

Metabolic balance - zasady, efekty, opinie, jadłospis

Metabolic Balance to program żywieniowy przeznaczony dla osób, które nie tylko borykają się z nadwagą, ale chcą również poprawić ogólny stan zdrowia. Zwolennicy tej diety zalecają jej stosowanie przy występujących komplikacjach zdrowotnych z powodu chorób dietozależnych, jak np: cukrzyca, reumatyzm, migrena, zaburzenia przemiany materii, nadciśnienie tętnicze itp. Odpowiedni sposób żywienia oparty na zasadach Metabolic Balance niezależnie od wieku pozwoli zyskać energię, wzrost wydajności i sił witalnych.

Metabolic balance

Metabolic Balance będący jedną z koncepcji żywieniowych jest kompleksowym programem mającym na celu regulację masy ciała.

Celem jest indywidualne dopasowanie sposobu odżywiania do profilu osoby, na podstawie wyników badań laboratoryjnych oraz ogólnego stanu zdrowotnego. Odpowiednio stworzony plan żywieniowy łączy niejako „chemię” ciała z „chemią” wybranych produktów spożywczych, tworząc nową równowagę metaboliczną. Spożywana żywność, nie tylko powinna zawierać składniki odżywcze w ilościach pokrywających dzienne zapotrzebowanie, ale ma doprowadzić „zaburzoną” przemianę materii do stanu równowagi. Opracowana dieta jest ściśle związana ze stanem zdrowia.

Metabolic balance – zasady

Twórca diety, dr Wolf Funfack, wyszedł z założenia, że organizm człowieka niektóre produkty przyswaja gorzej inne lepiej. Przemiana materii zostaje wówczas zablokowana i nie chudniemy, a wręcz tyjemy. Dzięki odpowiedniej diecie można ten proces odwrócić.

Metabolic Balance jako program wspomagający przemianę materii ma na celu regulację masy ciała już poprzez samą zmianę nawyków żywieniowych. Dąży się tu przede wszystkim do stabilności pożądanej masy ciała. Kolejną ważną korzyścią, którą ma przynieść Metabolic Balance jest odzyskanie witalności i sprawności. Zmiana nawyków żywieniowych ma poprawiać ogólne samopoczucie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Piękna cera to następny profit tego programu żywieniowego. Utrata wagi ma odbywać się nie kosztem mięśni i tkanki łącznej, lecz tkanki tłuszczowej, skóra ma zachować – zwłaszcza u kobiet – jędrność i piękny wygląd.

Dieta oparta na Metabolic Balance składa się z czterech faz:

- **Faza 1** – dwudniowe przygotowanie do zmiany diety. Po rozmowie wstępnej z opiekunem wykonuje się badania laboratoryjne krwi. Podobnie jak w przypadku innych, powszechnie znanych programów dietetycznych, organizm jest przygotowywany poprzez spożywanie lekkostrawnego pożywienia i opróżnienie jelit za pomocą łagodnych metod przeczyszczających do realizacji właściwego

programu regulacji przemiany materii.

- **Faza 2** – faza ścisła albo faza radykalnych zmian. Powinna trwać co najmniej dwa tygodnie, zazwyczaj jednak do momentu osiągnięcia pożądanej masy ciała.
- **Faza 3** – zwana fazą luźniejszą lub fazą zmiany nawyków, podczas której można wprowadzić kolejne – dotychczas zabronione – artykuły żywnościowe.
- **Fazy 2 i 3 powinny przebiegać pod nadzorem opiekuna – dietetyka lub lekarza.**
- **Faza 4** – tak zwana faza utrwalająca, można realizować przez całe życie.

Metabolic balance – opinie

Wiele osób decydujących się na dietę opartą o program Metabolic Balance wyraża swój entuzjazm. Podkreślają szybki spadek masy ciała w krótkim czasie bez konieczności wyrzeczeń i znaczną poprawę ogólnego samopoczucia. Zwolennicy są zadowoleni z rodzajów i wielkości proponowanych posiłków. Po trzech tygodniach efekty są już bardzo widoczne. Utrata masy ciała na tydzień to średnio 2 kg, a przez 3 miesiące – blisko 10 kg. Skóra staje się widocznie gładza i poprawia się jej koloryt. Cellulit redukuje się praktycznie do zera.

Osoby stosujące dietę Metabolic Balance podkreślają, że dobrze dobrana dieta w oparciu o wyniki badań, tylko pod okiem specjalisty przynosi pozytywne korzyści dla organizmu.

Metabolic balance – jadłospis

Hasłem przewodnim Metabolic Balance jest: „unikaj prostych węglowodanów”. Program ten zaczyna się od „regulacji przemiany materii” – jako przykład praktycznego zastosowania podaje się rezygnację z prostych węglowodanów, które szybko i mocno podnoszą poziom insuliny, co może powodować ciągłe ataki apetytu na „niezdrowe przekąski”. Z planów żywieniowych Metabolic Balance skreślono też artykuły spożywcze o obniżonej zawartości tłuszczu”.

W diecie Metabolic Balance dopuszcza się spożywanie trzech posiłków dziennie. Pomiędzy posiłkami należy zachować każdorazowo przerwę wynoszącą pięć godzin. Po godzinie 21.00 nie należy już nic jeść. Nawet kawę i herbatę pije się wyłącznie do posiłków. Szczególną rolę ma spełniać białko. Każdy posiłek w diecie Metabolic Balance powinien zaczynać się od białka, przy czym jeden posiłek powinien zawierać tylko jeden rodzaj białka.

Wszystkie artykuły żywnościowe dzieli się na określone kategorie, na przykład ryby, owoce morza, mięso, drób, warzywa, owoce. W każdym posiłku łączy się określoną ilość produktu białkowego z węglowodanowym. Dodatkowo wolno zjeść indywidualnie określoną ilość pełnoziarnistego, żytniego chleba lub żytniego pieczywa chrupkiego oraz jeden gatunek owoców. Dozwoloną ilość produktów spożywczych pochodzących z poszczególnych kategorii określa się na podstawie indywidualnych danych i wyników badań w drugiej fazie diety Metabolic Balance. Dzienna dawka energii dostarczanej na tym etapie wynosi około 1000 kcal.

Przykładowe menu na diecie metabolic balance

Śniadanie: chleb pełnoziarnisty żytni z pastą z avocado.

Obiad: sznycel z indyka z sałatką warzywną.

Kolacja: jajka sadzone z pomidorem.

Oto kilka prostych sposobów radzenia sobie z powstrzymywaniem głodu w ciągu 5-godzinnej przerwy w planie Metabolic Balance: picie szklanki ciepłej wody, uciskanie miejsca pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym przez minutę (miejsce punktu ciężkości głodu według twórcy programu), mycie zębów.

Metabolic Balance to kolejna propozycja diety, która obiecuje szybką utratę masy ciała, poprawę wyglądu i zdrowia. Niestety jej zasady temu przeczą. 1000 kcal to stanowczo za mało na bezpieczną i zdrową utratę masy ciała. Plusem na pierwszy rzut oka może okazać się dostosowanie diety do stanu zdrowia chorego, jednak warto zaznaczyć, że każda wizyta w gabinecie dietetycznym właśnie od tego się rozpoczyna. Ograniczenie spożycia węglowodanów prostych również nie jest niczym nowym. Według najnowszej piramidy żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia spożycie węglowodanów prostych jest ograniczone do minimum.

Po raz kolejny należy powtórzyć, że jedynym sposobem na zdrowe odchudzanie jest dieta dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu, uwzględniająca wszelkie choroby, a także odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Prawidłowy spadek masy ciała to 1 kg na tydzień, co przy odpowiednio dobranym treningu nie musi oznaczać ograniczenia ilości kalorii do 1000, co dla niektórych osób może wręcz zakrawać o głodówkę. Z pewnością taka ilość kalorii nie będzie zdrowa dla osoby, która do tej pory spożywała np. 3000 kcal.

Metabolic Balance to kolejna propozycja diety cud, na którą z pewnością lepiej uważać.

Author: Paulina Michalak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/metabolic-balance-zasady-efekty-opinie-jadlospis-2>

