

Program żywieniowy metabolic balance® jest już dostępny na Śląsku

Jesteś tym, co jesz

Rozmowa z Pawłem Nawrot, dietetykiem i dyrektorem generalnym metabolic balance® w Polsce i Martą Peszel-Barlik, specjalistką endokrynologiem, opiekunem medycznym metabolic balance®

Co to znaczy metabolic balance?

To model żywienia, opracowywany indywidualnie do potrzeb danego pacjenta. Metoda, która zrodziła się w odpowiedzi na potrzeby ludzi XXI wieku, i wobec rosnącej na świecie epidemii otyłości. Coraz więcej osób ma kłopoty z przemianą materii, wskutek czego tyje i mniej lub bardziej podupa na zdrowiu, bo... zwyczajnie gubi się na rynku żywieniowym. Okazuje się również, że wypracowane kiedyś przez dietetyków normy żywienia nie do końca sprawdzają się dzisiaj. Bo świat pędzi do przodu, żyjemy coraz szybciej, zmieniają się nasze potrzeby, inny jest rynek żywieniowy. Chcemy jednocześnie podkreślić, że metabolic balance® to nie jest dieta, która w potocznym rozumieniu kojarzy się ze zmianą nawyków jedzeniowych wyłącznie na pewien czas. To program żywienia, który zaszczepiamy pacjentom na całe życie.

Do kogo adresowana jest ta metoda?

Do wszystkich, którym leży na sercu własne zdrowie i dobre samopoczucie. Pomagamy reszta nie tylko otyłym – zrzucić kilogramy i ustabilizować wagę, ale także osobom, które nie potrafią przytyć. Pomagamy osobom chorym na cukrzycę typu 2, zespół metaboliczny, nadciśnienie tętnicze. Naszym celem jest obudzić świadomość Polaków co do tego, jak funkcjonuje nasz organizm, w jaki sposób zachodzą w nim reakcje trawienne. Chcemy uświadomić im fakt, że aby być zdrowym i cieszyć się do późnych lat witalnością – wystarczy zadbać o to, co kładziemy na talerz. Ludzki organizm został bowiem „zaprogramowany” w taki

sposób, aby samodzielnie wyprodukować wystarczającą ilość hormonów, które są kluczem do właściwej przemiany materii. Problem w tym, że zgubiliśmy tę zdolność po drodze i... – dla własnego dobra – musimy ją na nowo odnaleźć. Celem metabolic balance® jest zatem stopniowe – bo program dzieli się na cztery fazy – doprowadzenie pacjentów do ich naturalnego stanu harmonii, nauczanie właściwego wyboru rodzaju i ilości pożywienia. I to się udaje. Rośnie liczba zadowolonych uczestników programu, świadomych tego, które produkty żywieniowe są dla nich korzystne, a z którymi im nie po drodze. A to najlepszy dowód na to, że można i warto to zrobić.

Jakie są główne zasady programu?

Po pierwsze – jemy produkty, których nasz organizm potrzebuje, ich wykaz opracowywany jest indywidualnie dla każdego uczestnika programu. Nie dobiera się ich na zasadzie obliczeń ich wartości kalorycznych, zawartości tłuszczu, białek czy węglowodanów. Podstawowym kryterium jest to, czy mają mają korzystny wpływ na gospodarkę hormonalną pacjenta. Po drugie – spożywamy trzy, a nie pięć posiłków dziennie. Po to, aby organizm miał około pięciogodzinny czas na wyprodukowanie odpowiednich enzymów i strawienie pokarmu. Po trzecie – unikamy fast-foodów, jemy jak najwięcej żywności nieprzetworzonej. Po czwarte – wypijamy codziennie minimum dwa litry wody mineralnej. Trzymanie się tych reguł pomaga utrzymać niski poziom cukru we krwi i wspomaga naturalne wydzielanie insuliny. Spośród wszystkich hormonów, najczęściej zamieszania w organizmie robi bowiem ta ostatnia. Zwłaszcza jeśli jest wydzielana non stop i w dużych ilościach. Nasi pacjenci przez cały czas pozostają pod opieką wykształconych opiekunów metabolic balance®, którzy sukcesywnie pomagają im w osiągnięciu celu. Są wśród nich lekarze, terapeuci



FOT. MICHAŁ

ZNAJDZIESZ NAS TUTAJ!

* PAWEŁ NAWROT, dietetyk medyczny, dyrektor generalny metabolic balance w Polsce, Katowice, ul. Dyrekcyjna 6/5
Telefon: (32) 630 40 28 Mail: kontakt@metabolicus.com

* MARIA PESZEL-BARLIK, endokrynolog, specj. chorób wewn. Gabinet w Bytomiu, ul. Korfańskiego 24, tel.: (32) 282 43 13, Gabinet w Tarnowskich Górach, ul. Sienkiewicza 4, tel.: (32) 724 42 31, Mail: barlikowa@op.pl

Co najmniej dwa razy w tygodniu organizujemy bezpłatne spotkania informacyjne dla zainteresowanych
Szczegółowe informacje: www.metabolic-balance.pl

medycyny naturalnej, doradcy żywieniowi, specjaliści w zakresie ekotrofologii lub fitnessu.

A skąd wiadomo, czego nasz organizm potrzebuje?

Indywidualny program żywieniowy opracowywany jest komputerowo, a jego podstawą jest wywiad lekarski i szczegółowe wyniki badań krwi, obejmujące 36 wskaźników, które zlecamy każdemu, kto chce przystąpić do programu metabolic balance. Dodatkowo wyniki badań są konsultowane przez specjalistów medycznych –

których mamy na całym świecie, i z którymi na stałe współpracujemy.

A co, kiedy przyjdzie nam ochota na produkt, którego nie ma na liście?

Możemy sobie na taką zachciankę bez problemu pozwolić – bez obaw, że waga pójdzie w górę. Organy biorące udział w trawieniu od czasu do czasu poradzą sobie z „cięższą robotą”, bez ubocznych skutków dla naszego metabolizmu. Wstuchajmy się jednak, jak na pożądaną produkt nasz organizm zareaguje. Pacjenci

potwierdzają, że im dłużej uczestniczą w programie, tym mniej mają zachcianek, bo... zwyczajnie czują, że pewne produkty są przez nich źle tolerowane. A spodobało im się już życie w zgodzie z naturą.

Jak dużo czasu potrzebuje organizm, żeby osiągnąć harmonię?

Pierwsze oznaki pacjent odczuwa już w pierwszych tygodniach stosowania się do zasad programu. Zmęczenie spowodowane złym odżywianiem i ociążałość po posiłkach znikają jak ręką odjął. Poprawia się samopoczucie psychiczne i fizyczne, cera zyskuje zdrowszy wygląd, zmniejszają się objawy cellulitu, znikają kłopoty z bezsennością. Po 6-8 tygodniach zlecamy zazwyczaj kolejne badanie lekarskie, i wtedy uczestnik programu dostaje medyczne potwierdzenie tego, co czuje. Zazwyczaj nie wierzy w to, co widzi – ciśnienie tętnicze stabilizuje się, spadają wskaźniki złego cholesterolu.

Odżywianie w zgodzie z naturą

METABOLIC BALANCE® został stworzony w Niemczech przez internistę i żywieniowca, dr. med. Wolfa Funfacka. Osobiste doświadczenia lekarza i codziennie spotykany w praktyce zawodowej problem nadwagi wielu pacjentów skłoniły go do poszukiwania skutecznych rozwiązań w zakresie diety i zdrowego odżywiania. W wyniku długoletniej pracy badawczej, wspólnie z mgr inż. technologii żywienia Sylwią Bürkle, w 2001 roku opracował metabolic balance – program żywienia i przemiany materii. Od chwili założenia w 2002 roku metabolic balance GmbH z siedzibą w Isen k. Monachium, dziesiątki tysięcy osób zastosowały tę metodę, przywracając swoją przemianę materii do stanu równowagi, osiągając wagę ciała, z którą poczuli się dobrze, i skutecznie ją utrzymując.

Obecnie program metabolic balance działa z powodzeniem w 33 krajach świata. W Polsce jest dostępny od trzech lat. Realizowany jest już w 18 ośrodkach, z czego trzy działają od tego roku w Katowicach.

SKUTECZNOŚĆ METABOLIC BALANCE®

potwierdziło badanie obserwacyjne w 2007 r., prowadzone w Niemczech, przez ponad 12 miesięcy, na uczestnikach programu. Ogólnie uznawaną na świecie miarą długotrwałego sukcesu ambulatoryjnego programu odchudzania jest redukcja wagi wyjściowej o co najmniej 5 proc. i utrzymanie tej wagi przez rok. Wynik, jaki odnieśli uczestnicy metabolic balance pozytywnie zaskoczył świat medyczny. 62,5 proc. pacjentów przekroczyło ten próg, a 31,1 proc. straciło nawet ponad dwa razy więcej niż przewiduje ten wskaźnik, a więc ponad 10 proc. swej wyjściowej wagi ciała. Ów pozytywny wynik to najlepszy dowód na to, że istnieje bardzo poważna korelacja pomiędzy stylem żywienia, a stanem naszego zdrowia.

(Na podst. niezależnego badania Instytutu Hoehrhein opublikowanego w prestiżowym czasopiśmie medycznym „Journal of Nutrition and Metabolism”)

Cztery fazy programu

I – trwa dwa dni i stanowi przygotowanie do zmiany diety. Po wstępnej rozmowie z opiekunem, sporządzany jest indywidualny plan żywienia. Jednocześnie oczyszczamy organizm stosując lekkostrawną dietę.

II – tzw. ścisła, trwa co najmniej dwa tygodnie. Organizm pacjenta przestawia się w tym czasie na nowy, zdrowy sposób odżywiania, czyli je trzy posiłki dziennie i spożywa produkty indywidualnie zalecone przez program metabolic balance.

III – łagodna. Uczestnicy programu łagodnie testują produkty żywnościowe, które wcześniej były wykluczone. W ten sposób odnajdują odpowiedni dla siebie sposób odżywiania – obserwując przy tym, jakie wywołuje on zmiany wagi i samopoczucia.

IV – faza utrzymania, jest nieograniczona w czasie. Uczestnik programu przechodzi na nią, kiedy poczuje się zadowolony z osiągniętej wagi i nowego samopoczucia.