



WOLF FUNACK est docteur en médecine, spécialiste des maladies internes et médecin nutritionniste. Pendant plus de 15 ans, il a mis en œuvre les programmes nutritionnels les plus divers, avec des résultats plus ou moins probants. Ces années d'expérimentation lui ont donné l'idée de concevoir un programme totalement inédit. En collaboration avec Silvia Bürkle (ingénieur agroalimentaire), il a mis au point le programme du métabolisme **Metabolic Balance**® en 2001.



Metabolic Balance® est un programme nutritionnel global, personnalisé et facile à mettre en œuvre. Il vise principalement à équilibrer le métabolisme, processus indispensable pour réguler son poids.

Nul besoin de recourir aux poudres diététiques ou aux médicaments : le plan nutritionnel, soigneusement adapté, propose des aliments naturels et fournit à l'organisme tous les nutriments requis pour favoriser l'équilibre hormonal et enzymatique.

La production d'insuline s'effectue naturellement, la sensation de faim diminue et les graisses, brûlées au fur et à mesure, ne s'accumulent plus.

Vous atteignez le poids désiré aisément et sans souffrir, et vous le maintenez !



www.metabolic-balance.fr



DR WOLF FUNACK

Le Régime Metabolic Balance

Le Courrier du Livre

DR WOLF FUNACK

Le Régime **Metabolic Balance**®



Finies les cures contraignantes!
Le programme nutritionnel individuel s'adresse à quiconque désire réguler son poids et être en forme.



le Courrier du Livre

Metabolic Balance® n'est pas un régime alimentaire standard. Il s'agit d'un programme nutritionnel global, destiné à améliorer et équilibrer le métabolisme. L'insuline, l'hormone pancréatique, y joue un rôle clé. Elle fait office de portier, car c'est elle qui permet l'introduction du sucre (glucose) dans les cellules, et l'apport d'énergie à notre l'organisme.

La surcharge pondérale entrave l'équilibre fragile qui existe entre la glycémie et le taux d'insuline dans le sang : elle est à l'origine de nombreuses maladies. Une alimentation saine, au sens où l'entend **Metabolic Balance**®, normalise le niveau d'insuline, prolonge la sensation de satiété et rééquilibre le métabolisme.

Le programme **Metabolic Balance**® consiste en l'élaboration d'un plan nutritionnel personnalisé, basé sur les résultats biologiques et morphologiques de chaque participant.



Le surpoids s'aggrave lentement, mais sûrement

Ce qui importe n'est pas tant la quantité absorbée que la composition de notre alimentation.

Notre alimentation est surtout constituée d'un mélange inadéquat de sucres, de mauvaises graisses et d'éléments perturbant l'équilibre acido-basique. Ce déséquilibre entraîne un surpoids, ainsi que les maladies du métabolisme qui lui sont associées, tel le diabète gras de type 2.

- Les personnes en surpoids ont perdu la sensation normale de satiété. Elles ne sont jamais rassasiées, sans pour autant avoir vraiment faim. Elles mangent sans connaître de limites, contrairement aux individus de poids normal qui mangent selon leur faim.

L'insuline, hormone du pancréas

Une alimentation inadéquate et excessive entraîne une hausse permanente du glucose sanguin (glycémie). Trop sollicitées, les cellules deviennent insensibles à l'insuline, laquelle perd de son effet sur les récepteurs cellulaires. On parle alors de résistance à l'insuline. Un cercle vicieux s'installe. Une quantité d'insuline supérieure à la normale doit être produite pour permettre le métabolisme du glucose. L'hyperinsulinémie apparaît en même temps qu'une déficience constante du traitement du glucose dans les cellules. Dès 10 à 20 % de surpoids, les individus souffrent d'hyperinsulinémie permanente.

L'hyperinsulinémie a pour effet :

- de provoquer l'appétit et une hypoglycémie
- d'augmenter la sensation de faim
- de favoriser le stockage de graisses
- d'augmenter le risque de thromboses
- de faire grimper le mauvais cholestérol (LDL)
- d'abaisser le taux de DHEA, composant essentiel des hormones sexuelles
- de réduire l'hormone de croissance GHG (hormone de la minceur)
- de compromettre notre repos, car elle influe sur la mélatonine, hormone du sommeil

Les règles de base de Metabolic Balance®

- Se limiter à trois repas par jour, sans grignotage entre.
- 5 heures de pause entre chaque repas.
- Ne plus rien consommer au-delà de 21 heures (19 heures idéalement).
- Démarrer chaque repas par le type de protéine prévu au menu, afin de retarder l'augmentation du taux de glycémie.
- Consommer des aliments à charge glycémique faible, afin de prolonger la sensation de satiété.
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour (pas de boissons sucrées, ni d'alcool).

Metabolic Balance® s'adresse aux

- Personnes en surcharge pondérale.
- Personnes minces et en bonne santé, mais souhaitant prévenir le surpoids et ainsi minimiser les risques de troubles du métabolisme du sucre et des graisses.

Du point de départ au poids souhaité... la voie du succès

Avec Metabolic Balance, médecins et conseillers contrôlent le processus de régularisation du métabolisme et attachent beaucoup de prix à ce que chaque participant bénéficie d'une prise en charge compétente et qui englobe les étapes suivantes :

- 1. Présentation du programme :** vous découvrez ici dans le détail les éléments-clés du succès de Metabolic Balance.
- 2. Recueil de vos résultats et de vos données personnelles :** servant à déterminer ce que nous nommerons votre « point de départ ».
- 3. Plan de nutrition :** sur la base de vos données personnelles et biologiques, un logiciel spécifique conçoit un plan de nutrition « sur mesure », correspondant à vos besoins propres et susceptible de fournir à votre organisme les aliments renfermant tous les nutriments requis, sans qu'il ne soit besoin d'aucun complément alimentaire.
- 4. Phases nutritionnelles :**
 - a. Phase préparatoire sur deux jours : détoxification, destinée à purifier l'organisme.
 - b. Phase stricte : adaptation du métabolisme selon le plan de nutrition.
 - c. Phase assouplie : retrouver le goût naturel des aliments.
 - d. Phase de maintien : maintien du nouveau rythme alimentaire.

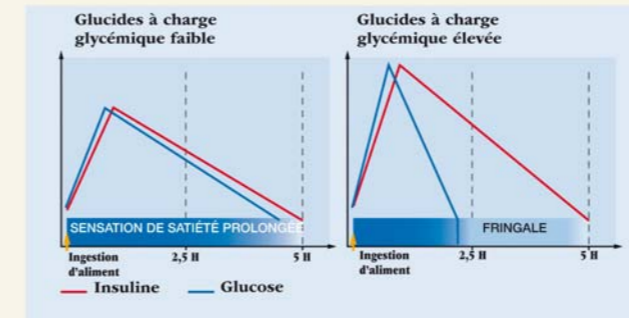
Metabolic Balance®, c'est...

- L'amélioration des problèmes de santé
- Une régulation durable du poids
- Une meilleure résistance au stress
- L'amélioration de vos performances physiques et intellectuelles
- Plus de vitalité et d'énergie

Metabolic Balance® suscite un sentiment de satiété durable

Metabolic Balance privilégie les glucides à faible charge glycémique. Ce type de glucides ralentit en effet la sécrétion d'insuline ; le sentiment de satiété qui s'ensuit est plus durable (cinq heures en moyenne) et l'on mange moins.

En revanche, l'absorption d'aliments contenant des glucides à charge glycémique élevée provoque une hausse rapide du taux de glycémie et une sécrétion importante d'insuline. Ceci déclenche rapidement l'hypoglycémie avec, de nouveau, cette irrésistible envie de manger sucré.



Charge Glycémique (CG pour 100 g d'aliments)

Aliments avec CG < 10		Aliments avec CG > 10	
Fruits	CG	Fruits	CG
ananas	6	banane	16
abricot	5	figue	25
abricot séché	10	raisins secs	45
fraise	2	Pommes de terre	
kiwi	6	chips	35
mangue	8	potatoes de terre cuites à l'eau	12-20
melon	4	potatoes de terre au four	20
orange	5	potatoes de terre sautées	20
pamplemousse	3	potatoes frites	30
papaye	6	purée (instantanée)	12
pomme	5	Céréales et produits assimilés	
pomme séchée	10	amaranthe	65
autres fruits, frais	5	boulgour	39
Légumes		corn flakes	24
carottes	4	farine de blé	25
graines de soja	1	floccons d'avoine (pour 50 g)	15
haricots, rouges / verts	5	muesli complet	28
lentilles	5	pâtes	22
petits pois, autres haricots	4	pâtes complètes	30
potiron	4	quinoa	23
autres légumes, frais	4	riz à cuisson rapide (instantané)	60
Fruits oléagineux		riz blanc	25
cacahuètes	2	riz nature	15
autres	3	semoule	22
Pommes de terre		semoule pour couscous	15
potatoes de terre en robe des champs	8	Pain	
Pain (50 g)		baguette (pain turc comprimé)	49
pain à l'orge	10	bretzel	55
pain au sarrasin	6	pain à l'avoine	39
pain au seigle	10	pain bis	30
pain au son d'avoine	10	pain blanc (fast food)	45
pain sans gluten	10	pain complet	26
Produits laitiers		Aliments sucrés	
lait entier	2	bonbons gélifiés	20
yaoourt maigre (0,9 % de m.g.)	9	chocolat	65
yaoourt et autres produits laitiers	2	confiture	30
Aliments sucrés		fructose	20
chocolat amer (70 % de cacao)	8	glucose	100
confiture au fructose	10	miel	40
glace	9	sucres raffinés	70
glace aux fruits	7	Boissons	
Boissons		jus de fruits non sucrés	15
jus de tomate frais	2	limonade	23