

EIN EHRLICHER RATGEBER AUS DER PRAXIS

- ✓ **STOFFWECHSEL VERSTEHEN**
- ✓ **VERTRAUEN**
- ✓ **WOHLFÜHLEN**

BACK IN BALANCE



„Mit echten Kundengeschichten“

„Aus der Praxis – nicht aus dem Lehrbuch“

„Für alle, die schon alles probiert haben“

Nicola Maier



Die Inhalte dieses Ratgebers ersetzen keine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Die Anwendung der enthaltenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es werden keine Heilversprechen oder Garantien für bestimmte Ergebnisse gegeben. Stoffwechselreaktionen und Ergebnisse können individuell unterschiedlich ausfallen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder Nachteile jeglicher Art, die aus der Nutzung oder Umsetzung der Inhalte entstehen.

Alle Inhalte dieses Ratgebers sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Nicola Maier

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](https://www.bod.de), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-4689-8

Autorin: Nicola Maier

Bilder: Kunden, Nicola Maier, Canva, Unterstützung von KI

Web: www.Nicola-Maier.de

Insta: [@nicola_maier](https://www.instagram.com/nicola_maier)

Mail: Info@Nicola-Maier.de

Grafik: www.schuster-illustrationen.com



www.Nicola-Maier.de

Mit Kompetenz, Klarheit, Herz und Erfahrung

Wer **Nicola Maier** begegnet, spürt schnell:

Hier ist jemand, der Menschen wirklich sieht. Nicht nur ihr Aussehen, Symptome oder Herausforderungen – sondern ihre Kraft, ihre Geschichte, ihre Nöte, Zweifel, Selbstsabotagen, aber auch ihren Mut und was in ihnen steckt.

Seit über 20 Jahren begleitet sie als Heilpraktikerin, Metabolic Balance Beraterin und Ausbilderin Menschen auf dem Weg zurück zu ihrer Balance – körperlich, emotional und mental. Dabei geht es nie um Perfektion, sondern immer um Echtheit. Um die Verbindung zum eigenen Körper um Wahrnehmung. Und um das Vertrauen, dass Leben mehr ist als „funktionieren.“

Ihr Weg ist geprägt von Tiefe und Lebendigkeit: Aufgewachsen in einem Sanatorium für Naturheilkunde, hat sie früh gelernt, wie eng Körper und Seele miteinander verwoben sind. Später lebte sie in Florida, arbeitete auf dem ZDF-Traumschiff MS „Berlin“ und sammelte auf der ganzen Welt Erfahrungen, die sie heute kompetent, motivierend und mit Klarheit in ihre Arbeit einfließen lässt.

Heute lebt sie mit ihrer Familie in Filderstadt bei Stuttgart, mit beiden Beinen auf dem Boden und einem Herzen, das für Menschen schlägt.

Ihre Stärke?

Individuelle Begleitung – mit Klarheit, absoluter Präsenz und Leichtigkeit.

Nicola verbindet fundiertes medizinisches Wissen mit Intuition, Logik mit Philosophie, Struktur mit Gefühl. Ihre Beratungen sind frei von Bewertung aber voller Fokussierung und echter Zielorientierung.

Ob im Einzelgespräch, in Workshops oder als Speakerin in Unternehmen. Sie versteht es, Menschen zu ermutigen, zu motivieren und mit Kompetenz zu führen.

Was viele an ihr schätzen: Ihre Authentizität, ihre Energie, ihr feines Gespür, ihre positive Denkweise und ihre Fähigkeit, Dinge auf den Punkt zu bringen, ohne Druck, aber professionell mit Wirkung.

Bei Nicola geht es immer sehr fröhlich, motivierend und inspirierend zu. Die Arbeit mit ihren Kunden ist geprägt von Offenheit, Klarheit, Führung und auch jeder Menge Lebensfreude, Impulsen, Motivation und Echtheit.

Willkommen – schön, dass du hier bist

Dieser Ratgeber ist entstanden, aus vielen bewegenden Geschichten meiner Kundinnen und Kunden. Echte Stimmen und Erfolge aus meiner Praxis, welche ich teilen möchte um Mut und Inspiration zu geben.

Alle meiner Kundinnen und Kunden, vereinte der Wunsch und Suche nach:
Mehr Leichtigkeit, Energie, Gewichtsregulation, Lebensqualität und Prävention.
Stoffwechsel ist so viel mehr als Kalorien, Pläne oder Disziplin.

Vielleicht hast du schon vieles ausprobiert.

Vielleicht funktioniert manches „für andere“, aber nicht für dich.

Mit diesem Ratgeber lade ich dich ein, deinen Stoffwechsel, deine Hormone und deine Biochemie besser zu verstehen, statt zu bekämpfen.

Er gibt dir Orientierung, Zusammenhänge und Impulse – ohne Druck, ohne Dogmen.
Du findest hier keine schnelle Lösung, keinen starren Plan, sondern eine neue Sichtweise.

Keine Bewertung – sondern Respekt für deinen Körper.
Dein Körper arbeitet mit dir – nicht gegen dich.

Herzlichst, deine Nicola



*Dein Körper arbeitet mit dir –
nicht gegen dich.*

Inhalt

Vorwort von Silvia Bürkle Einleitung	1
Kapitel 1 Wie ich den Schlüssel zum Stoffwechsel fand - und du ihn auch finden kannst	9
Kapitel 2 Was ist das Besondere an dieser Stoffwechsellmethode?	11
Kapitel 3 Me too - Meine Geschichte - Warum du mir vertrauen kannst	15
Kapitel 4 Zufall oder Standard	23
Kapitel 5 Was passiert in deinem Körper, wenn du isst - und warum ein Apfel keine „Null Punkte“ haben kann	25
Kapitel 6 BMI? WHR? Was denn nun?	30
Kapitel 7 Warum Gassigehen nicht reicht und nicht jeder Bauarbeiter Brad Pitt ist	32
Kapitel 8 In 4 Phasen zu deinem Ziel	34
Kapitel 9 Auf direktem Goldregen-Weg zu deinem Wunschgewicht	37
Kapitel 10 Für wen ist ein individueller Ernährungsplan das Richtige?	43

Vorwort: Silvia Bürkle

Als ich Ernährungswissenschaften studierte, hatte ich schon früh die Vision, dass Ernährung weit mehr ist als „Nährstoffe zählen“. Mich faszinierte die Biochemie des Körpers, das feine Zusammenspiel von Hormonen, Enzymen und Lebensmitteln – und gleichzeitig wusste ich, dass hinter jeder Mahlzeit auch Gefühle, Gewohnheiten und Geschichten stehen.

Gemeinsam mit Dr. Wolf Funfack und seiner Frau Birgit Funfack (Heilpraktikerin) haben wir Metabolic Balance - das Stoffwechselprogramm entwickelt. Was uns angetrieben hat, war die Überzeugung, dass jeder Mensch seinen eigenen Stoffwechsel, seine eigene Geschichte und seine eigenen Stolpersteine hat. Genau deshalb braucht es auch keinen Einheitsweg, sondern eine Lösung, die so einzigartig ist wie jeder Einzelne.

Seitdem durfte ich miterleben, wie diese Methode Millionen von Menschen weltweit den Weg zurück zu Energie, Gesundheit und Lebensfreude gezeigt hat. Aber was mich am meisten berührt, sind nicht die Zahlen – es sind die Geschichten. Geschichten von Menschen, die ihre Kraft wiedergefunden haben, die ihrem Körper neu vertrauen und die spüren: *„Ich bin wieder ich selbst.“*

Silvia Bürkle

Diplom-Ingenieurin für
Ernährungstechnik und Dozentin.



Genau hier setzt der Ratgeber von Nicola Maier an.

Er ist ein Begleiter, der dir zeigt, wie du mit einfachen, logischen und alltagstauglichen Schritten deinen Stoffwechsel wieder in Balance bringen kannst.

Er möchte dir Mut machen, wieder Vertrauen in deinen Körper zu gewinnen – und dich inspirieren, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Nicola Maier begleitet seit über 20 Jahren Menschen mit Herz, Kompetenz und Klarheit auf ihrem Weg zurück in die Balance. Sie versteht es, die komplexe Zusammenhänge leicht verständlich zu machen – und sie verbindet dabei Wissen mit echter Empathie. Sie sieht nicht nur Symptome, sondern den ganzen Menschen.

In diesem Buch nimmt sie dich mit auf eine Reise – mal wissenschaftlich fundiert, mal ganz praktisch, mal sehr persönlich. Sie zeigt dir, warum Metabolic Balance so viel mehr ist als eine Diät. Sie öffnet dir Türen zu einem neuen Verständnis für deinen Körper und schenkt dir das Vertrauen, dass auch du deinen Weg schaffen kannst.

Ich freue mich, dass Nicola ihre Erfahrung und ihr Wissen rund um Metabolic Balance hier mit dir teilt und weiterträgt. Und ich wünsche dir beim Lesen, dass du dich inspirieren lässt, neue Erkenntnisse gewinnst und den Mut findest, den ersten Schritt zu gehen. Dein Körper wird es dir danken – und dein Leben auch.

Metabolic Balance ist nicht irgendein „Diät-Programm“ – Metabolic Balance ist dein persönlicher Schlüssel zurück zu Energie, Gesundheit und Wohlbefinden – individuell, natürlich und alltagstauglich.

Von Herzen, Silvia Bürkle

Co-Founderin Metabolic Balance

Einleitung

Du hältst gerade etwas ganz Besonderes in deinen Händen. Dieser Ratgeber ist kein weiterer Versuch, keine leere Versprechung. Er ist dein erster Schritt in eine neue Welt in dein **gesundes, leichtes, energiereiches Leben**.

Suchst du nach einer Lösung, die dir **endlich Energie, Leichtigkeit und bestmögliche Gesundheit schenkt**?

Dann bist du hier genau richtig.

Dieser Ratgeber ist **dein Schlüssel** zu deinem **Wohlfühlgewicht**, deiner **Hormonbalance**, deiner Lebensqualität, inneren Balance und einem **Körpergefühl**, das sich endlich wieder richtig anfühlt.

Diese Methode hast du schon sehr lange gesucht.

Und jetzt hältst du den **Schlüssel** in deinen Händen:

Den Schlüssel zu deiner Gesundheit, deiner Schönheit, deinem inneren Gleichgewicht und zu einem Leben, dass wieder **dir gehört**. Ich verspreche nicht zu viel.

Über **2 Millionen Menschen auf fünf Kontinenten**, haben mit dieser Stoffwechselmethode ihre Ziele erreicht.

Vielleicht bist du die oder der Nächste.

Stell dir vor, du wachst morgens auf – voller Energie, mit klarem Kopf und einem guten Gefühl in deinem Körper. Kein Völlegefühl, keine ständigen Heißhungerattacken, kein schlechtes Gewissen, kein Sodbrennen. Stattdessen: Innere Balance, stabile Energie, echte Leichtigkeit – körperlich und seelisch.