



ALLES, WAS WICHTIG IST

➤ auf einen Blick

Mein Profil
Mein Tagebuch

Tagebuch
Woche Tag < Woche 7 | 11. 02. - 17. 02. 2008 >

Übersicht Ernährung Fitness Notizen Termine Erfolgskontrolle Tipps & Tricks

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Erfolgskontrolle Sport Notiz Termin Ernährung Tipps & Tricks

Ihr ganz persönliches Profil ...

... enthält wichtige Daten rund um Ihre Gesundheit. Der individuelle Ernährungsplan informiert Sie täglich darüber, was Sie essen können. Und mit der Erfolgsübersicht sehen Sie auf einen Klick, was Sie schon geschafft haben! Führen Sie Ihr persönliches Ernährungstagebuch oder sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Ein übersichtlicher Terminplan macht es leicht, auch Zeiten für die Fitness einzuplanen.

VIELE INFOS ZU METABOLIC BALANCE®

➤ für mehr Gesundheit

Nützliche Tipps und Tricks

Sich zu informieren bedeutet, aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken und Schritte in die richtige Richtung zu unternehmen. Sie finden auf „**Mein metabolic balance®**“ jede Woche neue interessante Artikel rund um die Gesundheit und ums Wohlbefinden: Ernährung, Fitness, Vorsorge und auch Themen, die die Seele berühren – nützen Sie diese Informationen für mehr Vitalität und Lebensqualität! Bestimmt finden auch Sie viele nützliche Tipps, die Sie selbst für sich und Ihre Gesundheit umsetzen können. Lassen Sie sich inspirieren und setzen Sie die Tipps für sich und Ihre Gesundheit gleich um!

Klicken Sie sich einfach mal durch! Die Schritt-für-Schritt-Anleitung macht das Surfen auch für Computeranfänger ganz einfach!

Abonnement – Kennenlernpreis

1-Monats-Abo ➤ **8,70 Euro**

12-Monats-Abo ➤ **57,50 Euro**

Die ersten 14 Tage zum Schnuppern sind frei!



Kontakt:

metabolic balance GmbH | Am Gries 21 | D-84424 Isen

Tel.: +49 (0)8083 - 9079 - 0 | E-Mail: team@mein-metabolic-balance.de

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

ICH FÜHLE MICH RUNDUM WOHL!

➤ **mein metabolic balance®**
www.mein-metabolic-balance.de

Die Ergänzung zu **metabolic balance®**, dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.





METABOLIC BALANCE® IM INTERNET

➤ **sich etwas Gutes tun**

**Willkommen bei „Mein metabolic balance“
auf www.mein-metabolic-balance.de**

Wir freuen uns, dass Sie an dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm metabolic balance® teilnehmen. Gut, wenn Sie dadurch Ihr Idealgewicht finden und halten, denn damit haben Sie sich zugleich aktiv für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität entschieden. Und dabei soll Sie dieses Internetportal mit vielen nützlichen Informationen, Tipps und Ideen unterstützen. Hier können Sie auch zeit- und ortsunabhängig mit Ihrem Betreuer oder Ihrer Gruppe in Kontakt treten. Schnuppern Sie einfach mal rein! Die ersten 14 Tage können Sie nach Herzenslust surfen und alle Funktionen kostenlos testen!



ZAHLREICHE METABOLISCHE REZEPTE

➤ **gesund genießen**

Erdbeer-Rucola-Salat mit Seeteufel
★★★★★

Zutaten

2 Bund	Rucola
250 g	Erdbeeren
1	Zwiebel
3 EL	Aceto balsamico
	Salz, Pfeffer
4	Seeteufelmedaillons
90 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Zitronensaft

Zubereitung

Den Rucola verlesen und die harten Stielechen dabei entfernen. Dann die Rucolablätter waschen, trocken-schwenken und in Stücke zupfen. Die Erdbeeren waschen und ohne Kernehälften in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Den Balsamico mit Salz, Pfeffer verrühren. 5 Esslöffel Gemüsebrühe unterheben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne die Fischmedaillons andraten mit etwas Gemüsebrühe und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen.

Den Rucola auf vier Teller verteilen. Die Erdbeerscheiben und Zwiebelstreifen darauf streuen und alles mit dem Essig-Gemüsebrühe-Dressing beträufeln. Den gebratenen Fisch daneben oder darauf anordnen.

Bewertung
Thomas Mann | Datum: 28.09.2007
★★★★★
Stimmen: 11
Bewerten

Rezeptschrittplan

- gesehen
- gedruckt
- kommentiert

Rezepte zum Nachkochen

„Was koche ich heute? Mein Gericht sollte gesund und lecker sein und zu meinem metabolic balance®-Ernährungsplan passen! Kein Problem – wählen Sie hier mit einem Klick eines von über 5.000 Lieblingsrezepten aus! Zutatenliste und genaue Kochanleitung machen das Nachkochen ganz einfach: Ab sofort jeden Tag abwechslungsreich und gesund genießen.“



IM METABOLIC BALANCE®-FORUM

➤ **sich austauschen und Erfahrungen teilen**

Großer Community-Bereich

- Dem Betreuer schnell und unkompliziert im Klienten-Forum Fragen stellen
- Von den Erfahrungen anderer profitieren
- Tipps & Tricks zu Ernährung, Sport und Gesundheit von Klienten für Klienten
- Austausch mit Gleichgesinnten und gegenseitiges Motivieren
- Gesundheitsforum mit Dr. med. Wolf Funck

Foren-Übersicht
Alle Foren auf einen Blick

Foren

Klienten-Forum
Klienten können hier direkt mit Ihrem Betreuer in Kontakt treten und Fragen stellen.

Themen: 1
Beiträge: 1
23.01.2008 um 19:13:41
Absolute Nachspeiser sollten in den ersten 10-14 ...

(Klienten) Ernährung
Hier können sich Klienten zu Fragen und Problemen rund um das Thema Ernährung austauschen.

Themen: 2
Beiträge: 3
25.09.2007 um 22:05:19
Hi, gibts da mit dem gerucharten auch so weiter, aber hab immer ein st...

(Klienten) Sport und Fitness
In diesem Forum können Sie Ihre Erfahrungen zu den Themen Fitness, Sport und Bewegung austauschen.

Themen: 4
Beiträge: 3
23.01.2008 um 14:44:54
Hm, Reizen betreibt 10 Set, Ausdauer Sport (radfahren) 8mb...