

Effectief afvallen met het persoonlijk voedingsplan van Metabolic Balance®.

Bij afslankstudio Gracili kun je afvallen met het persoonlijk voedingsplan van Metabolic Balance®. Dit plan wordt voor ieder **persoonlijk** samengesteld aan de hand van je bloedwaarden, wensen en gezondheidsgegevens en is ontwikkeld door artsen en voedingswetenschappers. Uitgangspunt voor de keuze van de juiste voedingsmiddelen is niet het aantal calorieën of de samenstelling van voeding op basis van het percentage koolhydraten, vetten en eiwitten, maar op de manier waarop deze de *hormoonhuishouding beïnvloeden*. Daarmee wordt een gezond metabolisme bevorderd en een betere afgifte van insuline bewerkstelligd. Samen met enkele nieuwe, simpele regels voor de maaltijden reguleer je voor eens en voor altijd je gewicht en verbeter je jouw totale hormoonhuishouding. Dit voedingsplan is bedoeld om klachten die overgewicht met zich mee kunnen brengen te voorkomen. Deze methode is ook geschikt als je graag vegetarisch wilt eten of last hebt van schildklierklachten.



Wanneer moet ik beslist met het Metabolic Balance® programma beginnen? Deelnemen aan het programma is voor jou zinvol en waardevol,

- als je niet wilt wachten tot je overgewicht klachten gaat veroorzaken,
- als je gewicht een probleem vormt, dat om een definitieve oplossing vraagt en je op een gezonde manier wilt afvallen;
- als er al sprake is van gezondheidsproblemen, die met overgewicht of een verkeerde voeding samenhangen.
- als je, ongeacht je leeftijd, energiek en fit wilt zijn met een groot uithoudingsvermogen.

Hoe werkt het persoonlijk voedingsplan?

Tijdens de vrijblijvende intake word je uitvoerig geïnformeerd over het programma. Als je besluit te starten, bespreken we je wensen en gezondheidsgegevens. Aan de hand van een vingerprikje wordt een kleine hoeveelheid bloed afgenomen. Omdat dit in nuchtere toestand dient te gebeuren, plannen we deze afspraak aan het begin van de dag in. Jouw bloed wordt verzonden naar het laboratorium en daar op 35 verschillende bloedwaarden beoordeeld. Met de uitslag van deze waarden en aan de hand van jouw wensen en gezondheidsgegevens wordt een persoonlijk voedingsplan voor je opgesteld. Dit wordt bij je volgende bezoek aan de studio uitvoerig met je besproken en je ontvangt het uitgewerkte voedingsplan in een mapje. Met behulp van onze geavanceerde weegschaal wordt het huidig gewicht en samenstelling van het gewicht bepaald.

Vorbereidingsfase

Je start met 2 voorbereidingsdagen waarin je lichaam gaat wennen aan een ander voedingspatroon. Bij het bespreken van het plan wordt je geïnformeerd over de keuzemogelijkheden voor de voorbereidingsdagen. Je eet vaste voeding, dit zijn dus geen detox dagen.

Strengere fase

Tijdens deze minstens twee weken durende fase, stelt je lichaam zich in op een nieuwe en gezonde voedingswijze. Daarbij wordt je meer bewust van de veranderingen in je lichaam op het gebied van gezondheid en gewicht. In deze fase dient het programma zo strikt mogelijk gevolgd te worden. In het voedingsplan zijn alle keuzemogelijkheden uitvoerig beschreven. Jouw voeding bestaat uit gezonde producten, met veel keuze uit groenten, en daarnaast een gevarieerd aanbod uit vlees, vis, gevogelte, peulvruchten, fruit, graanproducten en zuivel. Door de evenwichtige samenstelling van het voedingsplan, zul je alle benodigde voedingsstoffen, vezels, vitaminen en mineralen binnen krijgen.

Minder strenge fase

In deze fase ga je voedingsmiddelen uitproberen die in de vorige fase niet waren toegestaan. De portiegrootte mag wat minder strikt worden afgewogen en afwijken van het voedingsplan is mogelijk bij een feestje of etentje. Op deze manier ervaar je zelf de voor jou persoonlijk best passende voeding. Je neemt de eventuele veranderingen in je lichaam waar en voelt wat goed voor je is.

De fase van gewichtsbehoud

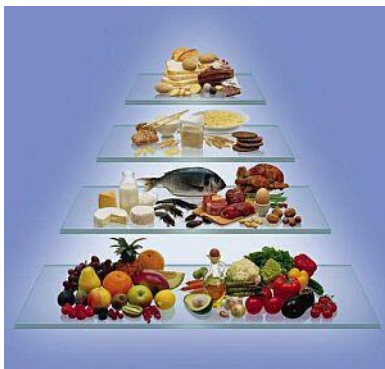
Is het streefgewicht bereikt, of steek je weer helemaal lekker in je vel, dan gaan we over naar de fase van gewichtsbehoud. Deze fase eindigt in principe nooit omdat het eetpatroon meestal sterk is veranderd en je

daarmee door wilt gaan. De ervaring leert wel dat deelnemers zich zo goed voelen dat ze hun nieuwe gewoontes niet meer willen veranderen.

Metabolic Balance® streeft naar een blijvende verandering met behulp van een gezonde en bij jou passende voeding. Wij helpen je graag daarbij dat te bereiken. Je bezoekt regelmatig de studio waarbij we je resultaten meten en bespreken.

Wat kan je van een deelname aan een persoonlijk voedingsplan van Metabolic Balance® verwachten?

- bewustwording van een gezond voedingspatroon
- effectieve gewichtsafname
- meer energie
- verbetering van de hormoonhuishouding
- Verbetering van de huid
- gunstige invloed bij een te hoge bloeddruk, diabetes type II en een te hoog cholesterol gehalte
- gunstige invloed op migraine, overgangsklachten, gewrichtsklachten, darmklachten en vage gezondheidsklachten



Marijke Eijgenraam van afslankstudio en welzijnspraktijk Gracili werkt reeds jarenlang met deze methode en heeft het uiteraard ook zelf ervaren. "Ik heb inmiddels heel veel klanten met succes begeleid en ben ook jou graag van dienst. Mijn studio is goed bereikbaar, ook met het openbaar vervoer, parkeren is gratis en afspraken zijn ook mogelijk op de dinsdag- of donderdagavond. Neem gerust contact op om een vrijblijvende kennismaking in te plannen.



Afslankstudio en welzijnspraktijk Gracili

www.gracili.nl

Zielhorsterweg 83, 3813 ZX Amersfoort

033-8876699