



## Stoffwechselprogramm novabalance

Gesund durch's Jahr mit novabalance. Mit novabalance erstellen wir ein individuelles und ganzheitliches Ernährungsprogramm, das ganz auf Sie persönlich zugeschnitten wird.

### Was ist novabalance?

novabalance ist ein individuelles und ganzheitliches Ernährungsprogramm, das ganz auf Sie

persönlich zugeschnitten wird.

Sie werden jetzt wahrscheinlich sagen: „*Oh mein Gott, noch ein Abnehmprogramm. Was soll daran anders sein? Wieso soll es diesmal funktionieren?*“

Genau das haben wir uns auch gefragt, als wir untersucht haben, wieso die klassischen Diäten nur zwar allesamt Gewicht reduzieren, das Problem meist aber im Halten des neuen Gewichts besteht.

Zum einen ist novabalance **keine Diät**, sondern eine **Ernährungsumstellung**. Wir vermeiden so das klassische Problem des Jo-Jo-Effekts. Das Programm basiert auf einer Reduktion der Kohlenhydrate und auf einer Auswahl von Nahrungsmitteln, die auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt sind. Darüber hinaus wird Ihr Stoffwechsellyp und Ihre Blutgruppe bestimmt, rund 40 Ihrer Blutwerte gehen in diese Analyse ein.

## Für wen eignet sich novabalance?

Unser Programm erlaubt außerdem eine Durchführung in Ihrem eigenen Tempo. Im ärztlichen Beratungsgespräch können Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele so erhoben werden, dass novabalance maßgeschneidert zu Ihnen passt.

Wir werden Sie nach unseren Kräften bei Ihrem Wunsch abzunehmen unterstützen und die **bisherigen Erfolge unserer Teilnehmer** machen uns sehr zuversichtlich:

*„Ich habe in **zweieinhalb Monaten 14kg** überflüssiges Gewicht verloren. Mein Blutdruck ist niedriger und ich habe endlich kein Sodbrennen mehr.“*

*„Mit novabalance habe ich **insgesamt 55kg Gewicht reduziert** - mein Ausgangsgewicht waren 131kg.“*

*„**14 Kilo in 6 Wochen** - das Gefühl der Presse auf den Schultern ist weg und ich fühle mich wie neu aufgerichtet.“*

## Mit novabalance erreichen Sie Ihre Ziele:

- Gewichtsabnahme
- Optimierung Ihres Stoffwechsels
- Optimierung Ihrer Verdauung
- Gesünder Essen
- Mehr Vitalität und Wohlbefinden

## novabalance ist eine wirksame Therapie bei

- Übergewicht
- Diabetes, Blutzuckererkrankung, metabolisches Syndrom oder Fettstoffwechselstörung
- Reizdarm oder Reizmagen
- Verdauungsstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Mangelernährung
- Essstörungen

## Grundlage:

Das Programm ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Wir vermeiden so das klassische Problem des Jo-Jo-Effekts. Das Programm basiert auf einer Reduktion der Kohlenhydrate und auf einer Auswahl von Nahrungsmitteln, die auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt sind. Darüber hinaus

wird Ihr Stoffwechselltyp und Ihre Blutgruppe bestimmt, rund 40 Ihrer Blutwerte gehen in diese Analyse ein. Wir zeigen Ihnen auf, was eine langfristig gesunde Ernährung beinhaltet und wie Sie diese praktisch umsetzen können. Durch diese Faktoren erreichen wir eine optimale Verträglichkeit der für sie ausgewählten Nahrungsmittel. Wir arbeiten dabei mit ganz natürlichen Nahrungsmitteln, die Sie praktisch in jedem Lebensmittelgeschäft erhalten. Künstliche Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Diätgerichte werden nicht eingesetzt. Das Stoffwechselprogramm bietet Ihnen somit größtmögliche Flexibilität und ist so auch an die Bedürfnisse von Berufstätigen optimal angepasst.

### **Die einzelnen Schritte im Überblick:**

- Zunächst sollten Sie einen Termin zur Blutentnahme und Bestimmung der Körpermesswerte bei uns vereinbaren, bei dem u.a. Größe, Gewicht und verschiedene Körperrumfang (Bauch, Taille, Oberschenkel) bestimmt werden. Die Blutuntersuchung beinhaltet die Bestimmung von ca. 40 Laborwerten, die wir der Auswertung zugrunde legen und die gleichzeitig einen Gesundheits-Check für Sie darstellen.
- Ca. 1 Woche später ist der Plan fertig und wir besprechen diesen dann gemeinsam in der Praxis. Sie bekommen dann den Plan mit nach Hause und können mit der Umsetzung beginnen. Wenn Sie im Verlauf Fragen zum Programm haben, können Sie mich gerne persönlich oder per Email kontaktieren.
- Üblicherweise empfehlen wir nach 8 Wochen einen 2. Termin in der Sprechstunde zu vereinbaren, bei dem wir Erfolge besprechen, Ihre Messwerte kontrollieren und die weitere und längerfristige Durchführung des Programms, gegebenenfalls mit einer Lockerung der Regeln, besprechen.

Falls Sie sich für das Programm anmelden möchten oder konkrete Fragen zum Programm haben, können Sie sich gerne telefonisch oder per Email an die Praxis wenden.

### **Erfahrungen mit novabalance - TeilnehmerInnen berichten**

„Mit novabalance habe ich in 6 Monaten insgesamt 19 Kilogramm abgenommen. Seither habe ich viel mehr Energie für die Dinge, die mir Spaß machen.“

Das Programm war für mich leicht umzusetzen, weil ich die empfohlenen Lebensmittel überall kaufen kann.“

„Ich habe mein Gewicht mit novabalance von 82kg auf 71kg reduziert. Ich bin noch 3kg von meinem Zielgewicht entfernt, aber ich glaube ich werde das auch noch schaffen.“

„Meine Verdauungsbeschwerden sind viel weniger geworden und ich fühle mich endlich nicht mehr so aufgebläht.“

---

„Während meiner Schwangerschaft habe ich 12kg zugenommen und danach nur 2kg wieder losbekommen. Über ein Jahr lang hat mein Gewicht sich trotz verschiedener Diäten nicht bewegt. Mit novabalance habe ich 8kg verloren und bin mit meiner Figur jetzt wieder zufrieden.“

„Ich habe jetzt keine Heißhungerattacken mehr und halte mein Gewicht seit 8 Monaten.“

---

„Gemeinsam haben mein Mann und ich mit novabalance 12 bzw. 10kg in 10 Wochen abgenommen. Wir fühlen uns viel fitter und haben endlich beide kein Sodbrennen mehr.“

„Ich habe in 2 Monaten 8kg verloren und brauche von ursprünglich 3 Blutdrucksenkern jetzt nur

noch einen zu nehmen – und davon auch nur noch die halbe Dosis. Ich bin von novabalance begeistert!“

„Meine erhöhten Leberwerte haben sich nach 2 Monaten novabalance wieder völlig normalisiert – und das ohne zusätzliche Medikamente. Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden.“

---

„Ich habe mein Gewicht in 6 Wochen von 111kg auf 100 kg reduziert. Das Programm lässt sich super umsetzen, ich bin satt und habe keine Heißhungerattacken mehr. Ich werde mit dem Programm weitermachen bis ich mein Ziel 85kg zu wiegen erreicht habe.“

„Meine Frau und ich haben in 2 Monaten jeweils 9kg abgenommen. Außerdem schlafen wir besser seit wir keine Verdauungsprobleme mehr haben.“

„Ich habe in 8 Wochen mein Zielgewicht erreicht. Meine Verstopfung und der Blähbauch sind endlich passé.“

„Ursprünglich habe ich 196 kg gewogen. In den letzten 18 Monaten habe ich insgesamt bisher 65kg abgenommen. Ich fühle mich deutlich wohler.“

---

„Wir haben novabalance als 5-köpfige Familie ausprobiert – und allesamt abgenommen! Zwischen 6 und 18 kg ist jeder von uns losgeworden und wir sind als Familie jetzt viel aktiver! Toll fanden unsere Kinder auch die Riesenauswahl an Nahrungsmitteln.“

„Ich habe dieses Jahr das novabalance Programm mitgemacht und freue mich, dass ich einen dauerhaften Erfolg habe: Ich kann mühelos das erreichte Gewicht halten und meine Verdauungsprobleme sind verschwunden.“

---

„Meine erhöhten Zuckerwerte sind wieder in Ordnung, meine Leberwerte wieder normal. Ich habe seit Beginn des Programms vor 5 Monaten insgesamt 18kg abgenommen und halte mein Gewicht jetzt.“

„Innerhalb von 8 Wochen habe ich mein Zielgewicht erreicht und meine Neurodermitits hat sich ziemlich gebessert – ein Nebeneffekt mit dem ich gar nicht gerechnet hatte.“

---

„Ich hatte vor dem Stoffwechselprogramm schlechte Cholesterin- und Leberwerte. Seit ich 10kg abgenommen habe sind meine Werte wieder in Ordnung.“

„14 Kilo in 6 Wochen – das Gefühl der Presse auf den Schultern ist weg und ich fühle mich wie neu aufgerichtet.“

---

„Ich habe mit meinen 57 Jahren innerhalb von 2 Monaten meinen Langzeit-Blutzuckerwert so gut senken können, dass ich meine Dosis an blutzuckersenkenden Mitteln halbieren konnte. Außerdem habe ich 8kg abgenommen.“

„Ich habe in zweieinhalb Monaten 14kg überflüssiges Gewicht verloren. Mein Blutdruck ist niedriger und ich habe endlich kein Sodbrennen mehr.“

---

---

„Seit 10 Monaten mache ich bei novabalance mit und ich habe insgesamt 25kg abgenommen.“

„Ich fühl' mich sauwohl - habe in 9 Wochen 11kg abgenommen und meine Fibromyalgie ist besser. Außerdem bin ich weniger müde.“

---

„Mit novabalance habe ich insgesamt 55kg Gewicht reduziert - mein Ausgangsgewicht waren 131kg.“

„Ich war vor novabalance erschöpft, aber im Lauf des Programms habe ich immer mehr Power gewonnen. Ich fühle mich wohler, sehe besser aus, mein Bauch ist flacher und ich habe mehr Kraft beim Sport. Weil mein Lymphsystem sich so sehr gebessert hat muss ich jetzt auch keine Kompressionsstrümpfe mehr tragen.“

---

„Ich bin mit dem Programm sehr gut zurechtgekommen. Ich habe 7kg abgenommen und jetzt wieder mehr Energie, viel weniger Müdigkeit und auch meine Leberwerte haben sich normalisiert.“

„Ich habe jetzt 10kg abgenommen und meine Cholesterinwerte verbessert, ohne Tabletten zu schlucken. Mein Langzeit-Blutzucker-Wert hat sich normalisiert und auch ein Leberwert, der bei mir erhöht war, hat sich wieder erholt.“