

PLAN DE NUTRIȚIE

Pentru
Călin-Marius Lobonț

Oferit de:

Dr. Anamaria Popa
Str. Corneliu Coposu Nr.2, Et. 1, Ap 3
Satu Mare



Metabolic Balance® nu reprezintă o dietă – Metabolic Balance® este un concept de alimentație adaptat cerințelor individuale.

Dovedit științific, individual și simplu: alimentele optim alese individual pentru organismul dumneavoastră, armonizează metabolismul și îl mențin într-un echilibru sănătos. Un metabolism echilibrat duce la ameliorarea parametrilor hematologici, calitatea vieții, starea de bine - și greutatea.

➤ Planul dumneavoastră individual de alimentație

ÎN PATRU ETAPE

Stimate Domnul Lobonț,

Ne bucurăm să vă putem primi alături de noi – bine ați venit la Metabolic Balance®! Prin intermediul programului nostru de alimentație fundamentat științific, adaptat informațiilor puse la dispoziție de dumneavoastră dorim să vă ajutăm să vă reechilibrați metabolismul. După reglarea acestuia, vă puteți bucura de o îmbunătățire semnificativă a calității vieții dumneavoastră – cu mai multă energie și, prin acestea cu performanțe superioare, un somn mai profund și o stabilizare pe termen lung, sănătoasă a greutății dumneavoastră. În mod suplimentar veți constata modul în care noua energie de care beneficiați se reflectă în dorința de mișcare. Dacă resimțiți astfel imboldul de mișcare, trebuie să procedați în acest mod! Poate că aveți deja un sport preferat – sau poate că descoperiți un antrenament lejer de durată pentru dumneavoastră. Vă rugăm să aveți în vedere în toate situațiile: Metabolic Balance® nu reprezintă o dietă – Metabolic Balance® este un stil de viață!

Ați adoptat o decizie care implică mult curaj și multă forță pentru punerea în practică. Vă felicităm cu această ocazie! Puteți fi mândru deja de dumneavoastră – iar pe parcursul întregului proces de transformare trebuie să credeți ferm în dumneavoastră și în succesul dumneavoastră! Pentru că, alături de noi, puteți atinge obiectivul dumneavoastră mareț. O recomandare practică: Păstrați unul dintre articolele de îmbrăcăminte care face parte din categoria hainelor dumneavoastră preferate actuale ca “etalon”. Pentru că reducerea circumferinței taliei vă va entuziasma în scurt timp mai mult decât greutatea afișată de cântar! Măsurați-vă din când în când această circumferință și bucurați-vă de succesele dumneavoastră!

În fața dumneavoastră se află planul personalizat de alimentație, care ține cont de metabolismul individual. Pornind de la datele personale și cei 36 de parametri hematologici au fost selectate acele alimente care vă sunt necesare în mod prioritar pentru a armoniza echilibrul hormonal și procesul metabolic. Aceste alimente naturale și neprelucrate reprezintă carburantul pentru confortul dumneavoastră și chiar o formă de asigurare de pensie. Pentru că, printr-o alimentație corectă, puteți încetini procesele de îmbătrânire celulară, puteți rămâne mai multă vreme în formă și eficient și puteți păcăli în acest mod procesul de îmbătrânire.

Pentru modificarea obiceiurilor alimentare, primele 14 zile ale fazei stricte prezintă o importanță deosebită. Din acest motiv vă rugăm să respectați în special în această etapă cu strictețe recomandările din planul dumneavoastră! Pentru că numai în acest mod introduceți în organismul dumneavoastră exclusiv substanțele nutritive de care are nevoie în mod real. Astfel începe reglarea metabolismului dumneavoastră - obiectivul prioritar și particularitatea deose-

Planul dumneavoastră de alimentație în patru etape

bită a întregului nostru program de alimentație. Secreția insulinei se normalizează, ceea ce are efecte pozitive asupra altor procese metabolice cât și a bunăstării și a greutății dumneavoastră corporale. Și toate acestea absolut fără niciun efect de yo-yo!

Aceste 14 zile prezintă o importanță enormă și pentru transformarea mentală. În acest context dispuneți de posibilitatea de a renunța la vechile obiceiuri alimentare și modele de gândire, de a privi înainte și de a elibera drumul pentru o schimbare a stilului de viață. Vă obișnuiți din nou să acordați o atenție mai ridicată semnalelor transmise de organismul dumneavoastră și să vă recunoașteți nevoile reale.

Dați dovadă de rezistență – merită! Pentru că, după două săptămâni de disciplină maximă, vă puteți bucura cu mândrie de primele succese! Veți constata cum transformați brusc informații cunoscute de multă vreme în concluzii și experiențe proprii, individuale – și deveniți în primul rând propriul specialist al sănătății dumneavoastră! Noi, Metabolic Balance®, precum și toți consilierii noștri vă asistă și vă acordă asistență cu plăcere pe acest drum!

Echipa dumneavoastră Metabolic Balance®.



Mențiune importantă:

Respirația corectă susține procesul de detoxifiere. În acest scop, inspirați și expirați în mod conștient de mai multe ori pe zi aer proaspăt.

Consilierul dumneavoastră Metabolic Balance:

Dr. Anamaria Popa
Str. Corneliu Coposu Nr.2, Et. 1, Ap 3
Satu Mare

➤ Un program metabolic în patru faze

METABOLIC BALANCE®

Prin intermediul programului Metabolic Balance®, vă adaptați alimentația în funcție de necesitățile organismului dumneavoastră. Programul este structurat în patru faze, prin care vă apropiați pas cu pas de obiectivul dumneavoastră. Primele 14 zile ale fazei 2 sunt aplicabile cerințe stricte. Din acest motiv este important să alegeți un moment potrivit pentru începerea procesului de transformare metabolică. Consilierul dumneavoastră vă oferă asistență cu plăcere în acest scop.

Pe parcursul evoluției ulterioare a programului, aceste cerințe sunt relaxate treptat și controlat, iar prin trecerea la faza 3 beneficiați de mai multă libertate pentru alimentația dumneavoastră. Cu timpul, principiile Metabolic Balance® vor fi asimilate atât de puternic, încât vă veți putea alimenta practic în condiții optime pentru organism fără a mai necesita consiliere. Planul dumneavoastră de alimentație va fi utilizat în această fază numai ca asistență pentru orientare.

Cele 4 faze sunt:

FAZA 1	FAZA DE PREGĂTIRE
Obiectivul	Pregătirea organismului pentru schimbarea obiceiurilor alimentare și evitarea senzației imperioase de foame.
Începutul	Moment ales individual de comun acord cu consilierul dumneavoastră
Durata	Două zile
Elementul de noutate	Alimente ușoare, golire completă a intestinului

FAZA 2	FAZA STRICTĂ DE REECHILIBRARE
Obiectivul	Adaptarea organismului la alimentația optimizată, armonizarea procesului metabolic. În acest mod se obține atingerea greutății propuse și ameliorarea semnificativă a stării de sănătate
Începutul	După faza de pregătire
Durata	Minim 14 zile
Elementul de noutate	Cele 8 reguli Metabolic Balance® și lista dumneavoastră individuală de alimente

Un program metabolic în 4 faze

FAZA 3

FAZA LEJERĂ DE REECHILIBRARE

Obiectivul

Stabilizarea procesului metabolic și menținerea bunăstării/greutății obținute. Renunțarea treptată la cerințele stricte ale fazei 2, în favoarea unei mai mari libertăți pentru alimentația dumneavoastră

Începutul

Cel mai devreme după 14 zile în faza 2, conform indicațiilor consilierului dumneavoastră

Durata

Mai multe săptămâni, până la stabilizarea procesului metabolic modificat.

Elementul de noutate

Extinderea listei de alimente, preluarea de alimente și cantități suplimentare, care nu sunt prevăzute în listă („încercare și eroare”), posibilitate de apariție a „Meselor de excepție ”

FAZA 4

FAZA DE MENȚINERE

Obiectivul

Regim cotidian normal cu respectarea în continuare a celor 8 reguli pentru menținerea permanentă a procesului metabolic echilibrat, a sănătății și a bunăstării

Începutul

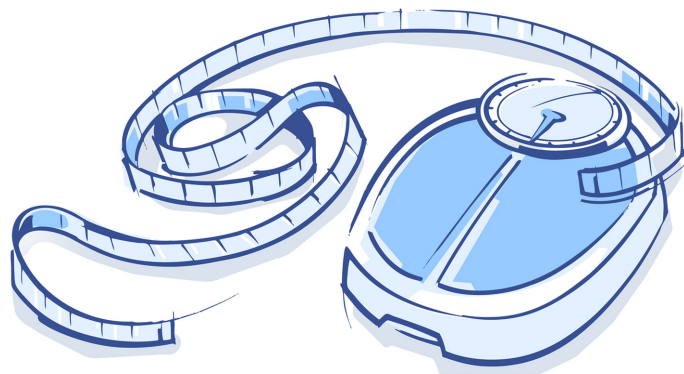
Dupa faza 3, în acord cu consilierul dumneavoastră

Durata

Nelimitat

Elementul de noutate

Desprinderea de strictețea planului



➤ Faza 1: faza de pregătire

METABOLIC BALANCE® – FAZELE

În aceasta fază vă pregătiți organismul timp de două zile pentru schimbarea obiceiurilor alimentare. În acest scop este necesară golirea completă a intestinului pentru a evita apariția ulterioară a senzației de foame. Din acest motiv, în aceste prime două zile ale programului Metabolic Balance® consumați numai alimente ușoare pentru ca organismul dumneavoastră să se poată adapta la schimbarea obiceiurilor alimentare.



IMPORTANT:

Pentru curățarea colonului vă recomandăm în primele două zile ale fazei de pregătire susținerea procesului de golire a intestinului. Consilierul dumneavoastră vă va recomanda un produs potrivit (de exemplu: sulfat de magneziu conform instrucțiunilor, clismă sau hidroterapia colonului).

Pentru ambele zile ale fazei de pregătire alegeți:



Dimineața Un mic dejun lejer (ex. Iaurt cu fruct)



Prânz Supă de legume (max. 500 g de legume proaspete sau congelate, pasate sau tăiate în bucăți – fără supe instant), 1 măr



Cina Max. 500 g (greutate brută) de salată sau legume fierte, înăbușite sau crude, condimentate cu plante aromatice; fără amestecuri de condimente și fără alte adăsururi, de exemplu ulei, oțet sau alte produse similare

Faza 1: faza de pregătire

Alternativ în mod suplimentar – la alegere și opțional – puteți consuma o zi întreagă un singur aliment, de exemplu cartofi, legume sau orez.

Puteți consuma legumele în stare crudă sau înăbușite, respectiv fiartă sau le puteți bea sub forma unui piure fin ca smoothie. Orezul sau cartofii vor fi fierți numai în apă. Utilizați în funcție de gusturi condimente, însă fără unt și fără ulei. La orez poate fi adăugat și compot de mere (2 linguri per masă, fără zahăr).

Dacă vă săturați cu o cantitate mai redusă decât cea menționată, opriți-vă din mâncat.

Informațiile referitoare la greutate se referă la greutatea produsului crud.



Zi de legume

Max. 1,5 kg legume, distribuite în trei mese



Zi de cartofi

Max. 1,5 kg cartofi, distribuiți în trei mese



Zi de orez

Max. 200 g orez integral, distribuit în trei mese



Verificați planul de alimentație cu privire la autenticitate

Din păcate se întâmplă frecvent să apară planuri de alimentație Metabolic Balance® false. Un plan falsificat nu poate ține cont de datele dumneavoastră personale și de proprii parametri hematologici ca planul autentic (original), ceea ce poate conduce la agravarea stării dumneavoastră de sănătate. Pentru a verifica autenticitatea acestui plan, vă rugăm să accesați următoarea pagină de internet și să verificați datele dumneavoastră de verificare la pagina respectivă:

Adresa de internet:	http://www.metabolic-balance.com/ro/plancheck
Prenume:	Călin-Marius
Nume:	Lobonț
Cod de verificare:	DC0B3F6C-F1DD

➤ Cele 8 reguli

METABOLIC BALANCE®



Regula 1 :

Consumați numai trei mese pe zi; în etapa strictă de reechilibrare nu consumați mai mult, mai puțin sau altceva decât este prevăzut în lista dumneavoastră personală de alimente.



Regula 2:

După fiecare masă faceți o pauză de minim cinci ore înainte de a începe masa următoare.



Regula 3:

Mesele nu trebuie să dureze mai mult de 60 de minute.



Regula 4:

Începeți fiecare masă cu una până la două îmbucături din porția de proteine.



Regula 5:

Consumați la fiecare masă numai un tip de proteine, însă la fiecare dintre cele trei mese un tip diferit.



Regula 6:

În funcție de posibilități, nu mâncați după ora 21.00 .



Regula 7:

Consumați, pe parcursul întregii zile, cantitatea de apă calculată pentru dumneavoastră (principiu: cu caracter general 35 ml de apă per kilogram greutate corporală).



Regula 8:

Consumați fructele (de exemplu zilnic un măr) la masă sau ca desert.

➤ Faza 2: Faza strictă de reechilibrare

METABOLIC BALANCE® – FAZELE INDIVIDUALE

Vă mențineți în faza 2 de reechilibrare până la atingerea obiectivului dorit de dumneavoastră, însă minim 14 zile. Dacă ați slăbit 20 kg, treceți timp de o lună în faza 3, iar ulterior reveniți în faza 2.

Începând cu faza 2 sunt aplicabile cele 8 reguli. În primele 14 zile, vă rugăm să fiți foarte exact și să utilizați exclusiv alimentele din lista dumneavoastră personală de alimente în cantitățile menționate. Vă rugăm să nu utilizați în primele două săptămâni grăsimi sau ulei suplimentar. Pentru pregătirea meselor dumneavoastră sunt recomandate tigăi stratificate, folie pentru friptură, un vas de lut, vase de abur chinezești sau de asemenea un grătar. Puteți fierbe înăbușit în apă sau în fiertură de legume fără conservanți și fără zahăr.



IMPORTANT:

În măsura în care vă mențineți o perioadă prelungită în faza strictă de reechilibrare, vă rugăm să vă completați alimentația după 14 zile cu uleiuri sănătoase, presate la rece. Recomandăm zilnic minim trei linguri de ulei sub forma unui amestec echilibrat de omega 3- și acizi grași omega 6 (de exemplu ulei alimentar Aktiv3plus6 sau un ulei de calitate de rapiță sau de in). Consilierul dumneavoastră vă poate recomanda uleiuri de calitate.

De acum, utilizați planul dumneavoastră de mese ca structură pe care o veți completa cu lista individuală de alimente. În acest context puteți asigura variație în planul dumneavoastră alimentar prin valorificarea întregii varietăți a opțiunilor dumneavoastră. Respectați și informațiile suplimentare de la finalul listei dumneavoastră de alimente. Recomandări cu privire la preparare sunt disponibile în exemplele dumneavoastră cu privire la propunerile de zile. Din cele trei propuneri zilnice pentru micul dejun, prânz și cină puteți selecta o propunere completă. În cazul în care, la nivelul unei propuneri zilnice, doriți să faceți rocada între propunerile de mese pentru prânz și cele pentru cină, puteți proceda în acest sens fără probleme. În acest caz sunt aplicabile însă alte cantități: În măsura în care prânzul se va transforma în cină, se adaugă 10 g – și anume la proteine și la carbohidrați. În situația în care cina se va transforma în prânz, se va scădea cantitatea cu 10 g. În situația în care prânzul conține de exemplu 115 g pește și cina 80 g brânză, veți consuma în schimb la prânz 70 g brânză și seara 125 g pește și veți asimila în acest mod cantitatea corespunzătoare de carbohidrați.

Faza 2: Faza strictă de reechilibrare

Pe parcursul fazei 2 metabolismul dumneavoastră se adaptează la alimentația optimizată – iar dumneavoastră vă adaptați în special mental la noul stil de viață pentru care ați optat în mod conștient. În această fază importantă, concentrați-vă asupra dumneavoastră. Ascultați nevoile și semnalele propriului organism și acordați suficient timp pentru a identifica transformările produse. Bucurați-vă de senzația plăcută care vă este conferită de înlocuirea obiceiurilor vechi, nesănătoase, cu altele noi și sănătoase.

Porniți astfel cu toată bucuria pe această nouă cale în viață! Hrăniți-vă cu atenție și bucurați-vă de alimentele care corespund cel mai bine nevoilor organismului dumneavoastră – necesitățile dumneavoastră existențiale! În scurt timp veți constata: Metabolic Balance®, în ciuda anumiților limitări, nu înseamnă sub nicio formă renunțare, ci mai degrabă o concentrare asupra elementelor esențiale. Poate că, prin Metabolic Balance®, veți descoperi și un nou aliment și noi modalități de preparare pe care până acum nu le-ați testat ca urmare a simplei obișnuințe. Veți putea constata: vă veți sătura cu mai multă varietate și savoare!

Pentru a evita o stare de iritare sau abaterea de la obiectivul dumneavoastră, trebuie să evitați pe parcursul fazei stricte de reechilibrare situațiile care vă pot ademeni, de exemplu aniversările în familie sau invitațiile la masă. Și eforturile fizice sau psihice prea intense pot produce efecte negative asupra perseverenței dumneavoastră. Astfel: în loc să practicați prea mult sport, optați pentru mai mult fitness mental! Dedicăți-i organismului dumneavoastră timp și atenție, ajutați-l să se bucure de liniște și să ajungă la o autoreglare.

Acordați atenție și mediului dumneavoastră social: În intenția dumneavoastră de schimbare sunteți susținut sau „sabotat” de familia și prietenii dumneavoastră”? Discutați cu „sabotorii” – sau feriți-vă de aceștia.

După primele două săptămâni puteți ceda într-un final presiunii tot mai intense de a face mișcare. Includeți astfel mișcarea în mod conștient în rutina dumneavoastră zilnică pentru a dinamiza în mod corespunzător procesul de metabolizare și bucurați-vă de noua energie obținută! În situația în care faza dumneavoastră strictă durează mai mult de 14 zile, discutați cu consilierul dumneavoastră modul în care puteți combina ideal activitățile dumneavoastră sportive cu planul dumneavoastră de alimentație.

Cu siguranță că vă ajută și monitorizarea evoluției personale, în baza acestora puteți identifica progresele obținute. Astfel, suplimentar față de tabelul inclus în plan, utilizați o formă de jurnal în care veți consemna toate „răspunsurile organismului” dumneavoastră. Poate considerați că este util să consem-



Faza 2: Faza strictă de reechilibrare

nați zilnic și câte două propoziții: Care au fost aspectele critice, care au fost elementele benefice? Și vă rugăm să nu uitați să vă lăudați pentru primele succese ale eforturilor depuse de dumneavoastră, pentru că fiecare pas - oricât de mic - către o transformare pozitivă reprezintă un succes important!

Vă rugăm să aveți în vedere că organismul dumneavoastră – chiar dacă în situații foarte izolate – poate reacționa temporar la etapele incipiente de modificare a obiceiurilor alimentare prin dureri de cap de intensitate redusă, senzații de amețeală, probleme dermatologice sau tulburări digestive. De regulă, aceste simptome dispar după numai câteva zile. În măsura în care aveți dubii, vă rugăm să luați legătura cu consilierul dumneavoastră.

După ce ați parcurs 14 zile disciplinate ale fazei stricte de modificare a obiceiurilor alimentare, vă puteți desfăta prima dată. Nu vă privați în principiu de la orice plăcere, pentru că, în acest mod, micile plăceri se pot transforma în lăcomie. Astfel, dacă vă este poftă de o bucată de ciocolată sau de ceva copios, bucurați-vă de aceasta și consumați alimentul în mod conștient. Și dacă există o ocazie pentru o „masă de excepție”, de exemplu un concediu sau o aniversare de familie, puteți face fără probleme o excepție – cu condiția să fi trecut de primele 14 zile. În acest caz, respectați temporar instrucțiunile cu privire la mesele de excepție din faza 3 și reveniți la faza 2.

Bucurați-vă de modificarea obiceiurilor dumneavoastră alimentare: Treptat, variat, conștient. Veți fi surprins cât de bine vă susține planul dumneavoastră în decizia adoptată și cum vă conduce, în asociere cu voința pe calea către succes!

Plan de mese

PENTRU CĂLIN-MARIUS LOBONȚ



PROPUNEREA 1

Micul dejun

40 g Semințe oleagi-
noase
30 g Semințe
Fructe
Pâine



Prânz

100 g Leguminoase
160 g Legume
Fructe
Pâine



Cină

125 g Brânză
170 g Salată
Pâine



PROPUNEREA 2

Micul dejun

230 ml Produse lactate
60 g Amidon
Fructe



Prânz

160 g Pește
160 g Legume
Fructe
Pâine



Cină

180 g Ciuperci (prote-
ine)
170 g Legume
Pâine



PROPUNEREA 3

Micul dejun

230 g Iaurt
Fructe
Pâine



Prânz

115 g Tofu
160 g Salată
Fructe
Pâine



Cină

110 g Leguminoase
170 g Legume
Pâine

Finalul meselor cel târziu la ora 21.00.

Lista individuală de alimente – proteine

PENTRU CĂLIN-MARIUS LOBONȚ

	SEMINȚE OLEAGINOASE	semințe de dovleac
	PEȘTE	biban de mare, biban de Nil, cambula (Calcan), cod, coregon, hering, lostrică, macrou, pălămida (bonito), pangasius, păstrăv, plătică, sardine, somon, șprot, știucă, ton (în apă)
	PRODUSE LACTATE	lapte de soia
	IAURT	iaurt natural 3,5 %
	BRÂNZĂ	brânză proaspătă de capră, brânză proaspătă de vacă(45%), mozzarella, mozzarella de bivoliță, Ricotta
	LEGUMINOASE	fasole Mung, fasole ochi-negri, fasole roșie, fasole soia (și germenii de soia), linte beluga, linte roșie, năut
	TOFU	Vă rugăm să selectați, în funcție de preferințe, tofu afumat sau neafumat.
	CIUPERCI (PROTEINE)	ciuperci Pleurotus, Shiitake
	SEMINȚE	semințe de floarea soarelui

Faza 2: Faza strictă de reechilibrare



OUĂ

Dacă doriți, puteți înlocui o porție de proteine de la prânz sau cină (fără ou la micul dejun) cu 2 ouă. Vă rugăm să aveți în vedere în acest sens că puteți consuma maxim 4 ouă pe săptămână.

Lista individuală de alimente – carbohidrați

PENTRU CĂLIN-MARIUS LOBONȚ



LEGUME

andive, anghinare proaspătă, ardei gras oranj, ardei gras roșu, ardei iute, avocado, bame, brocoli, castravete de seră, ceapă, conopidă, conopidă Romanesco, fasole verde, fenicul, gălbiori, gulie, hrean, hribi (proaspeți sau uscați), mănătarcă (Porcini), mangold, morcovi, pătrunjel (rădăcină și frunze), praz, rădăcină de țelină, ridichi, roșii, rubarbă, spanac, varză albă, varză ascuțită, varză chinezească, varză de Bruxelles, varză roșie, vinete

Vă rugăm să consumați numai de două ori pe săptămână tomate.

Vă rugăm să consumați numai de două ori pe săptămână avocado.



SALATĂ

frisée, frunze de pădărie, salată iceberg, salata romană, salată verde



AMIDON

fulgi de ovăz

În cazul în care consumați fulgi de ovăz la micul dejun, vă rugăm să renunțați pentru micul dejun la pâinea integrală de secară, respectiv la crispul integral de secară.



PÂINE

crisp de secară, pâine integrală de secară



FRUCTE

afine (100 g), caise (120 g), lămâie (1), mango (160 g), măr (1), mure (100 g), nectarine (1), papaya (180 g), pepene cantalup (120 g)

Informații suplimentare pentru planul de alimentație

PENTRU CĂLIN-MARIUS LOBONȚ



APĂ

Vă recomandăm să consumați zilnic cantitatea de apă calculată pentru dumneavoastră 4 l. În acest mod este sprijinit procesul de evacuare a reziduurilor descompuse, fiind accelerat procesul de reglare a metabolismului.



OUĂ

Vă rugăm să aveți în vedere că puteți consuma maxim 4 ouă pe săptămână. Puteți prepara ouăle într-o formă pe gustul dumneavoastră, de exemplu fierte, ouă ochi, omletă sau ouă moi.



MANDELADĂ

O variantă suplimentară delicioasă de mic dejun ca opțiune pentru a înlocui micul dejun cunoscut este reprezentată de mandeladă. Puteți opta pentru această variantă și în cazul în care planul dumneavoastră nu include nuci sau semințe.

Puteți prepara mandelada lăsând la înmuiat pe timpul nopții
40 g migdale și
30 g semințe de floarea soarelui
și amestecarea acestora dimineața sau prin prepararea lor sub formă de pireu. Adăugați prin amestecare măr tăiat mărunt sau dat pe răzătoare și asezonați mandelada cu scorțișoară sau mentă. Poftă bună!



LEGUME

Recomandăm consumarea legumelor pe cât posibil gătite puțin sau crude (în funcție de sortimentul de legume). Puteți utiliza și legume congelate, în cazul în care acestea nu conțin niciun fel de conservanți. Bineînțeles că puteți amesteca legumele și salata, respectiv că le puteți înlocui – în funcție de preferințele personale și de anotimp.



PLANTE AROMATE ȘI CONDIMENTE

Pentru condimentarea meselor dumneavoastră puteți utiliza plante aromate proaspete sau uscate în cantități obișnuite. Pentru dressing-ul salatei dumneavoastră, vă rugăm să utilizați o lingură de oțet de mere sau oțet pur Balsamico, însă pe parcursul primelor 14 zile (faza strictă) nu utilizați ulei.



PÂINE

Vă rugăm să țineți cont de limita maximă de 6 felii pe zi. O felie de pâine integrală de secară (25 g) corespunde din punct de vedere al fiziologiei alimentare crisp integral de secară (10 g). Dacă doriți, vă puteți bucura de ambele sortimente de pâine alternativ. Nu trebuie să consumați însă pâine dacă nu doriți.



FRUCTE

Consumați zilnic un măr acrișor, de dimensiune medie. Suplimentar față de măr, puteți consuma zilnic la o masă un alt sortiment de fructe.

Optați pentru sortimente de mere clasice, precum Boskop, Gravensteiner, Goldparmäne sau Renette. O listă a sortimentelor de mere este disponibilă pe internet.

În cazul în care, în anotimpul actual, nu puteți beneficia de fructe proaspete din lista dumneavoastră, le puteți achiziționa congelate. Vă rugăm să renunțați la conservele de fructe!



CAFEA ȘI CEAI

Consumați zilnic trei cești de cafea de dimensiuni normale și/ sau trei cești de ceai negru, verde, alb sau de Rooibos, pe care vă rugăm să le beți la momentul la care sunt servite mesele. Renunțați în acest sens la lapte și zahăr. Cu caracter general vă recomandăm să nu utilizați îndulcitori, precum și ceai aromatizat.



ALCOOL, BĂUTURI RĂCORITOARE ȘI SUCURI DE FRUCTE

În etapa strictă de reechilibrare nu este permisă în mod consecvent consumul de alcool, băuturi răcoritoare și sucuri de fructe.



VITAMINE

Trebuie să aveți în vedere că organismul dumneavoastră înregistrează un necesar ridicat de vitamine pe parcursul schimbării obiceiurilor alimentare, precum și faptul că vitaminele își pierd eficiența ca urmare a procesului de fierbere. Din acest motiv se recomandă, în funcție de posibilități, evitarea fierberii fructelor și legumelor și consumarea acestora în stare crudă sau doar ușor înăbușite.

Faza 2: Faza strictă de reechilibrare



**SEMINȚE OLEAGINOASE,
SEMINȚE**

Puteți consuma semințele oleaginoase în stare crudă sau le puteți prepara în diferite forme. Propuneri de preparare:

- se prăjesc ușor într-o tigaie, fără ulei, amestecând continuu și se presară peste mâncare
- se înmoaie de exemplu în apă în timpul nopții, dimineața se consumă o linguriță, iar restul se amestecă cu legumele (poate fi preparat și sub formă de pireu)
- se presară peste mâncare și se gratinează totul în cuptor
- se prepară sub formă de pireu și se amestecă fără conservanți și fără zahăr cu fiertura de legume pentru a prepara o supă

Recomandare personală în baza informațiilor dumneavoastră

- Vă rugăm să vă măsurați de cel puțin trei ori pe zi tensiunea, în special pe parcursul fazei stricte.
- Vă recomandăm să utilizați chiar din primele 14 zile o pulbere alcalinizantă de calitate (fără adaos de zahăr).
- Solange Ihr Entzündungswert erhöht ist, sollten Sie nach Möglichkeit weitgehend Eier meiden.

Vă rugăm să aveți în vedere următoarele aspecte:

Planul de mese și lista corespunzătoare de alimente au fost generate individual pentru dumneavoastră, în baza datelor dumneavoastră personale și a parametrilor dumneavoastră hematologici. În cazul în care planul este pus la dispoziția altor persoane cu valori inițiale diferite pot apărea probleme de sănătate. Probabil că și alte persoane pot obține prin intermediul acestui plan o anumită scădere sau creștere în greutate – o reglare a metabolismului individual poate fi obținută însă în baza unui plan propriu!

Lista de cumparaturi - faza 2

PENTRU CĂLIN-MARIUS LOBONȚ



Micul dejun

40 g Semințe oleaginoase,
30 g Semințe, Fructe, Pâine

Prânz

100 g Leguminoase, 160 g
Legume, Fructe, Pâine

Cină

125 g Brânză , 170 g Salată,
Pâine

Micul dejun

230 ml Produse lactate, 60 g
Amidon, Fructe

Prânz

160 g Pește , 160 g Legume,
Fructe, Pâine

Cină

180 g Ciuperci (proteine),
170 g Legume, Pâine

Micul dejun

230 g Iaurt, Fructe, Pâine

Prânz

115 g Tofu, 160 g Salată,
Fructe, Pâine

Cină

110 g Leguminoase, 170 g
Legume, Pâine

Semințe oleagi- noase	semințe de dovleac
Pește	biban de mare, biban de Nil, cambula (Calcan), cod, coregon, hering, lostrită, macrou, pălămida (bonito), pangasius, păstrăv, plătică, sardine, somon, șprot, știucă, ton (în apă)
Produse lactate	lapte de soia
Iaurt	iaurt natural 3,5 %
Brânză	brânză proaspătă de capră, brânză proaspătă de vacă(45%), mozzarella, mozzarella de bivoliță, Ricotta
Leguminoase	fasole Mung, fasole ochi-negri, fasole roșie, fasole soia (și germenii de soia), linte beluga, linte roșie, năut
Tofu	Vă rugăm să selectați, în funcție de preferințe, tofu afumat sau neafumat.
Ciuperci (prote- ine)	ciuperci Pleurotus, Shiitake
Semințe	semințe de floarea soarelui
Ouă	Dacă doriți, puteți înlocui o porție de proteine de la prânz sau cină (fără ou la micul dejun) cu 2 ouă. Vă rugăm să aveți în vedere în acest sens că puteți consuma maxim 4 ouă pe săptămână.

Legume	andive, anghinare proaspătă, ardei gras oranj, ardei gras roșu, ardei iute, avocado, bame, brocoli, castravete de seră, ceapă, conopidă, conopidă Romanesco, fasole verde, fenicul, gălbiori, gulie, hrean, hribi (proaspeți sau uscați), mănăstărcă(Porcini), mangold, morcovi, pătrunjel (rădăcină și frunze), praz, rădăcină de țelină, ridichi, roșii, rubarbă, spanac, varză albă, varză ascuțită, varză chinezească, varză de Bruxelles, varză roșie, vinete
Salată	frisée, frunze de pădărie, salată iceberg, salata romană, salată verde
Amidon	fulgi de ovăz

Faza 2: Faza strictă de reechilibrare

Pâine	crisp de secară, pâine integrală de secară
Fructe	afine (100 g), caise (120 g), lămâie (1), mango (160 g), măr (1), mure (100 g), nectarine (1), papaya (180 g), pepene cantalup (120 g)

➤ Sfaturi practice oferite de Silvia Bürkle

METABOLIC BALANCE® ÎN REGIM COTIDIAN

- În planul alimentar este menționată în toate situațiile greutatea produsului crud. Dacă utilizați deja leguminoase fierte, luați în calcul cantitatea dublă. În cazul fructelor și legumelor congelate se mențin informațiile referitoare la greutate. Carnea și carnea de pasăre congelată, precum și peștele congelat trebuie dezghețat înainte de preparare. Având în vedere că, la dezghețare, se produce apă provenită din dezgheț, vă recomandăm să luați în calcul în stare congelată o cantitate mai ridicată cu 25 g.
- Așa cum arată și denumirea: Propunerile de mese reprezintă doar o sugestie — bineînțeles că puteți prepara alimentele în funcție de gusturile dumneavoastră.
- Deoarece consumați o cantitate ridicată de apă, trebuie să utilizați și o cantitate normală de sare pentru a vă aproviziona organismul cu minerale benefice. Vă rugăm să utilizați exclusiv săruri nerafinate și niciun fel de aditivi, de exemplu sare marină, sare gemă sau sare marină.
- Pentru a oferi un gust mai bun alimentelor servite de dumneavoastră și a asigura varietatea, dispuneți și de posibilitatea de a amesteca legumele/salatele menționate în planul zilnic. Cântăriți de exemplu 10 g mai puțin spanac și adăugați în schimb 10 g ceapă (în măsura în care ceapa este inclusă în lista alimentelor dumneavoastră) sau alte legume/salate din lista dumneavoastră.
- Utilizați plante aromate proaspete sau uscate, condimente sau amestecuri de condimente fără aditivi sau zahăr, în cantități obișnuite. Și aspectul contează! Decorați din acest motiv atrăgător masa dumneavoastră și „înverziți” alimentele cu plante aromate proaspete.
- Aveți un restaurant preferat? Discutați în acest caz și cu bucătarul șef din cadrul acestuia despre modul în care puteți respecta planul dumneavoastră de alimentație atunci când ieșiți la masă în acest local.
- În mod suplimentar, prin Metabolic Balance® beneficiați în continuare de flexibilitate în planificarea dumneavoastră zilnică, deoarece puteți lua cu dumneavoastră alimentele pregătite acasă și le puteți consuma reci. Puteți pregăti de regulă și micul dumneavoastră dejun în seara anterioară și îl puteți consuma relaxat în dimineața zilei următoare.

IMPORTANT: Vă rugăm să aveți în vedere că acest plan de alimentație a fost elaborat individual pentru dumneavoastră în baza datelor personale și a parametrilor hematologici. Prin utilizarea planului dumneavoastră, alte persoane s-ar putea confrunța în cel mai rău caz cu o agravare a stării de sănătate, deoarece cantitățile și sortimentele sunt calculate pe baza parametrilor individuali.

➤ Principiile celor 8 reguli

METABOLIC BALANCE®



Regula 1 , Regula 2 , Regula 3, Regula 6:

Consumați trei mese pe zi cu durată maximă de o oră. După finalul unei mese și până la începerea mesei următoare faceți o pauză de minim cinci (maxim șapte) ore. Pe cât posibil, nu mai mâncați nimic după ora 21. În mod ideal faceți de două ori săptămânal o pauză de 14 ore, de preferință noaptea. Pe parcursul pauzei cu o durată de cinci ore între mese, precum și în timpul repausului nocturn scade nivelul de insulină atât de mult, încât grăsimea poate fi arsă foarte bine. Pe de altă parte, dacă optați pentru cinci până la șase mese mici sau pentru mese intermediare, nivelul de insulină rămâne permanent ridicat, iar organismul formează în principal grăsime și nu masă musculară! În mod suplimentar, o concentrație de insulină ridicată permanent inhibă producția unui număr mare de hormoni care protejează organismul atât împotriva infecțiilor, cât și a procesului de îmbătrânire!



Regula 4 :

Începeți fiecare masă cu una până la două înghițituri dintr-o porție de proteine pentru a regla permanent nivelul de insulină din organismul dumneavoastră. Pentru că dacă ajunge în stomac pentru început o anumită cantitate de proteine, pancreasul produce hormonul glucagon, care produce o senzație de sațietate și, ca antagonist al insulinei, contracarează producția acesteia. Rezultatul: în condițiile unei concentrații reduse de insulină este accelerat procesul de ardere a grăsimilor, și nu mai apar atacurile de foame imperioasă.

În cadrul planului dumneavoastră de mese și la nivelul exemplelor, proteinele (de exemplu leguminoasele, peștele sau brânza) se află în toate situațiile în prima linie.



Regula 5 :

Consumați la fiecare masă numai un tip de proteine, însă la fiecare dintre cele trei mese un tip diferit.

Organismul descompune în tubul digestiv proteinele preluate din alimentație (prin intermediul enzimelor) în aminoacizii individuali. După trecerea acestora prin pereții intestinali, sunt recompuși în organism – organismul produce din proteinele din alimente proteinele specifice organismului. Pentru metabolismul nostru, rolul decisiv nu revine însă cantității proteinelor consumate, ci aminoacizilor din care sunt compuse acestea. O importanță specială revine celor opt aminoacizi esențiali care trebuie preluați de către organism din alimentație, deoarece nu îi poate produce în mod independent. Cu cât mai apropiată este o proteină din alimente cu o proteină specifică organismului, cu atât mai ridicată este așa-numita valoare biologică a acesteia. Acest element indică ponderea proteinei provenite dintr-un aliment care poate fi transformată într-o proteină specifică organismului. Aminoacidul cu cea mai redusă concentrație determină valorificarea totală a proteinei. În cazul în care sunt combinate diferite proteine, valența este determinată de către aminoacidul care prezintă cea mai redusă concentrație și sunt generate substanțe reziduale care pot determina hiperaciditatea organismului.

Un raport ideal se regăsește în gălbenuș, în care cei opt aminoacizi esențiali sunt transformați 100% în proteine umane. Din acest motiv, gălbenușul prezintă o valoare biologică de 100. Pe de altă parte, unul dintre acești aminoacizi (threonină) este prezent în lapte numai în 91 procente, motiv pentru care și restul aminoacizilor pot fi utilizați numai în proporție de 91 procente. Astfel, laptele prezintă o valoare biologică de 91. Astfel este necesară evitarea combinațiilor de proteine, deoarece acestea pot afecta valoarea biologică.

Metabolic Balance® utilizează în principal proteine cu valoare biologică ridicată (peste 70) și recomandă pentru fiecare masă numai un tip de proteine, în caz contrar urmând să se producă o reducere a valorii biologice și, prin aceasta, o intensificare a hiperacidității.

Principiile celor 8 reguli



Regula 7 :

În situația în care consumați o cantitate de apă mai redusă în comparație cu cea calculată pentru dumneavoastră (de exemplu 35 ml de apă per kilogram greutate corporală), întârzie procesul de detoxifiere, deoarece apa curăță organismul și elimină prin lichide reziduurile descompuse. În situația în care consumați o cantitate prea redusă, aceste substanțe rămân în organism – și greutatea nu se modifică atât de repede.

Cel mai bine ar fi să consumați apă înainte să vi se facă sete, cu repartizare uniformă pe parcursul zilei. Este recomandată în acest scop numai apa plată. Vă rugăm să consumați cafea, ceai negru, verde, alb sau ceai de rooibos, însă numai în cadrul meselor.



Regula 8 :

Un vechi proverb britanic menționează: „An apple a day keeps the doctor away”. (Un măr pe zi ține doctorul departe.) Niciun alt fruct nu are atât de multe vitamine și minerale ca mărul, care determină scăderea nivelului de colesterol și a acidului uric! În mod suplimentar, prin conținutul ridicat de pectină și celuloză, merele oferă organismului fibre valoroase, care prezintă importanță pentru eliminarea mai rapidă a produselor nocive de metabolizare. Sortimentele clasice de mere (a se vedea lista din portalul pentru clienți) prezintă în special o concentrație ridicată de polifenoli, antagoniști activi ai radicalilor liberi. În mod suplimentar, acest fruct aprovizionează cu caracter general organismul cu numeroase minerale, fibre, vitamine și oligoelemente importante – fiind în mod suplimentar un adevărat deliciu.

Monitorizare zilnică a evoluției

CĂLIN-MARIUS LOBONȚ

**Fișa 1 : pentru examinarea zilnică pe parcursul celor 14 zile stricte**

Vă rugăm să verificați în funcție de posibilități, pe parcursul celor 14 zile stricte în faza 2 valorile dumneavoastră zilnic, pentru a consemna modificările și a le putea discuta cu consilierul dumneavoastră. Vă rugăm să înregistrați valorile măsurate dimineața.

Zile	Start	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Greutate în kg	140														
Tensiunea arterială															
Glicemia															
Pulsul															
Cantitatea de apă băută în L															
Starea generală															
Oboseală															
Somn															
Dureri de cap															
Dureri articulare															
Pirozis															
Digestie															
Alergie(alergii)															
Starea pielii															

Vă rugăm să utilizați la monitorizare o scală de punctaj de la 1 până la 5, unde de exemplu 1 înseamnă – fără oboseală și 5 – oboseală foarte puternică, respectiv orientați-vă în funcție de Smiley's. Dacă sunteți nesigur, consilierul dumneavoastră vă poate oferi asistență la evaluarea aspectelor individuale.

😊 = 1 😊 = 2 😊 = 3 😊 = 4 😊 = 5

Vă rugăm să valorificați și controlul evoluției de pe portalul de internet. În secțiunea respectivă puteți profita de o reprezentare grafică.

Monitorizare săptămânală a evoluției

CĂLIN-MARIUS LOBONȚ



Fișa 2 : pentru monitorizarea săptămânală

Vă rugăm să vă verificați după cele 14 zile stricte în faza 2 o dată pe săptămână valorile.

Săptămână	Start	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
WHtR*	0,7														
BMI**	42														
Greutate în kg	140														
Procentul de grăsime corporală în %															
Circumferința taliei*** în cm	133														
Circumferința șoldului în cm	131														
Circumferința coapsei în cm	62														
Tensiunea arterială															
Glicemia															
Pulsul															
Cantitatea de apă băută în L															
Starea generală															
Oboseală															
Somn															
Dureri de cap															
Dureri articulare															
Pirozis															
Digestie															
Alergie(alergii)															
Starea pielii															

Vă rugăm să utilizați la evaluare o scală de punctaj de la 1 până la 5 , unde de exemplu înseamnă 1 – fără oboseală și 5 – oboseală foarte puternică, respectiv orientați-vă în funcție de Smiley's.

😊 = 1 😊 = 2 😊 = 3 😊 = 4 😊 = 5

Vă rugăm să valorificați și controlul evoluției de pe portalul de internet. Și calculatorul WHtR și BMI este disponibil în secțiunea respectivă.

*) Waist to Height Ratio (WHtR): Circumferința ombilicului în cm / înălțime în cm

**) Body Mass Index (BMI): Greutate corporală în kg / înălțime în m la pătrat

***) Circumferința taliei este măsurată la nivelul buricului