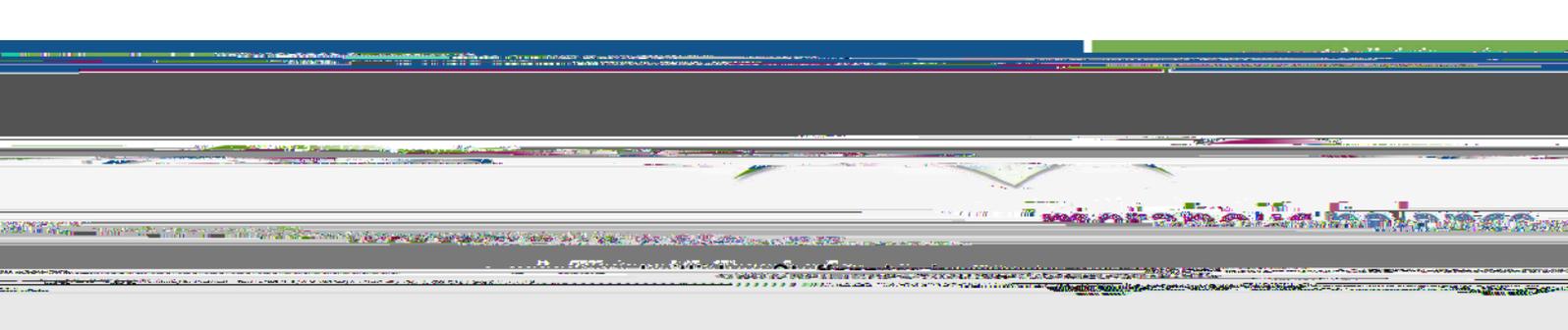




abnehmen“) und dem, was das Unterbewusstsein will („nein, eigentlich will ich nicht abnehmen, weil mir dann z.B. die Zuwendung fehlt“). Der Körper entwickelt bei diesem

4.2.3 Schlafstörungen

Bei einer Patientin haben die bereits bekannten Schlafstörungen (Ein- und



Bei akutem Unterzucker muss der Klient Traubenzucker trotz Teilnahme am metabolic balance® Programm zu sich nehmen und die Insulinmenge verringern. Unterzucker kommt dabei nicht weil der TN zu wenig isst, sondern weil sein Insulinspiegel Zu hoch ist. Gegen Unterzucker hilft sich der Körper dadurch, dass er sofort gespeicherte Glucose aus Glykogen freisetzt. Dies sieht man besonders gut bei Diabetikern, die vor dem Schlafen gehen eine Blutzucker mit z.B. 90mg% feststellen und morgens mit einem Wert von

Verschiedene Obstsorten haben verschiedene Aufgabe, so sind z.B. Mango und Papaya sehr gute Fettverbrenner.

5.2.4 Warum darf Joghurt nur mit Obst und nicht mit Gemüse gegessen werden?

Der Anteil an KH ist im Gemüse geringer als im Obst. Damit das Verhältnis EW/KH stimmt und beides optimal verbrennt ist Obst erforderlich.

5.2.5

5.4

5.5.2 Kann Fisch z. B. Mittag geräuchert gegessen werden?

Ja. Aber der Fisch muss ohne Zucker und ohne andere Geschmacksverstärker sein also vorher wässern!

5.6 Fleisch

5.8.4 Knäckebrot

Grundsätzlich kann das pro Tag erlaubte Knäckebrot auf ein Mal gegessen werden. Es kann aber auch auf alle Mahlzeiten verteilt werden.

5.12 Nahrungsergänzungsmittel

5.12.1 In Plänen: 1 Vitamintablette pro Tag. Im Kurs 3x2 am Tag?

In den Plänen steht 1 Vitamintablette pro Tag, im Kurs sagte Dr. Funfack 3x2 pro Tag – was ist nun richtig?

Im Plan steht „1 Multivitaminpräparat“, das man je nach Ausgangsgewicht und Präparat sogar bis zu 3x3 pro Tag einnehmen sollte.

5.14.5 Dürfen „Gefro-Gewürze“ verwendet werden?

