

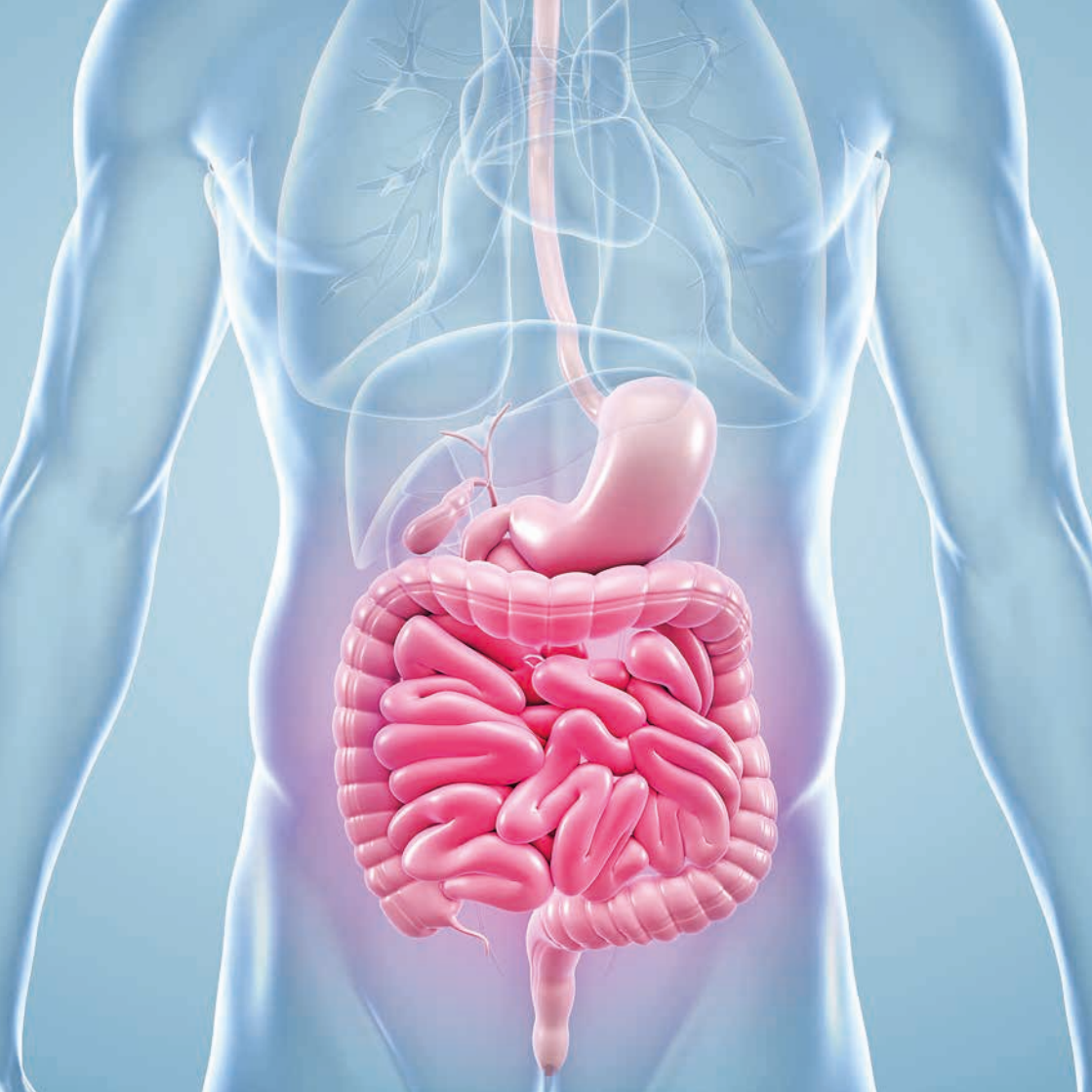
S ĽAHKOSŤOU K  
ZDRAVIU A VITALITE



RESET  
YOUR **BODY**

VÁŠ OSOBNÝ  
PLÁN VÝŽIVY & ÚPRAVY METABOLIZMU

[www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)



# AKO RESETOVAŤ METABOLIZMUS DO PÔVODNÉHO STAVU?

---

**Zdravie a správna, zdraviu prospešná výživa sú pre stále viac ľudí, stredobodom pozornosti.**

Ste pripravení zdravou výživou resetovať svoj metabolizmus?

Úprava metabolizmu môže pozitívne ovplyvniť výživou podmienené metabolické ochorenia, pomôcť pri úprave hmotnosti a viesť k lepšiemu zdraviu, mentálnej pohode a vitalite.

Metabolizmus je základom všetkých životne dôležitých procesov ľudského tela a vzťahuje sa na všetky biochemické procesy prebiehajúce v organizme.



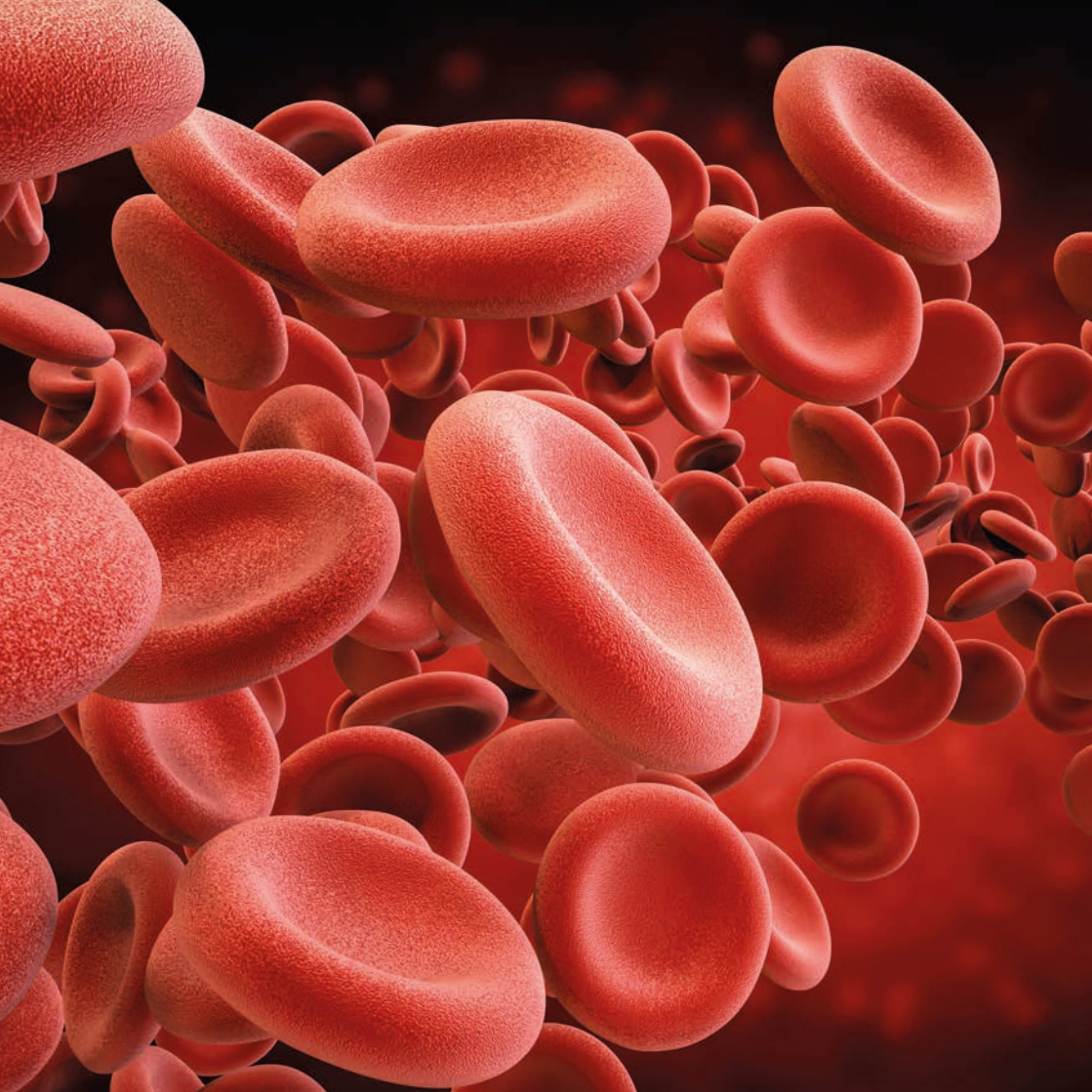


# CHCETE ZLEPŠIŤ KVALITU ŽIVOTA?

---

## S Metabolic Balance:

- podporíte a udržíte svoje zdravie,
- zlepšíte vitalitu a výkonnosť,
- zvýšite pracovnú aj osobnú schopnosť zvládania záťaže,
- detoxikujete organizmus,
- udržíte si zdravú hmotnosť,
- zostanete fit do vysokého veku.





# 36

## KRVNÝCH HODNÔT

---

**36 testovaných krvných parametrov tvoria východiskovú základňu.**

**Poskytujú presné informácie o:**

- zdravotnom stave
- metabolických poruchách
- deficitoch vitálnych látok a súvisiacich metabolických blokádoch.

Analýza krvi v kombinácii s osobnými údajmi a obsahovými zložkami potravín sú základom pre individuálny plán výživy Metabolic Balance.

To umožňuje každému účastníkovi vybrať vhodné potraviny s ohľadom na jeho potrebu živín, ktoré optimálne podpora a vyvážia jeho metabolizmus.

# KRV ZABEZPEČUJE KYSLÍKOM A VÝŽIVOU CELÝ ORGANIZMUS.

**Kedže preteká celým telom, môže poskytnúť informáciu o známkach ochorenia zo všetkých častí organizmu.**

---

Na základe krvných hodnôt je preto možné analyzovať, ktorých živín je dostatok, alebo ktoré sú zastúpené neadekvátne.

Krv nám napovie, ako dobre fungujú orgány či sú prítomné zápal alebo riziká ochorení.

Stanovenie laboratórnych hodnôt sa čoraz viac využíva pri modernej liečbe obezity, cukrovky, hypertenzie a mnohých ďalších ochorení.


Komplexné krvné vyšetrenie ponúka, obrovskú výhodu pri odhalení prípadných nedostatkov a zároveň umožňuje prispôsobenie plánu výživy zdravotnému stavu. V prípade odhalenia zdravotného rizika, odporúčame poradiť sa so svojim osobným lekárom za účelom ďalšieho objasnenia.





**ÚNAVA?  
NAPÄTIE?  
VYČERPANIE?  
NADVÁHA?**





# DIABETES MELLITUS

Celosvetovo viac ako 425 miliónov ľudí trpí cukrovkou, čo je 1 z 11 ľudí. 12% celosvetových výdavkov na zdravotnú starostlivosť sa vynakladá na diabetes (727 miliárd dolárov v roku 2017).

Na Slovensku dnes žije približne 400 000 diabetikov, pričom každým rokom pribúda vyše 20 000 nových pacientov.



## **Diabetes typu 2 je typickým civilizačným ochorením a možno mu takmer bez výnimky predísť správnou výživou.**

Metabolic Balance môže napomôcť diabetikom znížiť potrebu liekov a tiež kompenzovať nedostatok živín prostredníctvom individuálneho a zároveň cieľeného výberu potravín.

S odstupom najviac udržateľnou metódou liečby je profesionálna úprava stravovacích návykov. Preto sa pre diabetikov, ako súčasť terapie, zasadujeme za bezpodmienečné odporúčanie nutričného poradenstva, sprevádzaného medicínskym vzdelaným odborníkom.

# HYPERTENZIA



Asi štvrtina svetovej populácie má príliš vysoký krvný tlak. Na Slovensku je približne 2 milióny ľudí postihnutých vysokým krvným tlakom (arteriálna hypertenzia), čo je takmer každý tretí Slovák.

**Vysoký krvný tlak je celosvetovo najbežnejšie zdravotné riziko a zároveň najväčší rizikový faktor pre kardiovaskulárne ochorenia. Geneticky podmienený je však len čiastočne. Najčastejšou príčinou je nárast telesnej hmotnosti v kombinácii so stresom a nedostatkom pohybu.**

Ľudia s vysokým krvným tlakom profitujú rôznym spôsobom z Metabolic Balance. S individuálnou, na mieru ušitou stravou, bohatou na vitálne látky, je možné už existujúcu nadváhu dlhodobo a zdravo redukovať a zároveň zvýšiť odolnosť voči stresu.

Zdravá výživa, predchádzanie obezity, dostatočná fyzická aktivita, ako aj prestať fajčiť a vzdať sa nadmerného konzumu alkoholu sú najlepšou prevenciou hypertenzie.

# OBEZITA



**Nadváha a obezita u detí je taktiež na vzostupe. Pričom približne 10% detí má nadváhu už pri zápise do školy.**

**Podľa WHO dnes už viac ako 640 miliónov ľudí trpí obezitou. To je každý ôsmy (1 z 8) alebo viac ako 12% svetovej dospeljej populácie!**

**Nadváha a obezita sú dôležitými rizikovými faktormi pre množstvo chronických ochorení, ako je diabetes, kardiovaskulárne choroby a rakovina.**

**Obezita je kombináciou zmenených stravovacích návykov, životného štýlu a génov. Avšak, zatiaľ čo genetická výbava človeka sa signifikantne v minulých storočiach nezmenila, životné prostredie, ktoré sa vyznačuje nadbytkom ponuky potravín a rastúcim nedostatkom pohybu, sa zmenilo viac ako výrazne.**

Obezita je typickým civilizačným ochorením a je považovaná za veľký rizikový faktor pre ochorenia, ako je vysoký krvný tlak a s ním súvisiace kardiovaskulárne choroby, taktiež diabetes a kĺbové problémy. Vďaka zdravej a správnej výžive je možné obezite predísť.

S Metabolic Balance získate individuálny plán výživy, pomocou ktorého môžete šetrným spôsobom dlhodobo nielen znížiť závažnú nadváhu, ale zároveň držať v šachu sekundárne ochorenia a zvýšiť kvalitu života a vitalitu.

A black and white photograph of a person sitting on a wooden bench by a body of water. The person is in silhouette, leaning forward with their head resting on their hand, suggesting a state of distress or contemplation. The background shows a calm body of water with a small boat in the distance and a fence or railing on the right side. The overall mood is somber and reflective.

**ĎALŠIE SYMPTÓMY**



**Syndróm vyhorenia, stres, depresia, nedostatok výkonnosti a apatia, únava, dýchavičnosť, náchylnosť k infekcii, migréna, reumatické ťažkosti, kĺbové zápaly / kĺbové problémy, dna, osteoporóza, pečeňové a žlčnikové problémy, obličkové a žlčnikové kamene, návaly hladu, potravinové alergie a potravinová neznášanlivosť, pálenie záhy, problémy s metabolizmom cukrov a tukov, hormonálne poruchy, kožné problémy, poruchy spánku, symptómy menopauzy, strata libida, obmedzená schopnosť reprodukcie, neplodnosť, nenaplnená túžba po deťoch**

...

# METABOLICKÉ CYKLY A ŽIVOTNÉ ETAPY

---

## **Výživa v seniorskom veku**

Kľúčovou zmenou vo vyššom veku je zloženie telesnej hmotnosti, čo znamená, že podiel beztukovej telesnej hmoty sa znižuje a zároveň podiel tukovej hmoty narastá. Strata svaloviny a jej sily môže nepriaznivo ovplyvniť pohyblivosť, mobilitu a rovnováhu. Zároveň sa zvyšuje riziko traumy spôsobené pádom a s atrofiou svalu ide ruka v ruku aj možné rednutie kostí.

Vzhľadom na výskyt a dôsledky podvýživy a nesprávnej výživy u seniorov sú preventívne opatrenia a liečba zrejme.

Cielom možných nutričných opatrení by malo byť udržanie alebo zlepšenie kvality života. Čím skôr sú rozpoznané chyby vo výžive, ich následná úprava vhodnými opatreniami, tým vyššia je pravdepodobnosť „bezstarostného“ starnutia. Metabolic Balance je nástrojom prevencie podvýživy a ochorení podmienených výživou.

---

### **Túžba po deťoch**

Obezita a ňou indukovaná hormonálna nerovnováha sa stále viac spája so zodpovednosťou za infertilitu. Výživa má veľký vplyv na plodnosť mužov a žien. Zároveň popri významnosti bielkovín a sacharidov nie je optimálny prísun mikronutrientov menej dôležitý.

S vyváženou stravou bohatou na vitálne látky podľa Metabolic Balance je možné šetrne znížiť telesnú hmotnosť a zároveň vyvážiť hormonálnu produkciu, čo vytvára základný predpoklad pre tehotenstvo.

---

### **Menopauza a nárast hmotnosti**

Problém s hmotnosťou počas menopauzy nie je nevyhnutne podmienený nedostatočnou výživou alebo fyzickou nečinnosťou. Často je to spôsobené nerovnovážnym hormonálnym pôsobením.

Základný predpoklad pre čo najpokojejší prechod menopauzálnym obdobím, či už s hormonálnou substitúciou alebo bez nej, je vyvážená zdravá výživa.

Výživa podľa Metabolic Balance môže v takomto prípade konkrétne zasiahnuť, pretože najväčšou výzvou je, že telo potrebuje menej energie, ale zároveň sa zvyšuje potreba základných živín a mikroživín.

metabolic balance



RESET  
YOU = BOOM

[www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)

Vyhľadajte svojho poradcu

**PRÁVE  
TERAZ**

Metabolic Balance.

# OSOBNÝ NUTRIČNÝ PLÁN - VÝBORNÝ PLÁN

---

**Program Metabolic Balance zohľadňuje východiskový zdravotný stav, vrátane už existujúcich ochorení, krvný obraz a aktuálnu, lekárom predpísanú, medikamentóznou liečbu.**

Rovnako sa berú do úvahy preferencie a averzie na potraviny.

Aj to odlišuje tento program od všetkých ostatných metód a diét a robí ho tak jedinečným.

Štyri fázy a ľahko aplikovateľné pravidlá napomáhajú k úspešnej realizácii programu a k dosiahnutiu vašich cieľov



# MAXIMÁLNA PERSONALIZÁCIA

---

## **... prostredníctvom anamnézy**

Okrem analýzy krvných hodnôt je nevyhnutnou podmienkou na vytvorenie seriózneho plánu výživy pre úpravu metabolizmu, podrobná lekárska anamnéza s osobnými informáciami o ochoreniach a ich medikamentóznej liečbe. Do úvahy sú vzaté aj potravinové preferencie a averzie ako aj pôvod a kultúrne zázemie účastníka.

## **... prostredníctvom osobnej starostlivosti**

Zmena stravovacích návykov a životného štýlu je proces, ktorý sa neudeje zo dňa na deň. Prináša so sebou mnoho výziev, ktoré treba prekonať. Na tejto ceste vás nenecháme ísť osamote, ale podporíme vás osobnou a na mieru šitou starostlivosťou: skúsení a zároveň školení poradci pre výživu, terapeuti, lekári, dietológovia a tréneri vám pomôžu dosiahnuť váš cieľ. Osobný plán výživy a súčasná starostlivosť poradcu, poskytuje istotu a skutočnú šancu na úspech - pre každého.

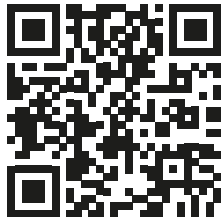
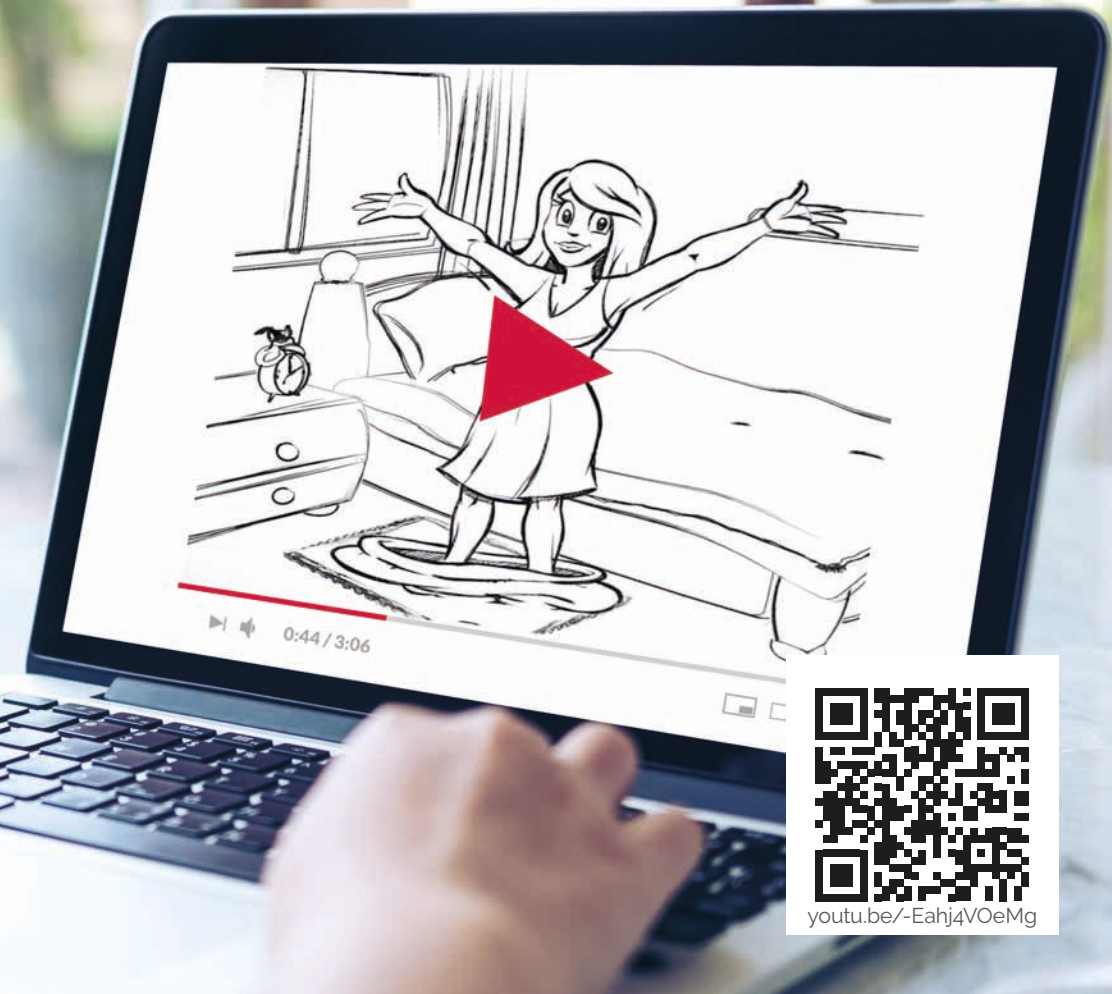


# 3 MINÚTY & 6 SEKÚND, KTORÉ MÔŽU POZITÍVNE ZMENIŤ VÁŠ ŽIVOT.

---

**Navštívte nás na stránkach YouTube:**

Pod kľúčovým slovom "metabolic balance - jednoduché vysvetlenie"  
a presvedčte sa sami.



[youtu.be/-Eahj4VOeMg](https://youtu.be/-Eahj4VOeMg)



**METABOLIC BALANCE  
NOVÝ NUTRIČNÝ  
KONCEPT**

---

**Metabolic Balance je priekopníkom a jedinečným poskytovateľom komplexného, vedecky podloženého metabolického programu pre úpravu stravovacích návykov a optimalizáciu životného štýlu.**

Našou filozofiou je pomáhať ľuďom udržateľným spôsobom a predovšetkým z dlhodobého hľadiska zlepšiť ich zdravie, vitalitu a výkonnosť.

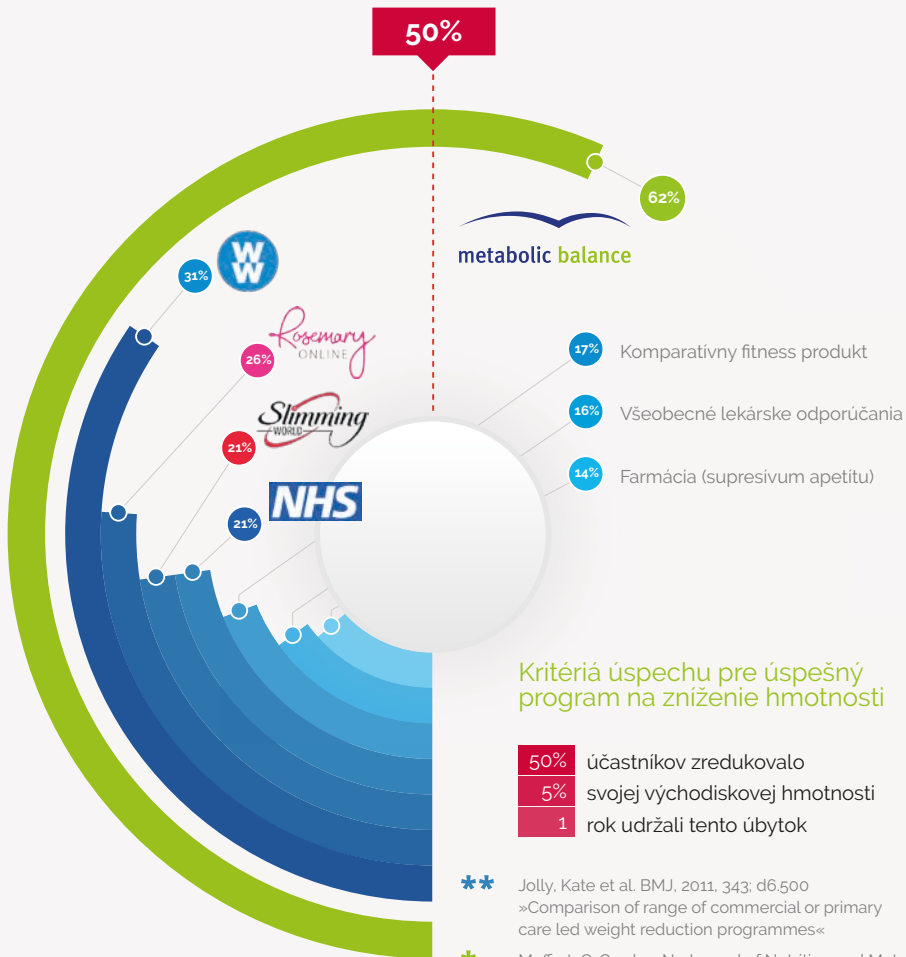
Potraviny optimálne prispôsobené jednotlivému organizmu harmonizujú metabolizmus a udržiavajú ho v zdravom stave.

To zlepšuje kvalitu života, pohodu, laboratórne hodnoty a hmotnosť.

Koncept je založený na jedinečnom a preukázateľnom prístupe zhotovenia individuálneho plánu výživy pre klientov, prostredníctvom krvnej analýzy a analýzy dôležitých zdravotných údajov.

Najmä vďaka spolupráci s odborníkmi je produktom kvalitného a seriózneho prístupu, ktorý je individuálny a ľahko realizovateľný.

Viac ako jeden milión účastníkov potvrdzuje, že tento program funguje - dlhodobým a udržateľným spôsobom.



\*\*\* Jolly, Kate et al. BMJ, 2011, 343; d6.500  
 »Comparison of range of commercial or primary care led weight reduction programmes«

\* Meffert, C. Gerdes, N., Journal of Nutrition and Metabolism, 2010 »Program Adherence and Effectiveness of a Commercial Nutrition Program: The Metabolic Balance Study«

# ŠTÚDIA A VEDECKÁ EVALUÁCIA

---

Metabolic Balance prikladá mimoriadny význam vedeckým základom metódy, ako aj vedeckému hodnoteniu nutričného konceptu.

Štúdiá publikovaná v British Medical Journal porovnávala osem vitálnych a metabolických programov. Iba program Metabolic Balance splnil kritérium požadované pre dlhodobý úspech takéhoto programu, a to:

**» 50% účastníkov tejto štúdie musí zredukovať najmenej 5% svojej pôvodnej hmotnosti a držať si tento úbytok 1 rok. «**

S Metabolic Balance však 62,5% účastníkov splnilo túto požiadavku. 31,1% dokonca zredukovali viac ako 10% a udržali si tento úbytok po dobu sledovania, teda 1 rok!

# REFERENCIE ÚČASTNÍKOV



Spočiatku som si musela zvyknúť na nový spôsob výživy. Keď som však v zrkadle spozorovala účinok programu, vedela som, že sa nového spôsobu musím držať.



Dnes vážim 93 kg a mám senzačné krvné výsledky. Doteraz som bol schopný udržať svoju váhu bez akýchkoľvek problémov, aj keď už nedodržiavam program na 100%, ale držím sa len niektorých z ôsmich základných pravidiel.



S Metabolic Balance sa mi podarilo nielen dosiahnuť vytúženú hmotnosť, ale zároveň som prestala fajčiť. Taktiež vedome pristupujem k množstvu porcií, ktoré moje telo potrebuje.





# REFERENCIE Z PRAXE

(lekárska a terapeutická prax)

Po viac ako 3 000 klientoch, ktorým boli poskytnuté konzultácie, za účelom úpravy metabolizmu touto metódou, je a zostáva Metabolic Balance najúčinnjšou metódou. Predovšetkým to, že pracujeme s prirodzenými, čerstvými potravinami s jednoduchými a rýchlymi receptami - je praktické a jednoducho realizovateľné! Podpora tímu nemeckého inštitútu ale aj regionálneho tímu na Slovensku je skvelá - ľudia, ktorí chcú trvalo zlepšiť svoje zdravie, sú tu v dobrých rukách. - *Nutričná terapeutka*



Viac ako 35 rokov pracujem ako terapeut v modernej a tradičnej medicíne. Počas tejto doby som vyskúšala mnoho výživových programov. MB sa osvedčil ako najviac vedecky podložená a najúspešnejšia metóda pre všetkých mojich klientov. Stala sa neoddeliteľnou súčasťou mojej každodennej práce a liečby metabolických porúch. -

*Akupunkturistka & TCM terapeutka*



# VYHLÁDAJTE EŠTE DNES SVOJHO PORADCU

---

Zdravie nemožno odložiť na neskôr. Informujte sa preto ešte dnes o koncepcii Metabolic Balance - program pre úpravu metabolizmu.

Čím skôr s novým štartom začnete, tým skôr posilníte svoje zdravie & pohodu, predídete chorobám a udržateľne zvýšite kvalitu života.

Práve preto ten správny čas nie je niekedy, ale práve teraz.

Dovoľte nám pomôcť vám, začať nový, zdravší život.



# Nový štart pre telo & ducha



Metabolic Balance, Slovakia • v zastúpení Katarina Grich

Balance Centrum s.r.o. • Orenburská 50 • 821 06 Bratislava • SLOVAKIA

Telefón: +421 (0)902 445 229

metabolic-balance@email.de

[www.metabolic-balance.sk](http://www.metabolic-balance.sk)