

# Trennkost

**Beitrag von „manur“ vom 31. Mai 2009 16:49**

ich bin seit drei wochen an der methabolic balance dran und habe schon 5 kg abgenommen. der wichtigste gedanke dahinter ist, dass alles auf deine blutwerte abgestimmt ist und du nur noch bestimmte lebensmittel, dafür aber in solchen mengen, dass du nicht hungerst, zu dir nehmen darfst. kann es sehr empfehlen!