



SANDRA HINGER, 29

BANKANGESTELLTE

■ **WENIGER CHOLESTERIN.** Ein hoher Cholesterinspiegel bereitete ihr schon länger Sorgen. Auch ihre Figur (72 Kilo) gefiel der 29-Jährigen nicht. „Keine Diät half!“ Durch eine Freundin und WOMAN-Leserin erfuhr die dynamische Blondine von MB – und ist begeistert: „In vier Monaten wurde ich 8 Kilo los. Das Cholesterin ist gesunken!“

■ **IHR SCHLANK-FOOD.** Salat mit Thunfisch, Vollkornbrot mit Lachs. Tabu: Tomaten.



JUDITH, 22, & SIEGFRIED, 22

STUDENTIN & EDV-TECHNIKER

■ **SCHLANK IM DOPPEL.** Gemeinsam machte sich das junge Paar ans Abspecken und wurde zu zweit in 12 Wochen insgesamt 30 kg los.

■ **IHR SCHLANK-FOOD.** Mageres Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Beeren, Zucchini & Kartoffeln. Keine Fisolen, Paprika und Bananen!

■ **SEIN SCHLANK-FOOD.** Geflügel, Fisch, Sonnenblumenkerne mit Gemüse.



KARIN SCHIESSER, 38

LEBENSBERATERIN

■ **SELBSTWERT.** Die zweifache Mutter kämpfte seit den Schwangerschaften mit überschüssigen Pfunden. Erst als sie sich zur Lebensberaterin umschulen ließ und erkannte, dass ihre Bedürfnisse wichtig sind, wurde sie die Kilos los: „Von 93 schaffte ich innerhalb eines Jahres mit dem MB-Programm die 75-Kilo-Marke.“

■ **IHR SCHLANK-FOOD.** Viel Eiweiß und gesunde Kohlenhydrate. Einziges Getreide: Roggen. Finger weg von Nudeln!

Die neue Wunder.. DIÄT

Nachdem wir im Juni – bereits zum zweiten Mal – berichtet hatten, wie sehr „Bullen“-Partnerin Katerina Jacob mit Metabolic Balance abgenommen hatte, war die (Diät-)Hölle los. In Anrufen, Mails und Briefen wollten ungezählte Leserinnen wissen: Wo kann ich diese Ernährungsumstellung, die den Stoffwechsel pusht, selbst ausprobieren? Die Kapazitäten der ausgebildeten Metabolic-Balance-Berater wurden knapp. So meinte beispielsweise die Wiener Ärztin Monika Fuchs, mit der wir das Interview für unseren Bericht geführt hatten: „Ich vergebe schon Termine bis zur Selbstaufgabe.“ Betreuung ist bei der Methode aber unbedingt notwendig, da sie auf ganz individuellen Zusammenstellungen von Nahrungsmitteln basiert. Diese werden nach Blutbefund und persönlichen Daten zusammengestellt. Wir haben deshalb weitere Adressen von Beratern in ganz Österreich für Sie abgedruckt (siehe nächste Seite). Ein Betreuungs-Package beläuft sich im Schnitt auf 380 Euro.

Schlank nach Maß. Dass die Methode wirkt, kann auch Erika Mossig bestätigen. „Ich war jeden Tag überrascht, wie schnell die Kilos purzelten, konnte es schon selbst kaum mehr glauben“, freut sich die Wienerin über zehn abgespeckte Kilo in drei Monaten. Sie und all die anderen Metabolic-Balance-Jüngerinnen verdanken ihr neues Lebensgefühl dem deutschen Mediziner Wolf Funfack, der das Programm entwickelte und seither in Schulungen an Betreuer weitergibt. Sein Geheimnis: Individualität statt Schema F. „Es werden 36 Blutwerte erhoben, die unterschiedlich auf den Stoffwechsel wirken“, erklärt die diplomierte Metabolic-Balance-Expertin Monika Wokurek (www.wokurek.at) aus Wien. „Durch darauf abgestimmte Lebensmittel wird der Insulinspiegel normali- ➤

METABOLIC BALANCE. Seit WOMAN das neue Ernährungskonzept vorstellte, ist ein Land im Abnehmieber. Hier berichten Leserinnen über ihre tollen Erfolge.



-14kg

BIRSEN YILMAZ, 28

BANKANGESTELLTE

■ **GESUND & HAPPY.** „Ich hab schon den ersten Bericht über Metabolic Balance in WOMAN gelesen, und für mich war klar: Das muss ich versuchen“. Im Jänner '08 begann die 1,65 m große Niederösterreicherin mit dem Programm und wiegt nun 14 Kilo weniger. Die 28-Jährige: „Jetzt fühle ich mich viel vitaler, die Verdauung ist auch besser.“

■ IHR SCHLANK-FOOD.

Joghurt mit Apfel,
Zucchini mit Schafkäse,
hefefreies Roggen-
vollkornbrot.





-10kg

ERIKA MOSSIG, 45

BÜROANGESTELLTE

■ **CELLU ADE.** Ihr Ziel von minus zehn Kilogramm hat sie in drei Monaten längst erreicht – aber ein bisschen weniger darf's noch werden. „Mit den Pfunden wurden auch Cellulite und Gelenkschmerzen weniger. Ich fühle mich richtig wohl!“ Auf Zucker zu verzichten ist für die Wienerin auch keine Hexerei: „Ich hab mich schnell daran gewöhnt!“

■ **IHR SCHLANK-FOOD.** Bohnen, Linsen, Tofu. Wenig Fleisch und keine Beeren.



E. GASSELIK, 44

KINDERBETREUERIN

■ **LEBENSFROH.** Im Herbst 2007 wurden der 1,78 m großen Salzburgerin ihre 78 Kilogramm zu viel. „Mit Metabolic Balance wurde ich innerhalb eines halben Jahres 20 kg los“, schwärmt die Mutter eines 14-jährigen Sohnes. Ihr neues Gewicht von 58 kg hält Eva seit März 2008. „Ich fühle mich leistungsfähig und lebensfroh!“

■ **IHR SCHLANK-FOOD.** Fisch, Geflügel, Rind, Gemüse. Tabu: Mais!

-20kg



Starten Sie jetzt Ihr Aktiv-Programm!



Komplett:

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für Ihren aktiven Lebensstil

Mit Gutschein-Aktion*:

100 Stk. kaufen + 30 Stk. GRATIS

* Gutschein und Informations-Broschüre jetzt gratis in Ihrer Apotheke (solange der Vorrat reicht) oder unter www.centrum.at

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

fahrrad

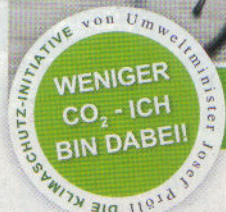
GLOBAL 2000



LASS DIE WADELN IN DIE ARBEIT RADELN!



JETZT NOCH MITMACHEN!



gewinne auf www.fahrradpass.at



► siert, der Hormonhaushalt gestärkt und der Stoffwechsel so reguliert, dass man auf gesunde Weise schlanker wird.“ Es wird dem Körper genau das zugeführt, was er braucht, um eine reibungslose Verwertung der Nährstoffe zu garantieren.

Nahrungsmittel, die bei der einen den Stoffwechsel ankurbeln, bremsen nämlich beim anderen. Judith Kosel, die gemeinsam mit ihrem Freund Siegfried Hitzler im April dem Metabolic-Balance-Fieber verfiel: „Während bei mir zum Frühstück Joghurt und Obst, Milch und Haferflocken oder Eier und Gemüse auf den Tisch kommen, sind es bei Siegfried Putenschinken mit Brot oder Sonnenblumenkerne mit Rohkost.“ In drei Monaten ging es bei beiden mit dem Gewicht rasant abwärts: Siegfried speckte von 120 Kilo sagenhafte 18 Kilo ab – und Judith wurde seit April glatte zwölf Kilo los.

Lebensgefühl. Vorgeschrieben ist auch die Menge der erlaubten Sachen. Eine gute Küchenwaage muss also her. Weitere goldene Regeln: „Mindestens fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten“, so Metabolic-Balance-Profi Barbara Filz, „und nur eine Eiweißsorte, also entweder Ei, Fleisch oder Milchprodukte pro Mahlzeit konsumieren.“ Reichlich trinken! Beim Abnehmen durchläuft man vier Phasen:

Phase 1. Zwei Tage wird mit leichter Kost und Bittersalz entschlackt.

Phase 2. Die sogenannte „strenge Phase“ dauert mindestens zwei Wochen, der Körper stellt sich auf die neue Ernährungsform um. Wer mehr abnehmen will, kann die Phase auch verlängern.

Phase 3. Man testet nun vorsichtig Nahrungsmittel, die vorher tabu waren, und beobachtet, wie sie auf Gewicht und Wohlbefinden wirken. Einmal pro Woche ist eine Stunde erlaubt.

Phase 4. Ist das Zielgewicht erreicht, beachtet man weiterhin und auf Dauer die Grundregeln einer gesunden, zum Typ passenden Ernährungsweise und erlebt, wie man mit maßvollem Schlemmen sein Gewicht halten kann.

SUSANNE PROSSER, MARLENE MANSCHIN ■

WEITERE DIÄTBERATUNG

- WIEN. Barbara Filz
www.metabolicbalance.eu
- NÖ. www.energy-fitness.at
- BURGENLAND. Dr. Claudia Nichterl
www.essenz.at
- OÖ. Erika Leithenmayr
www.vitalundfit.net
- STEIERMARK. www.abnehmzentrum-koeflach.at
- KÄRNTEN. www.injoy-feldkirchen.at
- SALZBURG. www.vitaclub.at
- TIROL. www.fissmed.at
- VBG. Helena Ender, www.lemniskate.at

Für ausgezeichneten Schutz.



STIFTUNG WARENTEST

Kariesprophylaxe

SEHR GUT (1,0)

Im Test: 25 Zahncremen

Bewertung: 22 sehr gut, 2 gut, 1 ausreichend

test®

11/2006

www.test.de

Laut Stiftung Warentest bietet Colgate Total den besten Rundumschutz aller getesteten Zahnpasten!*

Colgate Total bekämpft Bakterien für bis zu 12 Stunden und wirkt wie ein Schutzschild für Zähne und Zahnfleisch, sogar wenn Sie essen und trinken. Sie schützt vor Karies, Parodontitis, Zahnstein und Zahnfleischbluten.

Auch erhältlich als Colgate Total Fresh Stripe und Colgate Total Whitening.



* Quelle: Stiftung Warentest, 11/2006, unter den 25 getesteten Zahnpasten, Literaturrecherche