Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Wolf Funfack: Metabolic Balance. Ernährungs-Set

Buchinfos

Verlag: [Südwest Verlag](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-517-08718-4 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 6,87 Euro (Stand: 29. April 2025)

METABOLIC BALANCE ist eines der erfolgreichsten Ernährungsprogramme der letzten Jahre!. Wolf Funfack, Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner zeigt LeserInnen mit seinem Werk "metabolic balance - Ernährungs-Set" wie man effektiv und langfristig eine Gewichtsabnahme erzielen, seine Lebensqualität steigern und Gutes für die Gesundheit tun kann. METABOLIC BALANCE ist ein Ernährungsprogramm, mit dem der gesamte Stoffwechsel wieder in sein natürliches Gleichgewicht, mit dem Ziel zur langfristigen Gewichtsregulierung zu kommen, gebracht wird. Durch einfache Grundregeln der Nahrungsaufnahme wird die Ausschüttung von Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse, wieder normalisiert und damit der gesamte Hormonhaushalt stabilisiert. Der vorgestellte "metabolic balance - Ernährungs-Set" besteht aus einer kompakten Einführung in das Programm und 50 Kochkarten. Die bebilderten Karten können ganz individuell kombiniert werden. So kommt der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht! Unabhängig von Alter, Gewicht oder Lebensumständen erreicht jeder sein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern.

Sehr empfehlenswert für alle, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[18. August 2011]