

Dr. med. Wolf Funfack

Arzt für Innere Medizin



Als Internist und Ernährungsmediziner habe ich in meiner Praxis tagtäglich mit Menschen zu tun, deren langjähriges Übergewicht mit dazu beitrug, dass sie heute meine Patienten sind. Viele von ihnen haben unzählige Diäten hinter sich und der Jo-Jo-Effekt ist für sie ein alter Bekannter. Wenn man diese Menschen zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, nennen fast alle die gleichen Vorgehensweisen: 1) Weniger essen, 2) Fett rigoros aus ihren Mahlzeiten verbannen. Dass ihr Zucker- und Stärkekonsum auch etwas mit ihrem Übergewicht zu tun haben könnte, ist ihnen meist nicht klar.

Anderer Denkansatz

Die Stoffwechselkur Metabolic Balance hat die Sichtweise dieser Menschen nun total verändert, denn sie gibt ihnen die Möglichkeit, aus ihrer bisherigen Ernährungsfalle auszusteigen. Mit dem Erscheinen meines ersten Buches „Metabolic Balance – Die Diät“ können nun alle anschaulich und praxisnah nachlesen, warum gerade die so genannten "Light"- und Diätprodukte ihren Stoffwechsel ins Ungleichgewicht bringen, fett machen und den allseits bekannten Heisshunger produzieren.

Individuell angepasst

Seit Einführung der Stoffwechselkur Metabolic Balance im Jahr 2001 haben rund 100'000 Teilnehmer mit ihrem persönlichen, massgeschneiderten Ernährungsplan den Ausstieg aus dem Kreislauf endloser Diäten und Hungerkuren gefunden. Für sie hat die Frage: "Was braucht mein Körper wirklich, um zu einem gesunden Körpergewicht zu kommen?" eine konkrete Antwort erhalten. Seitdem essen sie mit Genuss normale Nahrungsmittel. Dies sind Nahrungsmittel, die man überall kaufen kann, die schmecken, gesund sind und satt machen. Da der Körper mit diesen normalen Nahrungsmitteln das bekommt, was er braucht, reguliert sich sein Gewicht und er wird wieder vital und leistungsfähig.

Zurück zu natürlichen Lebensmitteln

Viele Menschen haben über Jahre ihre Essgewohnheiten durch Fastfood und Fertigprodukte so verändert, dass die Zubereitung einer Mahlzeit mit frischen Produkten für sie eine ganz neue Herausforderung ist. Für sie - aber auch für alle, die gerne noch kreativer mit ihrem Ernährungsplan umgehen wollen - bieten wir mit diesem Buch einen praktischen Leitfaden, der die neue Lust am Essen unterstützen soll. Mit Hinweisen und Hilfen zur Warenkunde und Küchenpraxis, vor allen Dingen aber mit vielen köstlichen Rezepten, die einfach und ohne grossen Aufwand zu verwirklichen sind. Gerade auch für die Berufstätigen unter Ihnen gibt es viele Anregungen, wie Sie sich "metabolisch" versorgen können.

Wegweiser und Begleiter

Lassen Sie sich einladen, verführen und überraschen, wie leicht und mühelos Ihnen Ihr Weg zu neuen Ernährungsgewohnheiten und zu Ihrem Wunschgewicht gelingt. Die Zutaten und die auf Sie genau abgestimmten Lebensmittelmengen haben Sie nach einer detaillierten Blutuntersuchung bei Ihrem Betreuer in Ihrem ganz persönlichen Ernährungsplan zusammengestellt bekommen. Und hier kommt nun der Weg zum puren Genuss.

Dr. med. Wolf Funfack