

SORULAR / CEVAPLAR

1	metabolic balance® nedir?	<p>metabolic balance® kilo düzenleyici metabolizma programıdır. Bu program doktorlar ve beslenme uzmanları tarafından geliştirilmiştir.</p> <p>Bu program yardımıyla yeme – içme alışkanlıklarınız sağlıklı, dengeli ve sizin için düzenlenmiş bir beslenme şekline dönüşecektir. Bu programın temeli ise sadece size özel bir beslenme planı hazırlanmasıdır. Bu plan, güncel laboratuvar tahlilleriniz ve sağlık durumunuzun gözden geçirilmesi sonunda hazırlanmaktadır.</p> <p>Program 4 aşamada sizi başarıya götürecektir.</p>
2	metabolic balance® ile kilo nasıl dengeleniyor?	<p>Kişiye özel hazırlanan beslenme programı sayesinde kişi vücudunun ihtiyaç duyduğu tüm sağlıklı besinleri alıyor.</p> <p>Bu şekilde metabolizma sağlıklı çalışıyor ve doğal bir insülin salgılaması teşvik ediliyor. Kişi besinlerini yeni ve basit kurallara göre hazırladığı için kilosu kontrol altında oluyor. Bu sayede hormonların dengesi güçleniyor.</p> <p>Sadece bir beslenme değişikliğiyle, diyet yapmadan, zayıflamaya destek ürün ve ilaçlar kullanmadan sağlığını koruyarak kilonuzu düzenleyebiliyorsunuz.</p>
3	İnsanlar neden metabolic balance® ı tercih etmeli?	<p>Kişinin beslenme programıyla sağlıklı metabolizma desteklenerek istenen kiloya kavuşuluyor ve kilonun dengede kalması sağlanıyor.</p> <p>metabolic balance® eğitimi almış sertifikalı uzmanlar sayesinde kişi istediği kiloya problemsiz ve belirlenen süre zarfında kavuşabiliyor.</p>
4	Bütün gün çok hareketli bir yaşantım var. Yine de metabolic balance® programını uygulayabilecek miyim?	<p>Beslenme programınız günlük iş yoğunluğunuza adapte edilebilecek şekilde çok yönlü ve esnektir. Hazırlanması kolay yemek listeleriniz olacaktır. Yaratıcı olun.</p> <p>Temsilciniz ev dışında yediğinizde de programa nasıl bağlı kalabileceğiniz konusunda yardımcı olacaktır.</p>
5	metabolic balance® sağlığın düzelmesini nasıl sağlıyor?	<p>Doğal beslenme dengesinin sağlanması ile vücut doğal kilosuna kavuşabilir. Bu durum, verimlilik ve konsantrasyonu da beraberinde getirir. Bundan dolayı tüm enerji seviyesi artar. Daha kaliteli uyku uyumak fiziksel kuvveti artırır. Sonuç olarak; daha sağlıklı, daha aktif ve daha zinde olunur. Böylece vücuttaki yağlar azalır, azalırken metabolic balance® sayesinde kas ve bağ dokusu güçlenir, cilt gergin ve pürüzsüz kalır.</p>

6	metabolic balance® programına temsilci desteği almadan katılabilir miyim?	<p>Bu programda başarılı olmanızın en önemli noktası temsilcinizin yönlendirmesidir. Temsilciniz, tüm program boyunca size yardımcı olacak kişidir. Program konusunda çok bilgilidir.</p> <p>Aynı zamanda size moral desteği de verecektir.</p>
7	Program ne kadar sürüyor?	<p>Aşama 1: Hazırlık dönemidir; 2 gün sürer.</p> <p>Aşama 2: Sıkı dönemdir; en az 14 gün sürer.</p> <p>Aşama 3: Rahat dönemdir; Beslenmenize ek yiyecekler ilave edilir.</p> <p>Aşama 4: Koruma dönemidir; Pek çok kişi bu dönemi hayat boyu sürdürmeyi tercih eder.</p>
8	Programda nasıl bir süreç izleniyor?	<p>metabolic balance® sertifikalı temsilcilerimiz (doktorlarımız) sizi 4 aşamalı programımıza başlatacağıdır.</p> <p>Birinci görüşmenizde temsilciniz kişisel sağlığını ve beslenme alışkanlıklarınız hakkında bilgi alacak, size bir kan tahlil listesi verecektir.</p> <p>Kan tahlillerinizin sonuçları bize ulaştıktan sonra, tüm bilgileriniz metabolic balance® enstitüsünde değerlendirilerek “Kişisel Beslenme Programınız” oluşturulacaktır.</p> <p>metabolic balance® temsilciniz programınıza başlarken ve programı uygulama sürecinde size rehberlik edecektir</p>
9	Öğünler arasında 5 saatlik bir süre olması neden bu kadar önemli?	<p>Vücudunuzun besinleri rahatlıkla sindirebilmesi için makul bir süreye ihtiyacı vardır. Her ara öğün metabolizmanın dengesini bozarak size yabancı olmayan acıkma ataklarını tetikler. Bu nedenle öğünler arasındaki 5 saatlik süreye sadık kalmanız çok önemlidir.</p>
10	Nasıl başvurabilirim?	<p>İnternet adresimizdeki telefon numaralarından randevu alarak başlayabilirsiniz.</p>
11	Beslenme programımdaki tüm yiyecekleri yemeli miyim?	<p>Evet. Yemelisiniz.</p> <p>Bu program rasgele hazırlanmış bir beslenme programı değildir. Bilimsel olarak sizin laboratuvar verilerinize göre düzenlenmiş, parmak iziniz kadar özel, kişisel beslenme programınızdır.</p> <p>Sizin için seçilen bu yiyecekler metabolizmanızı düzenleyecek ve bugüne kadar vücudunuzda eksik olanları tamamlayacaktır. Kendinizi yeni tecrübelerle açarak farklı bilgiler almaya odaklanın. Yeni yemek tarifleri bu değişim ve gelişimde size yardımcı olacaktır.</p>

12	Programımda belirtilen miktar kadar mı yemeliyim?	Evet. Bu miktarları tüketmeniz önemlidir. Bu özellikle 2. dönem için gereklidir. Miktarlar ideal kilonuza göre belirlenir. Amacınıza ulaştıktan sonra 3. ve 4. dönemlerde miktarlar biraz daha serbestleşecektir. Böylece kilonuz da korunur.
13	Peki, sıkı dönemde (2. Dönem) acıkmıyım ve bu değişim verimliliğimi olumsuz etkiler mi?	Yemekten hemen önce acıkmak normaldir. Ancak danışanlarımızın çoğu bize böyle bir durum yaşamadıklarını bildirmişlerdir. Programınızı tam olarak uygularsanız acıkmazsınız ve her yemekten sonra tokluk hissedersiniz. Bunu, daha sağlıklı, yüksek enerji veren yiyecekleri günde 3 öğün yiyerek sağlıyoruz. Bu şekilde eskiye oranla daha az, daha yavaş ve tadını çıkartarak yiyeceksiniz. Öğünler arasındaki sürede yeterli sıvı aldığınız için verimliliğinizin arttığını gözlemleyeceksiniz. İlk günlerde akşamları kendinizi yorgun hissedebilirsiniz. Bu durumda dinlenmeniz için daha erken yatarak kendinize ve bedeninize özen gösterin. Bu şekilde hedefinize doğru ilerlemeyi kolaylaştırırsınız.
14	Sıkı dönemden sonra da kısıtlı yemeğe devam edecek miyim?	Hayır. Metabolizmanız yeni yeme alışkanlıklarınıza uyum gösterdiğinde zaten amacınıza ulaşmış olacaksınız. 3. dönemin ardından 4. döneme geçeceksiniz. Daha çok besin maddesi içeren bu dönemlerde aynı zamanda yine kilo vermeye veya kilonuzu korumaya devam edeceksiniz. Çoğu kişi bu dönemde vücudunun tepkileriyle hangi yiyeceğin kendisi için iyi olduğunu anlar. Bu arada zaten bildiğiniz ana kurallara sadık kalmanız yeterli olacak. Ayrıca, eğer uzun tatillerde programa uygun olmayan biçimde yer ve kilo alırsanız, dönüşte hemen 14 günlük sıkı dönemi uygulayarak ideal kilonuza geri dönebilirsiniz.
15	Sıkı bir vejetaryen olarak metabolic balance® programına katılabilir miyim?	Hangi nedenden dolayı olursa olsun eğer hayvansal proteinle beslenmiyorsanız ve beslenmeniz tamamen meyve, tahıl ve sebzeden oluşuyorsa metabolic balance® programına katılmanız mümkün olamaz. Nedenini tıbbi bilgiler doğrultusunda daha ayrıntılı öğrenmek için metabolic balance® kitabını (Almanca) okuyabilir ya da temsilcinize danışabilirsiniz.

16	Kilo vermek yerine sadece metabolizmamı dengelemek ve güçlendirmek için metabolic balance® programına katılabilir miyim?	Tabi ki evet. Programınızı bu durumu dikkate alarak oluşturabiliriz. Programınız oluşturulurken temsilcinizle bu durumu ayrıntılı olarak konuşabilirsiniz. Bu şekilde kendi sağlığınız, canlılığınız ve enerjiniz adına çok iyi bir şey yapmış olursunuz.
17	Birçok program denedim, kısa süreli kilo kayıplarım oldu ama geri aldım. metabolic balance® ile sonuç farklı mı olacak?	metabolic balance® sistemi farklıdır. Programınız size özeldir. Sizin kişisel laboratuvar sonuçlarınız ve şahsi metabolizma değerlerinizle ilgilidir. Eğer programınızı doğru uygularsanız istediğiniz kiloları verme ya da alma ihtimaliniz çok yüksektir. Program sonunda sizin için özellikle yararlı olan gıdaları öğrenmiş olacaksınız. Bu bilgi size kilolarınızı kontrol edebilme gücü verecektir. Zaten 4. dönem kilo korumak içindir ve normal hayat standardınızdaki benzer beslenme şeklini içerir. Arada tatillerde alınan kiloları ise sıkı dönemi uygulayarak hızla verebileceksiniz. Bu metabolic balance®'in matematiğidir.
18	Programın başarısını garanti ediyor musunuz?	Size verilen programı uygulamalı, temsilcinizin önerilerini yerine getirmelisiniz. Başarı buna bağlıdır. metabolic balance® programınız açlık çekmenize ve programdan vazgeçmenize engel olacak şekilde hazırlanır. metabolic balance®'in size uygun olduğuna karar verirseniz, zorluk çektiğiniz anlarda temsilciniz size tam destek verecektir.
19	Bu sistem dünyada kaç ülkede mevcut?	25'ten fazla ülkede uygulanmaktadır. Almanya, Amerika, Belçika, Bulgaristan, Fransa, Güney Afrika, Hollanda, İngiltere, İspanya, İsviçre, İtalya, Kanada, Lüksemburg, Macaristan, Malta, Polonya, Yunanistan... ve şimdi de Türkiye.
20	Bu güne kadar kaç kişi uyguladı?	600 bin civarı
21	Kaç senedir bu sistem uygulanıyor?	2002 yılından itibaren
22	metabolic balance® ilk nerede başladı?	Almanya'da

23	Türkiye'de bu tip başka yöntemler de var. Bu yöntemin en önemli özelliği nedir?	Parmak izi kadar kişiye özel bir yöntemdir.
24	metabolic balance® programının maliyeti ne kadardır?	Programın fiyatı vermek yada almak istediğiniz kilo yada metabolizmanın düzelmesi ve alacağınız temsilcilik hizmeti süresine göre değişir. Size uygun olan programı merkezimizde belirleyeceğiz.