

4 Phasen zum Erfolg



Phase 1: Dein persönlicher Start
Vorbereitung und Entgiftung

Dauer: 2 Tage

Los geht's mit der ersten Phase
deines individuellen Metabolic
Balance Ernährungsplans.

Ganz nach dem Motto:

"Reset your body"

stimmst du deinen Körper auf
deine neue Ernährungsweise
ein.

In dieser Vorbereitungsphase
isst du leichte Kost (Obst, Reis,
Gemüse, Kartoffeln). So
vermeidest du
Hungerattacken.



Phase 2:
Detox

Dauer: 2 Wochen

In Phase 2 zündest den
Turbo!
Ab sofort erhältst du die
Nahrungsmittel und
Vitalstoffe, die du zum
Erreichen deiner
persönlichen Ziele wirklich
benötigst. Dein persönlicher
Metabolic Balance
Ernährungsplan verrät dir
genau, welche Lebensmittel
und Mengen optimal für
dich und deinen Alltag sind.



Phase 3:
Erreiche deine Ziele

Dauer: 4 Wochen

Du weißt nun, was
deinem Körper guttut
und spürst, welche
Lebensmittel du
benötigst. Lust auf
Pizza, Burger und Co?
Lege eine
Schlemmermahlzeit
ein und gönn dir von
Zeit zu Zeit Dein
Lieblingsgericht.
Höre auf deinen
Körper und probiere
Neues!



Phase 4:
Lebe dein Leben

Gratulation, du hast es
geschafft und dein Ziel
erreicht!

Da du jetzt wieder
Zugang zu deinen
inneren Signalen hast,
weißt du genau, was
und wie viel Du essen
kannst.

**Dein neuer
Lebensabschnitt hat
begonnen.**