

Was bewirkt eine Ernährungsumstellung nach Metabolic Typing?

- Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit
- Regulierung von Über-/Untergewicht
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Training und Sport
- Sehr positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden
- Heißhungerattacken gehen zurück
- Positiver Einfluss auf Stoffwechselerkrankungen: z. B. Diabetes II, Bluthochdruck etc.