

Stellungnahme Dr. Wolf Funfack – Artikel Kleine Zeitung (at) vom 09.01.09

Ablauf: Die empfohlene Nahrungsverteilung beim metabolic balance-Stoffwechselprogramm lautet wie folgt: Kohlenhydrate 40 bis 45 Prozent, Eiweiß 20 bis 25 Prozent, Fett 30 bis 35 Prozent. Es handelt sich hiermit nicht um eine eiweißlastige Diät.

metabolic balance ist das alltagstauglichste aller sich auf den Markt befindlichen Stoffwechselprogramme. Nach der strengen Phase können die Teilnehmer wieder essen, worauf Sie Lust haben und müssen auf nichts verzichten.

Hunger: Überraschenderweise hat fast niemand der metabolic balance-Teilnehmer Hunger, da die empfohlenen Nahrungsmittel einen hohen Sättigungsgrad aufweisen.

Ausrutscher: metabolic balance verzichtet auf fünf Portionen Obst und Gemüse auf den Tag verteilt, da dies zu vermehrtem Hunger führt, wie jüngere und moderne Ernährungswissenschaftler herausgefunden haben.

Wohlfühlfaktor: metabolic balance ist eine Methode, die den Körper sehr stark entsäuert, die sauren Zeiten sind dann für immer vorbei.

Waage: In einer Woche je nach Ausgangsgewicht zwischen eins und fünf Kilo

Fazit: es gibt im Moment kein besseres Stoffwechselprogramm, das als Nebeneffekt auch noch für eine lang anhaltende Gewichtsreduktion sorgt.

Bei Interesse an wissenschaftlichen Arbeiten bitten wir um etwas Geduld: im Mai wird eine Evaluationsstudie veröffentlicht werden, die die Wirksamkeit von metabolic balance bestätigt.