

# fitness

# MANAGEMENT

# I N T E R N A T I O N A L

## E G Y M



Mehr ab Seite 106

**Fitness**

Training, Muskeln & Kraft:  
Wie Top-Athleten trainieren

**Gesundheit**

Strategien gegen Körperfett:  
Gibt es den Königsweg?

**Management**

Dual Studierende:  
Vorteile für die Branche

**Markt**

Die Gesundheit geht vor:  
FIBO 2020 im Oktober

**DSSV**

Die Eckdaten der Fitness-  
Wirtschaft 2020

Deine DNA.  
Deine Diät.

**Gen-Diät MetaCheck**

**Das Original seit 2010**



Foto: Jacob Lund - stock.adobe.com

Gen-Diät MetaCheck fitness®

## Das Original seit 2010

Seit nunmehr 10 Jahren bietet die Gen-Diät MetaCheck fitness® ihren Kunden die Möglichkeit, mit einem individuellen, auf die eigenen Gene abgestimmten Ernährungs- und Sportplan gesund und nachhaltig abzunehmen. Wie gut dieses Abnehmkonzept in Fitnessstudios funktioniert, demonstrieren zahlreiche Testimonials und TV-Beiträge sehr eindrucksvoll. Das Center of Genetic Analysis and Prognosis – kurz CoGAP – hat die Gen-Diät entwickelt und ist auf diesem Gebiet Vorreiter der Branche.

**A**ls erster Anbieter in Deutschland bietet CoGAP ein Gesamtkonzept rund um die Gen-Diät MetaCheck fitness® in der Fitnessbranche an, das seit Jahren überzeugt. Der exklusive Vertrieb der Gen-Diät MetaCheck fitness® in den Bereichen Fitness, Physiotherapie und Mikrostudios für Deutschland wird von der for me do GmbH übernommen.

### Wie läuft die Gen-Diät MetaCheck fitness® ab?

Die Basis der Gen-Diät MetaCheck fitness® ist eine Gen-Analyse mittels eines einfachen Wangenabstrichs, der vom Trainer vor Ort im Studio entnommen wird. Im Labor wird die Probe dann auf bestimmte Stoffwechselfgene und deren Interaktion miteinander untersucht, um Aussagen über eine genetisch angepasste Ernäh-

rung und ein typgerechtes Fitnessprogramm zu treffen. Innerhalb von zehn Tagen liegt dann das Analyseergebnis beim Trainer vor und kann mit dem Kunden besprochen werden.

Damit dies reibungslos abläuft, führen die Vertriebspartner und Fitnessexperten der for me do GmbH im Vorfeld eine Kick-off-Veranstaltung durch, in der die zukünftigen MetaCheck fitness®-Berater alles zu Durchführung, Beratung sowie zu Strategien in Bezug auf Marketing und Verkauf erlernen. Dank dieser Schulung ist die Beratung der Kunden für jeden Mitarbeiter im Fitnessbereich mühelos nachzuvollziehen und auszuführen.

### Was bekommt der Kunde für sein Geld?

Nach Abschluss der Analyse erhält der Kunde über seinen Berater seine persönliche Auswertung mit allem, was er für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion braucht.

So wird der Kunde einem von vier Meta-Typen und einem von zwei Sport-Typen zugeteilt. Dank dieser Stoffwechselfypisierung erfährt er, welche Makronährstoffe (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) weniger und welche vermehrt in Körperfett umgewandelt werden und ob ausdauer- oder schnellkraftbasierte Sportarten einen effektiveren Kalorienverbrauch hervorrufen. Für den perfekten Start gibt es mit der Auswertung einen individuellen Ernährungsplan für vier Wochen, eine Lebensmittel-liste mit über 800 Lebensmitteln und zahlreiche personalisierte Rezeptideen im kostenlosen Onlineportal. Zusätzlich werden noch fünf wichtige Abnehmfaktoren ermittelt (Jo-Jo-Effekt, Muskelmasseverlust während einer Diät, Hungergefühl, Sättigungsgefühl, viszerales Fettgewebe), die weitere, individuelle Ernährungsempfehlungen ermöglichen. Abgerundet wird das Konzept mit einem individuellen Mahlzeitenersatz – dem MetaShake® – sowie individuellen Kochbüchern, einem Ernährungsportal und einer exklusiven, onlinebasierten App.

Der MetaCheck fitness® verhilft den Menschen so bei der Wahl der für sie geeigneten Ernährungs- und Bewegungsprogramme zum effektiven und nachhaltigen Abnehmen. Gleichzeitig entlastet er die Trainer, da sämtliche Ernährungspläne und Empfehlungen im Gesamtpaket enthalten sind und der Trainer dem Kunden alle notwendigen Materialien direkt aushändigen kann. Durch einen konkreten und durchdachten Pre-Sales-Service wie Vorabberatung, Bereitstellung von Informationsbroschüren und Präsentation einer MetaCheck fitness®-Musterauswertung kann ein direkter Kundenkontakt hergestellt und die Verkaufsförderung somit aktiv begünstigt werden.

Die Gen-Diät MetaCheck fitness® als ein hoch innovativer Ansatz mit Fokus auf Ernährung und Sport zur gesunden, nachhaltigen Gewichtsreduktion bietet jedem Fitnessstudio ein weiteres Instrument zur Verbesserung seiner Beratung. Profitieren auch Sie vom Marktführer der Gen-Diät! Weitere Infos unter: [www.formedo.de](http://www.formedo.de).

**Die Vorteile der Gen-Diät MetaCheck fitness®:**

- unkomplizierter Wangenabstrich genügt
- Auswertung in hochwertiger Box mit passender MetaShake® 1-Wochen-Kur + Rezept-Booklet
- Meta-Typ- und Sport-Typ-Bestimmung
- fünf wichtige Abnehmfaktoren (Jo-Jo-Effekt, Muskelmasseverlust, Hungergefühl, Sättigungsgefühl, viszerales Fettgewebe)
- individuell angepasste Ernährungspläne und Trainingsempfehlungen
- kostenloser Zugang zur exklusiven webbasierten MetaCheck-App für alle Kunden und Trainer
- Einkaufsführer mit über 800 Lebensmitteln für flexibles Zusammenstellen der Mahlzeiten
- innovativer Meta-Typ-gerechter Mahlzeitenersatz MetaShake®
- Kick-off-Veranstaltung von for me do



**Julia Paul**

Julia Paul hat nach ihrer Ausbildung zur staatlich anerkannten Diätassistentin an der Uniklinik Düsseldorf ein Bachelorstudium an der Universität Bonn im Bereich Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften mit dem Schwerpunkt Ernährungswirtschaft erfolgreich abgeschlossen. Mittlerweile ist sie bei der CoGAP GmbH als leitende Ernährungswissenschaftlerin tätig und hat berufsbegleitend ein Fernstudium zur Ernährungsberaterin für Sportler absolviert.

**for me do**  
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

for me do GmbH Schloßbergstr. 28 | 38315 Hornburg |  
Tel.: 0 53 34 – 94 86 16 | [info@formedo.de](mailto:info@formedo.de) | [www.formedo.de](http://www.formedo.de)