

Dr. med. Wolf Funfack  
Margit Rieder

  
Metabolic Balance

# Leseprobe



Dr. med. Wolf Funfack  
**Metabolic Balance® Das Kochbuch für jeden Tag (Neuausgabe)**  
Überraschend einfach! Das individuelle Ernährungsprogramm

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 14. Juli 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Rezeptideen à la Metabolic Balance®

Das Kochbuch bietet über 140 verlockende und alltagstaugliche Rezeptideen zu dem weltweit erfolgreichen Metabolic Balance®-Programm. Die Umsetzung des persönlichen Ernährungsplans wird durch die Zuordnung der einzelnen Rezepte zu den Lebensmittelgruppen des Programms erleichtert. Entwickler dieses einmaligen Konzepts war der Arzt und Ernährungsmediziner Wolf Funfack. Zusammen mit der Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle konzipierte er 2001 die Methode, mit der jeder ein gesundes Körpergewicht erreichen und langfristig halten kann.



### Autor

## Dr. med. Wolf Funfack

---

**Dr. med. Wolf Funfack** war Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. Er verstarb 2013. Nahezu 30 Jahre Erfahrung mit den unterschiedlichsten Diätprogrammen und deren mäßige Erfolge brachten ihn auf die Idee, etwas völlig Neues zu versuchen. Zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin **Birgit Funfack**, und der Ernährungswissenschaftlerin **Silvia Bürkle** entwickelte er 2001 nach intensiven Studien das mittlerweile weltweit erfolgreiche Metabolic Balance®-Ernährungskonzept.



metabolic balance

**DAS KOCHBUCH  
FÜR JEDEN TAG**

