

REGLAREA FREUTĂȚII CU METABOLIC BALANCE®

➔ CELE 4 FAZE



În scurta **faza de pregătire**, după o discuție introductivă sau de consultanță, în baza valorilor dumneavoastră de laborator și a datelor personale, este elaborat planul dumneavoastră individual de alimentație. Concomitent vă pregătiți ușor organismul pentru schimbarea facilă și fără probleme a regimului alimentar care va urma.

Pe parcursul **fazei de reechilibrare severă** de minim două săptămâni, organismul dumneavoastră se adaptează la noul regim alimentar sănătos. Țineți cont de modificările rezultate în greutatea și bunăstarea dumneavoastră.

În **faza de reechilibrare lejeră** ulterioară, testați cu atenție alimentele care au fost excluse anterior.



Astfel identificați regimul alimentar optim personalizat în funcție de cerințele dumneavoastră și urmăriți în acest mod modificările produse asupra greutateii și a bunăstării dumneavoastră.

Eta de menținere este nelimitată și începe imediat ce sunteți mulțumit de noua dumneavoastră greutate, precum și de noua stare de bine. Vă conservați succesul obținut deja prin respectarea în continuare a anumitor reguli de bază cu care v-ați familiarizat deja foarte bine în ceea ce privește alimentația și exercițiul fizic.

➔ ÎMBUNĂȚĂȚIREA ENERGIEI ȘI A VITALITĂȚII ➔ SĂNĂTOS, ÎN FORMĂ ȘI SUPLU



Informații suplimentare sunt disponibile la adresa:

DR. MUNTEANU OANA

Tel: 0745352292

E-mail: oana11munteanu@yahoo.com

Web: www.nutritie-metabolism-sanatate.ro



... simplu individual

Programul metabolic balance

Pentru asigurarea sănătății dumneavoastră, rezolvarea problemelor de greutate și pentru creșterea vitalității dumneavoastră.

STRUCTURA



Printr-o alegere incorectă a alimentelor, organismul nu primește frecvent nutrimentele necesare în mod individual pentru asigurarea unui metabolism echilibrat și a unui proces hormonal optim. În prezent, alimentația noastră este reprezentată preponderent de carbohidrați nocivi. Concomitent nu sunt asigurate proteine suficiente, substanțe vegetale secundare, vitamine și oligoelemente.

O astfel de alimentație stimulează producția de insulină, principalul nostru hormon metabolic, cu consecințe pentru organismul, greutatea și sănătatea noastră!

Pentru soluționarea acestei probleme, după studii de aproape 20 de ani cu tema «**alimentație sănătoasă**», cu ajutorul medicilor, nutriționiștilor și al informaticienilor, s-a reușit elaborarea unui program computerizat special.

Acesta calculează pentru **fiecare participant individual** un plan de alimentație în funcție de valorile sale de laborator: structurarea meselor individuale și regulile pentru consumarea alimentelor susțin **eliberarea naturală de insulină**, un echilibru hormonal și, prin aceasta, un metabolism sănătos.

Astfel este posibilă o **reglare pe termen lung a greutății!**

REZULTATELE



→ Reglarea greutății

Numai prin schimbarea regimului alimentar, fără a posti sau a suferi de foame, fără administrarea de suplimente alimentare speciale, de pulberi sau medicamente, este obținută o reglare armonioasă a greutății.



→ Vitalitate și performanță

Schimbarea regimului alimentar îmbunătățește cu caracter general bunăstarea fizică și psihică. Acestea contribuie la un aspect mai sănătos, cu vitalitate sporită, la o îmbunătățire a performanțelor fizice și psihice, la creșterea capacității de concentrare și la un echilibru emoțional mai bun.

Sentimentul de îmbunătățire a stării generale apare după numai câteva zile. Oboseala datorată alimentației, precum și apatia care survine după servirea meselor sunt înlocuite, tot mai intens, de o creștere a energiei și vitalității. În mod suplimentar, exercițiile fizice corespunzătoare contribuie la îmbunătățirea procesului metabolic.



→ Greutate stabilă dorită

Efectul de yoyo specific numeroaselor diete poate fi contracarat prin schimbarea atentă a regimului. Cine și-a modificat alimentația și continuă să respecte câteva reguli de bază are șanse mari să își mențină greutatea dorită.



→ Frumusețea pielii

În special la femei, în cadrul programului se previne apariția ridurilor faciale și înalte zone corporale, deoarece nu se reduce masa musculară și a țesutului conjunctiv, ci preponderent grăsimile subcutanate. Pielea rămâne fermă și frumoasă.