

## Wie kann ich am metabolic balance® Programm teilnehmen?

### metabolic balance® - In wenigen, einfachen Schritten zu Ihrem persönlichen Ziel

- Besuchen Sie einen unserer kostenlosen Informationsabende. Termine in der Praxis oder im Internet.
- - Sie besprechen mit Ihrem metabolic balance® Betreuer Ihre Wünsche und Ziele  
- Ihre persönlichen Angaben und weitere wichtige Daten werden festgehalten  
- es wird Ihnen Blut entnommen.
- Ihr Blut wird in einem medizinischen Labor ausgewertet und an uns übermittelt. Auf Basis der Laborwerte, der von Ihnen gemachten Angaben und Ihrer Ziele wird nun Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Er ermöglicht die einfache und problemlose Ernährungsumstellung, ohne dass Sie auf ein abwechslungsreiches Mahlzeitenangebot und regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag verzichten müssen.
- Ihr metabolic balance® Betreuer händigt Ihnen Ihren individuellen Ernährungsplan aus und erläutert Ihnen ausführlich, wie Sie über die vier Phasen zu Ihrem Erfolg kommen. Ihr metabolic balance® Betreuer unterstützt Sie nach Bedarf während dieser Zeit im Rahmen der Einzel- oder Gruppenbetreuung: Ihr Erfolg ist auch sein Erfolg!

Nach erfolgreichem Abschluss Ihres ganzheitlichen metabolic balance® Stoffwechselprogrammes und meist auch schon während dieser Zeit werden Sie von vielen Personen aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis auf Ihr vitaleres Aussehen und zu Ihrem Gewichtsverlust angesprochen.

Sämtliche Informationen in diesem Flyer sind in keinerlei Hinsicht als Heilungsversprechen sondern nur zur Erläuterung und Information zu sehen. Alle Therapieformen und deren Anwendungsgebiete sind für jeden Patienten individuell und ausschließlich mit uns in einem persönlichen Gespräch zu besprechen. Aus rechtlichen Gründen müssen wir darauf hinweisen, dass die Wirksamkeit der aufgeführten naturheilkundlichen Verfahren grundsätzlich nicht wissenschaftlich/ schulmedizinisch bewiesen sind.

## Rechtlicher Hinweis:

metabolic balance® wurde von Ärzten, Heilpraktikern und qualifizierten ErnährungsberaterInnen entwickelt. metabolic balance® GmbH ist keine medizinische Organisation.

Die Mitarbeiter von metabolic balance® GmbH geben Ihnen weder medizinische Ratschläge noch Diagnosen, sie können Sie ausschließlich mit Ratschlägen und Tipps für die Reduktion des Gewichts oder der Regulierung des Stoffwechsels beraten. Alle Informationen von metabolic balance® dürfen in keiner Weise als Ersatz für ärztliche Ratschläge, Diagnosen und Therapien, wie sie von einem Arzt gegeben werden, betrachtet werden, sofern sie nicht direkt von einem Arzt kommen. Nachweislich kranke Personen sollten sich vorher über ihren Betreuer mit metabolic balance® GmbH Isen in Verbindung setzen.

**Schwangere können an unserem Programm nicht teilnehmen. Mit Neuroleptika behandelte Patienten und Patienten mit schwerer Niereninsuffizienz sind ebenfalls von der Teilnahme ausgeschlossen.**

Sollten Sie wegen Ihres Gewichts in ärztlicher Behandlung sein, sollte Ihnen ein Arzt bereits eine bestimmte Diät empfohlen haben, oder sollten Sie aufgrund einer Krankheit vom Arzt verschriebene Medikamente einnehmen, dann sollten Sie vorher zwingend mit Ihrem Arzt über eine Teilnahme bei metabolic balance® sprechen.

Wenn Sie unter einer Krankheit leiden oder gelitten haben, die eine Gewichtsreduktion als unratsam erscheinen lässt, sollte Ihr Arzt über eine Teilnahme bei metabolic balance® entscheiden. Konsultieren Sie in diesen Fällen Ihren Arzt, bevor Sie mit der Gewichtsreduktion beginnen.

Naturheilpraxis  
D. Ostendorf ☯ B. Peuntner  
Heilpraktikerinnen  
Geprüfte metabolic balance® -Berater

In der Lauge 14-16  
48282 Emsdetten  
Tel: (02572) 8 63 63  
info@ostendorf-peuntner.de  
www.ostendorf-peuntner.de

**Buchtipps:** Die Bücher von  
Dr. med. Wolf Funfack, z.B.:  
Metabolic Balance® **Das Kochbuch** (Broschiert)  
Metabolic Balance® **Die Diät** (Broschiert)

Layout/Druck/Rechte: Georg Peuntner, Münster; Text: www.metabolic-balance.de; Irrtümer vorbehalten; Stand: Mai 10



Dagmar Ostendorf  
und  
Barbara Peuntner

Heilpraktikerinnen

Geprüfte metabolic balance® -Berater



### Was ist metabolic balance®

metabolic balance® (=Stoffwechsel-Gleichgewicht) ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation – entwickelt von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern.

Mit seiner Hilfe stellen sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Er führt Sie in 4 Phasen zum Erfolg und lässt Sie

1. Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft lösen.
2. Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern.

### Wie wirkt metabolic balance®

Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre persönliche "Körperchemie" mit der zu Ihnen passenden „Nahrungsmittelchemie“ in eine neue, metabolische Balance. Sie ernähren sich nicht nur mit allen gesunden und für Sie notwendigen Nähr- und Mineralstoffen ganz normaler Nahrungsmittel, Sie essen vielmehr auch nur solche, die Ihr Körper benötigt, um Ihren aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel wieder einzuregulieren. Ihr Plan nimmt also Ihre ganz persönliche, körperliche Situation auf und ist deshalb auch ausschließlich auf Sie und Ihre Daten bezogen.

### Warum funktioniert metabolic balance®

Ihr Ernährungsplan hat die Unterstützung Ihres gesunden Stoffwechsels und die Regulierung Ihres Gewichts zum Ziel. Damit Sie dieses möglichst reibungslos und in einem zeitlich überschaubaren Rahmen erreichen, werden Sie von unseren eigens dafür ausgebildeten und zertifizierten Betreuern begleitet.

### Wodurch erreicht metabolic balance® Die Gewichtsreduktion?

Durch Ihren individuellen Ernährungsplan stellen Sie Ihrem Körper alle notwendigen und gesunden Nährstoffe zur Verfügung. Hierbei werden die Nahrungsmittel nicht nach Kaloriengehalt oder Anteil von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten ausgesucht. Auswahlkriterium ist einzig die Auswirkung des Nahrungsmittels auf Ihren Hormonhaushalt. Dadurch regen Sie den gesunden Stoffwechsel an und fördern eine naturgerechte Insulinausschüttung. Mit den neuen, einfachen Regeln zur Nahrungszubereitung und -aufnahme regulieren Sie schonend und nachhaltig Ihr Gewicht und stärken Ihren gesamten Hormonhaushalt. Eine Auswahl der Grundregeln, die unterstützen:

- ☉ Regelmäßig drei Mahlzeiten am Tag
- ☉ Zwischen den Mahlzeiten mindestens 5 Stunden Pause
- ☉ Nach 21 Uhr nichts mehr essen!
- ☉ Gemüse fettfrei dünsten
- ☉ Viel (stilles) Wasser trinken

### Welche Gesundheitsverbesserungen Erreiche ich mit metabolic balance®?

Die dauerhafte Umstellung des Körpers auf die passende gesunde und ausgewogene Ernährung beugt, vor allem in Kombination mit angemessener Bewegung, langfristig den

bekanntesten Zivilisationskrankheiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichts bewirkt die Wiederherstellung Ihres natürlichen Körper(gleich)gewichts. Gleichzeitig fördern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verbessern Ihr gesamtes Energieniveau. Sie schlafen besser, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte steigen an - Sie fühlen sich insgesamt gesünder, vitaler und frischer und strahlen das auch aus. Denn sie bauen Körperfett ab, schonen aber Muskel- und Bindegewebe durch metabolic balance®, d.h. Ihre Haut bleibt straff und glatt.

### Wann sollte ich am metabolic balance® Programm unbedingt teilnehmen?

Die Teilnahme am Programm ist für Sie sinn- und wertvoll,

- ☉ wenn Ihre Gewichtssituation nach einer dauerhaften Lösung ruft und Sie endlich **gesund abnehmen** wollen.
- ☉ wenn bereits **gesundheitliche Probleme** bestehen, die mit dem Übergewicht, bzw. einer Fehlernährung zusammenhängen. Das können z.B. **Erkrankungen wie Diabetes II, Rheuma, chronische Migräne, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck** u.v.m. sein;
- ☉ wenn Sie, egal in welcher Altersstufe, energiegelockt, leistungsfähig und fit sein wollen.

### Was kostet metabolic balance®?

Einmalig 360,- EUR. Enthalten sind der individuelle Ernährungsplan, die umfangreiche Blutuntersuchung und die ausführliche Beratung und Betreuung.