

Die 8 Regeln von metabolic balance®



Regel 1: Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag: in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrem persönlichen Lebensmittelplan vermerkt.



Regel 2: Legen Sie fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein.



Regel 3: Lassen Sie jede Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten dauern.



Regel 4: Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion (beispielsweise Fleisch, Fisch, Käse oder Joghurt).



Regel 5: Nehmen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß auf. Jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Eiweißsorte.



Regel 6: Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.



Regel 7: Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser (Faustregel: im Allgemeinen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).



Regel 8: Essen Sie das Obst (u.a. täglich einen Apfel) zum Ende der Mahlzeit.