

# Die 8 Regeln von metabolic balance®



**Regel 1:** Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag: in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger und nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen

---



**Regel 2:** Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.

---



**Regel 3:** Lassen Sie jede Mahlzeit nicht länger als 60 Minuten dauern.

---



**Regel 4:** Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion. (beispielsweise Fleisch, Fisch, Käse oder Joghurt).

---



**Regel 5:** Nehmen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß auf, jedoch zu jeder der drei Mahlzeiten eine andere Art.

---



**Regel 6:** Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.

---



**Regel 7:** Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser (Faustregel: im Allgemeinen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).

---



**Regel 8:** Essen Sie das Obst (u.a. täglich einen Apfel) zur Mahlzeit dazu oder als Dessert.