



südwest

Dr. med. Wolf Funck

# Metabolic Balance<sup>®</sup> Die Diät

**Schluss mit Hungerkuren!**  
Das individuelle Ernährungsprogramm  
zum gesunden Körpergewicht



615.87



*Verloren geglaubte  
Energie und Leistungs-  
fähigkeit kehren  
schnell zurück.*

<b>Ernährung für die Gene</b>	<b>82</b>
Die »neue« LOGI-Pyramide	82
<b>Zucker in der modernen Kost</b>	<b>86</b>
Hintergründe und Ursachen	87
Schaltzentrale Pankreas	90
Körpertemperatur regeln	96
Metabolic Balance: Fitnesstraining für die Bauchspeicheldrüse	99
<b>Wie funktioniert Metabolic Balance?</b>	<b>102</b>
<b>Was ist Metabolic Balance?</b>	<b>104</b>
Wie wirkt Metabolic Balance?	104
Auf dem Weg zu Metabolic Balance	104
<b>Der betreute Ernährungsplan</b>	<b>110</b>
So wird's gemacht	110
Computergestützter Plan	112
<b>Die Ernährungsumstellung</b>	<b>120</b>
Ein typischer Mahlzeitenplan	121

Wann ist Metabolic Balance sinnvoll?	126
Fallbeispiel: Im Internat	130
Fallbeispiel: Zu alt, um abzunehmen?	132
<b>Rezepte zu Metabolic Balance</b>	<b>134</b>
Frühstücksideen	136
Rezepte mit Fisch	144
Rezepte mit Hülsenfrüchten	150
Rezepte mit Fleisch	154
Rezepte mit Käse	160
Rezepte mit Sprossen	164
Rezepte mit Tofu	168
Empfohlene Bücher/Adressen	172
Bildnachweis und Impressum	173
Register	174



*Auf die richtige Auswahl der Zutaten kommt es an.*