

Kundeninformation

Balancia

Vitalmahlzeit mit dem **Plus⁺**
für starke Anforderungen

Was ist Balancia?

Balancia ist die Vitalmahlzeit mit dem Plus für starke Anforderungen zur kalorienreduzierten Ernährung. Mit seinen hochwertigen Sojaproteinen, dem Plus aus dem innovativen Kohlenhydrat Isomaltulose sowie wertvollen Ballast- und essentiellen Vitalstoffen ist Balancia geeignet und empfohlen zur Zubereitung von Mahlzeiten (Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) für eine gewichtskontrollierende Ernährung gemäß § 14a der Diätverordnung.

Welche besonderen Eigenschaften hat Balancia?

Die hochwertigen und speziell aufeinander abgestimmten Zutaten in Balancia münden in einzigartigen Eigenschaften, die es Ihnen erlauben, nachweislich¹ effektiv abzunehmen und dabei mit voller Energie die Herausforderungen des Tages zu meistern.



Balancia enthält biologisch sehr hochwertige Proteine aus reinem Soja. Die darin enthaltenen Aminosäuren sind essentiell für verschiedene Körperfunktionen, wie zum Beispiel die der Muskulatur. So unterstützt Balancia optimal Ihre gewünschte Gewichtsreduktion und trägt zum Erhalt Ihrer Muskulatur während des Abnehmens bei.



Balancia enthält den wertvollen Ballaststoff Inulin aus der Zichorienwurzel. Dieser Ballaststoff gelangt intakt in den Dickdarm. Hier dient er als Nahrung von bestimmten gesundheitsfördernden Mikroorganismen (insbesondere Bifidobakterien). Deren Wachstum wird so stimuliert und begünstigt wiederum positive Effekte auf den Organismus.



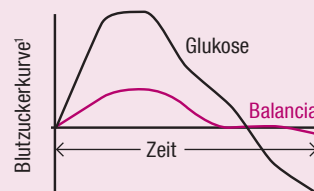
Zum gesunden Abnehmen ist die Nährstoffversorgung des Körpers zudem sehr wichtig. Deshalb enthält Balancia essentielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die nach den strengen Vorgaben der Diätverordnung zugesetzt werden.



Balancia basiert auf dem innovativen Kohlenhydrat Isomaltulose, dem Plus für starke Anforderungen. Denn Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle in unserer Ernährung, indem sie den Körper unter anderem letztlich mit Glukose zum Erhalt unserer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit versorgen. Das Plus am innovativen Kohlenhydrat Isomaltulose unterstützt Sie, dass Ihre Leistungsfähigkeit² auch während der Diät erhalten bleibt. Ihr Körper greift so eher auf vorhandene Fettreserven zurück und baut diese ab.

Die niedrig glykämische Isomaltulose unterscheidet sich zu herkömmlichen Kohlenhydraten in ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung. Aufgrund ihrer langsameren Spaltung und Aufnahme im Dünndarm werden Schwankungen im Blutzucker vermindert. Dies drückt sich in einem niedrigeren Anstieg der Blutzuckerkonzentration einerseits und einem langsameren Abbau des Blutzuckers andererseits über die Zeitdauer aus. Gleichzeitig bewirkt dieser Effekt, dass der Körper weniger Insulin ausschüttet. Beides kann sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Hierdurch nehmen die Körperzellen weniger Glukose auf und beziehen dann einen Teil ihrer Energie aus Fettreserven, die so abgebaut werden.

Ein ausgeglichenerer Blutzuckerspiegel mit Balancia für starke Anforderungen.



¹ Studienbelege:

Möller, K., Willers, J., Schneider, I., Hahn, A.; „Glycemic Index und Glycemic Load of a Carbohydrate-Rich and Protein-Rich Formula Diet.“. In: Journal of Nutrition and Health Sciences (2015), 2(4):404;

Möller K., Willers, J., Hahn, A.; "Efficacy of High Carbohydrate versus High Protein Meal Replacements on Weight Reduction - A Randomized Controlled Trial". In: Journal of Obesity & Weight Loss Therapy 5:266 (2015). doi:10.4172/2165-7904.1000266

²Die enthaltenen Kohlenhydrate tragen zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirn- sowie zur Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion bei. Der Blutzuckerspiegel steigt zudem durch den Verzehr von Isomaltulose weniger stark an als bei zuckerhaltigen Produkten.

Welchen Einfluss hat Balancia auf Ihr Wohlbefinden?

Balancia versorgt Sie mit den wichtigsten Ernährungsbausteinen, die Sie täglich benötigen, in ausgewogener Menge. Denn auch während einer Diät trägt das Plus am innovativen Kohlenhydrat Isomaltulose zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirn- sowie zur Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion bei. Der Blutzuckerspiegel steigt zudem durch den Verzehr von Isomaltulose weniger stark an als bei zuckerhaltigen Produkten. So können Sie auch während einer Diät mit voller Energie die Herausforderungen des Tages meistern.

Wie können Sie Balancia zubereiten?

Die Zubereitung der Balancia-Vitalmahlzeit erfordert relativ wenig Zeitaufwand. Die besonderen Zutaten sind sehr gut für Menschen mit starken Anforderungen und wenig Zeit geeignet.

Zubereitung zur Gewichtsabnahme gemäß § 14a DiätV:

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, rühren Sie 30 g (ca. 3 Esslöffel³) Balancia in 300 ml kalte oder lauwarme Milch (1,5 % Fett) und 3 g (ca. 1 Teelöffel³) Pflanzenöl ein, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl).

Die Portionen sollten Sie jeweils frisch zubereitet verzehren. Ergänzend ist es wichtig, dass Sie mindestens 2 Liter kalorienarme Flüssigkeit (z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee) über den Tag verteilt trinken. Jeder Abnehmerfolg setzt eine kalorienarme Ernährung voraus.

Zubereitung von Zwischenmahlzeiten:

Möchten Sie zwischendurch einmal den kleinen Hunger stillen, empfehlen wir 30 g (ca. 3 Esslöffel³) Balancia in 200 - 300 ml Flüssigkeit (z. B. fettarme Milch oder Saft) gut einzurühren (Mixer) und langsam zu trinken.

Balancia ist vegan und kann in Verbindung mit Sojamilch als vegane Ernährung verwendet werden.

Eine verzehrfertige Portion Balancia, zubereitet mit laktosefreier Milch, ist laktosearm und kann bei Laktoseintoleranz verzehrt werden.

³Da die Löffelgröße variieren kann, sind die entsprechenden Mengen vorher einmal mit einer Küchenwaage abzuwiegen.

Können Sie Balancia täglich verzehren?

Balancia ist speziell zum täglichen Verzehr im Rahmen einer Reduktionsdiät entwickelt worden. Zusätzlich eignet sich Balancia zur ergänzenden Ernährung.

Wie könnte Ihre gewichtskontrollierte Ernährung mit Balancia idealerweise aussehen?

Das Balancia-Vitalkonzept in 4 Stufen

Stufe 1: Einstiegsstufe – Vorbereitung auf die Reduktionsdiät

In der Einstiegsstufe wird Ihr Stoffwechsel optimal auf die Diät vorbereitet. Eine leichte Mahlzeit, z. B. eine Gemüsesuppe oder ein gemischter Salat mit magerem Fleisch oder Fisch, ist dabei erlaubt. Weitere 2 - 3 Mahlzeiten ersetzen Sie durch Balancia.

Zusätzlich sollten Sie mindestens 2 Liter kalorienarme Getränke (z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee) über den Tag verteilt trinken. Diese Einstiegsstufe sollten Sie etwa 3 - 4 Tage einhalten.

Stufe 2: Reduktionsstufe – Reduzierung des Gewichtes

In der Reduktionsstufe wird eine stetige Gewichtsreduktion angestrebt. Dazu ersetzen Sie insgesamt 2 Hauptmahlzeiten durch Balancia. Heißhungerphasen werden so reduziert. Gleichzeitig wird Ihr Körper ausgewogen mit hochwertigen Proteinen, dem innovativen Kohlenhydrat Isomaltulose, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Nehmen Sie als dritte Mahlzeit eine gesunde und vitalstoffreiche Kost zu sich, die Sie nach den Vorgaben einer vollwertigen Ernährung zusammenstellen. Auf diese Weise leiten Sie eine langsame Ernährungsumstellung ein. Diese Reduktionsstufe sollte nicht länger als 6 - 8 Wochen dauern.

Stufe 3: Haltestufe – Gewicht halten und Ernährungsumstellung festigen

Das wichtigste Ziel in der Haltestufe ist, das reduzierte Gewicht konstant zu halten und neu erlernte, gesunde Ernährungs- und Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren und zu festigen. In der Haltestufe sollten Sie eine Hauptmahlzeit durch Balancia ersetzen. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen zwei fettbewusste Hauptmahlzeiten. Besonders günstig ist der Verzehr von frischem Obst und Gemüse, fettarmen Milchprodukten, Vollkornbrot und -nudeln sowie fettarmem Fleisch und Fisch. Die Haltestufe dauert üblicherweise etwa 4 Wochen.

Stufe 4: Beobachtungsstufe – Gewicht kontrollieren

In der Beobachtungsstufe soll in erster Linie eine Gewichtszunahme vermieden werden. Dazu können Sie bei Bedarf, z. B. um Buffet- oder Genuss-/Schlemmersünden auszugleichen, eine Hauptmahlzeit durch Balancia ersetzen. Der Ausgleich sollte am gleichen Tag stattfinden. Ersetzen Sie also entweder die Mahlzeit vor oder die Mahlzeit nach dem Schlemmen. Die Beobachtungsstufe ist zeitlich unbegrenzt.

Wenn Sie Ihr Gewicht noch mehr reduzieren möchten, können Sie das Balancia-Vitalkonzept nach einer Diätpause auch wiederholen.

Wollen Sie leckere Geschmacksvariationen nach Lust und Laune ausprobieren?

Je nach Ihren Vorlieben können Sie Balancia bei der Zubereitung von Zwischenmahlzeiten mit fettarmer Milch, Molke, Fruchtojoghurt oder Obst zubereiten. Besonders cremig gelingt Ihnen die Zubereitung, wenn Sie sie mit dem Mixer aufschlagen.

Probieren Sie mal die leckeren Vanille- oder Schoko-Shakes:

Geben Sie 30 g Balancia (ca. 3 Esslöffel³) + 150 g fettarme Vanille- oder Schokomilch (1,5% Fett, aus dem Kühlregal) + 150 ml fettarme Milch in einen Mixbecher, mixen Sie und genießen Sie anschließend Ihren leckeren Shake (Energiegehalt pro Portion: Vanilmilch - ca. 1.280 kJ/305 kcal, Schokomilch - ca. 1.496 kJ/357 kcal).

Weitere Rezeptideen finden Sie im Internet auf www.balancia.de.

Sollten Sie vor Beginn einer Gewichtsreduktion ärztlichen Rat einholen?

Bei andauernden Reduktionsdiäten (über eine Dauer von länger als drei Wochen), empfehlen wir grundsätzlich eine ärztliche Beratung. Sofern bei Ihnen eine Diät nicht kontraindiziert ist, benötigen Sie bei der Durchführung des 4-stufigen Balancia-Vitalkonzeptes keine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bei bekannten Unverträglichkeiten oder Allergien gegen einen der Inhaltsstoffe sollten Sie Balancia jedoch nicht verzehren.

Welche Lebensmittel sind bei einer Gewichtsreduktionsdiät empfehlenswert?

Besonders frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse (in kleinen Mengen!) sind empfehlenswert. Mit Ausnahme von Bananen, Trauben, Trockenfrüchten und Avocado, die sehr viel Zucker bzw. Fett enthalten, können Sie Obst und Gemüse fast uneingeschränkt essen. Auch mageres Fleisch und Fisch, Vollkornprodukte sowie fettarme Milchprodukte sind in Maßen empfehlenswert.

Welche Lebensmittel sollten Sie meiden?

Kalorienreiche Speisen mit viel Fett oder Zucker sowie alkoholische Getränke sind zum Verzehr im Rahmen einer Reduktionsdiät wenig geeignet.

Produkt:



Pulver zur Zubereitung einer Vitalmahlzeit für eine kalorienreduzierte Ernährung



Lagerung: Trocken lagern
Nach dem Öffnen der Packung sollte das Pulver innerhalb von 4 - 6 Wochen aufgebraucht werden.

Hergestellt in Deutschland
info@certmedica.de

Stand der Information: Februar 2016

Packungsgröße / Best.-Nr. in Apotheken:
PZN (D): 500 g / 10188269
PZN (A): 500 g / 4170779
Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Hersteller:

certmedica 
International GmbH

Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
D-63741 Aschaffenburg
Servicetelefon: +49 60 21 / 15 09 3 - 380

www.balancia.de