



# MetabolicBalance®<sup>®</sup>, das erfolgreiche Konzept

## Das Stoffwechselprogramm mit Wohlfühlgarantie - von Alice Leichtl



Sie wollen Ihre Gewichtsprobleme lösen? Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern? Ihre Energie und Vitalität steigern? Möglichst fitt und gesund bis ins hohe Alter sein?

Alice Leichtl betreut dieses Stoffwechselprogramm seit 2 Jahren als „Medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin“ sehr erfolgreich! Inzwischen ist ihre Kundenzahl auf 46 gewachsen mit einer langfristigen Erfolgsquote von über 90%. Metabolic balance® ist keine Diät, sondern eine individuelle Ernährungs-umstellung, die sowohl ein stabiles Wunschgewicht ermöglicht als auch gesundheitliche Aspekte wie z.B. den Bluthochdruck, den Cholesterinspiegel, den Blutzucker sowie Haut- und Allergienprobleme wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Seit einem Jahr gibt es eine unabhängige Studie des Hochrhein Instituts, Frankfurt, die über 12 Monate Menschen bei dieser Ernährungs-umstellung begleitet hat. Diese Studie führte zu dem Ergebnis, dass bei konsequenter Umsetzung des Programms bis zu 17% der gewünschten Gewichtsabnahme erreicht werden konnte und dass sich die gesundheitliche Lebensqualität bei diesen Studienteilnehmern erheblich verbesserte.

Informieren Sie sich hier an ein paar Beispielen, welche Erfahrungen Klienten von Frau Leichtl gemacht haben:



Renate Müller, Betriebswirtin, Sindelfingen

Durch eine Bekannte, die über 10 kg abgenommen hatte, bin ich auf Metabolic Balance aufmerksam geworden. Beginn war Anfang März 2009, Ich habe 12 kg abgenommen und mich dabei täglich besser gefühlt.

Ich hatte keinerlei Probleme mit der Umstellung, mein Körper hat bestens auf die zu ihm passenden Lebensmittel reagiert. Wir hatten uns das „metabolic balance

Kochbuch Nr.2“ mit leckeren Gerichten für jeden Tag gekauft. Fast alles haben wir nachgekocht, die Rezepte sind ganz köstlich. Dann hatten wir uns noch die „metabolic balance Gourmetküche“ gekauft und einen Gang daraus bei unserem „Kochclub“ als Vorspeise serviert. Es kam ausgezeichnet an und die „Nicht-Metaboliker“ waren anschließend ganz erstaunt was es bei dieser „Diät“ leckeres zu essen gibt.

Bei einem Blutbild beim Hausarzt ein Jahr später waren die Blutwerte deutlich verbessert und der Hausarzt sagte, dass diese Verbesserung normalerweise nicht ohne Medikamente erreicht werden kann, dank MB war es auch ohne „Chemie“ möglich. Man fühlt sich mit MB rundum wohler, nicht nur weil die Kleidung nicht mehr spannt sondern man vitaler ist da der Körper das bekommt was ihm gut tut.

Im Vorfeld hatte ich größte Skepsis, dass ich die fünf Stunden ohne zu essen nicht durchhalte, auch das ging jedoch relativ leicht. Ich habe nun seit beinahe 3 Jahren mein Gewicht gehalten (von 70 kg auf 57/58 kg). Mein Frühstück und mein Mittagessen halte ich unter der Woche weitgehend metabolisch, abends nur manchmal. Am Wochenende nehme ich alles nicht so streng. Ich esse auch zwischendurch Süßes, kein Problem.

Claudia Dose-Kraft, 48 Jahre



Physiotherapeutin und Geschäftsführerin Rehamed Neuro, Stuttgart-Vaihingen

Ich bin sehr froh darüber, dass ich vor 4 Jahren metabolic balance kennengelernt habe. Vor dieser Zeit habe ich immer schon auf eine gesundheitsbewusste Ernährung geachtet. Daher war es sehr spannend, welche Empfehlungen metabolic balance für mich und meinen Mann bereit hatte. Über die Blutanalyse wurde ermittelt, welche Nahrungsmittel in den einzelnen Kategorien (z.B. Fleisch, Milchprodukte, Gemüse) für uns passend sind. Unsere Pläne waren nicht gleich, trotzdem war die Umstellung und Umsetzung dieses Ernährungsprogramms sehr einfach.

Man hatte nicht das Gefühl, dass man auf etwas verzichten oder hungern müsste.

Die Erfolge, die wir schon nach kurzer Zeit wahrnehmen konnten waren neben der schnellen Gewichtsabnahme eine rosige Haut, glänzende Fingernägel, ein gute Ausgeglichenheit, gutes Schlafvermögen und viel Energie für Sport und Beruf. Das Konzept ging so in Fleisch und Blut über, dass wir es ohne Umstände seither weiterführen.

Alle paar Monate legen wir für 1-2 Woche eine strenge Phase ein, um den Körper wieder optimal zu entlasten.

In meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin habe ich schon viele Empfehlungen für metabolic-balance ausgesprochen. Bei vielen Patienten hatte die Umstellung auch einen positiven Effekt auf die körperlichen Beschwerden. Ich kann metabolic balance jedem nur empfehlen!



Annemarie Fahrenkrog Sekretärin, Altdorf und Katja Fahrenkrog Logopädin, Altdorf

Auf Metabolic sind wir im Oktober 2011, durch den „Holzgerlinger-Herbst“ bei der Firma Lauxmann, aufmerksam geworden. Eine super freundliche und sehr gute Beratung hat uns neugierig gemacht. Wir haben uns entschieden an diesem Programm als 2er Gruppe teilzunehmen.

Welches waren unsere Ziele?

Wir wollten 10 bzw. 20 kg gesund abnehmen und dies auch danach halten. Trotz Weihnachtszeit und Silvesterschlemmen konnten wir unser Ziel weiter verfolgen und nähern uns Schritt für Schritt unserem Traumgewicht.

Mit diesem Programm gelingt es uns ohne gesundheitliche Probleme, ohne Müdigkeit und ohne Hungergefühl abzunehmen. Selbst ein Schlemmertag in der Woche darf man sich gönnen. Außerdem positiv ist uns das ausgearbeitete Pro-

gramm für jede einzelne Person aufgefallen.

Die super Betreuung und die guten Ratschläge von Frau Leichtl helfen uns jeden Tag aufs Neue, weiter zu machen und unser Ziel zu erreichen. Die regelmäßigen Termine motivieren sehr.



Annette Kleinschrot, Rentnerin, Holzgerlingen

Schon vor einigen Jahren habe ich von Freunden aus meinem Golfclub von metabolic balance und von ihren Erfolgen, die sie mit dieser Ernährung hatten, gehört.

Ich habe seit Jahren gesundheitliche Probleme durch (wohl ererbte) Arthrose, die sich leider in allen Gelenken breit macht und mir auch schon zwei Prothesen eingebracht hat. Natürlich versucht man in einem solchen Fall, die Beschwerden auch mit Hilfe von alternativen Methoden einigermaßen in den Griff zu bekommen.

Ich habe mich eigentlich schon immer möglichst gesund und bewusst ernährt, wollte aber trotzdem bei Frau Leichtl einen Versuch mit metabolic balance starten.

Nach der Blutanalyse bekam ich von ihr meinen Ernährungsplan und alle notwendigen Instruktionen. Natürlich waren im Plan nicht mehr alle Lebensmittel enthalten, die ich vorher gegessen hatte, es blieben aber genügend von denen übrig, die ich sehr gern esse. Es war daher überhaupt kein Problem, immer ein schmackhaftes Essen zuzubereiten

und auch Hunger habe ich in der Zeit der „strengen Phase“ nicht gehabt. Ein angenehmes Beiwerk waren einige Kilo, die ich dabei verloren habe, aber hauptsächlich kann ich sagen, dass ich mich mit den „erlaubten“ Lebensmitteln sehr wohl fühle und mich auch weiterhin mit meiner Ernährung möglichst danach richte.

Für mich ist diese Art von Diät sehr überzeugend, weil sie logisch und auf gesunden, natürlichen Produkten aufgebaut ist und keiner chemischen Zusätze bedarf. Ein großer Vorteil ist meiner Ansicht nach auch die Möglichkeit, sie zusammen mit normaler Kost, z.B. für die Familie, beizubehalten.

Frau Leichtl ist als Betreuerin absolut kompetent, sie kümmert sich engagiert um alle Probleme und Fragen, ist stets ansprechbar, liebenswürdig und bemüht, einem die strenge Phase und das Durchhalten dabei so leicht wie möglich zu machen.

Seminare / Infos:  
04.02.2012 anlässlich „Tag der offenen Tür“ im Hause Therapiezentrum Tschirschky  
11:00, 14:00 Uhr  
Marktplatz 15,  
71063 Sindelfingen

08.02.2012 im Hause Reator  
17:30 – 19:00 Uhr Alemannenstr. 26,  
71088 Holzgerlingen

28.02.2012 im Hause Rehamed  
Neuro von 17:30 – 19:00 Uhr  
Industriestr. 3, 70565 Stuttgart-Vaihingen

Weitere Termine:  
www.leichtlvital.de „Seminare / Info“ (Aktualisierung laufend)



metabolic balance

GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN.

### Der individuelle Ernährungsplan

metabolic balance® hilft Ihnen dabei das Richtige zu essen. Ergreifen Sie Ihre Chance vital und schlank zu werden.

Alice Leichtl  
Ernährungsberaterin

Schloßstr. 41  
71088 Holzgerlingen