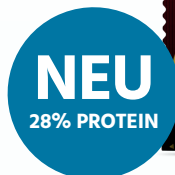


# fitness

# MANAGEMENT INTERNATIONAL

## Frohes Umsatzfest

Mit der großen inkospor® und myline® Riegelkalenderaktion.  
Nur vom 12.10. bis 6.12.2020. Weitere Infos auf Seite 7.



[WWW.INKOSPOR.COM](http://WWW.INKOSPOR.COM)

[f/INKOSPOR](https://www.facebook.com/INKOSPOR)

[@INKOSPOR\\_DEUTSCHLAND](https://www.instagram.com/INKOSPOR_DEUTSCHLAND)

...erlebbar besser!

INKO Internationale Handelskontor GmbH | Am Espan 1-3 | D-91154 Roth

INKO Diätkost- und Sportartikel Handelsgesellschaft mbH | A-2344 Maria Enzersdorf

### Fitness

Weltklasse: Ulf Bengtsson, Fitnessunternehmer

### Gesundheit

BGM trotz Homeoffice: digitale Lösungen

### Management

Traineeprogramme: Führungskräfte ausbilden

### Markt

Digitale Premiere: FIBO und Aufstiegskongress

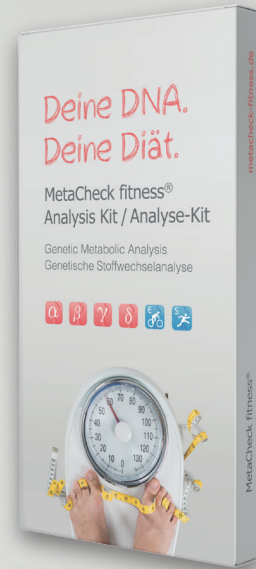
### DSSV

Umfrage zu COVID-19: Gestärkt aus der Krise



for me do expandiert

# terra sports GmbH entscheidet sich für MetaCheck fitness®



Die Individualität der Gen-Diät des MetaCheck fitness® und die hervorragende Ergänzung zum Ernährungskonzept der terra sports haben überzeugt! MetaCheck fitness® von for me do wird in das Premiumangebot der terra sports aufgenommen! terra sports ist mit über 8.000 Mitgliedern in über 50 Studios mittlerweile zum größten Filialsystem der Welt herangewachsen.

Im Gespräch mit der fMi erläutert Julian Hermsen, Geschäftsführer der global fitness and health academy GmbH und Berater der terra sports GmbH, die Entscheidung zur Kooperation.

**fMi: for me do freut sich sehr über die neue Partnerschaft! Was hat Sie am MetaCheck-Konzept überzeugt?**

**Julian Hermsen:** Zum einen ist es die Individualität dieser Gen-Diät – jeder Proband erhält sein persönliches Ergebnis. Die Gene bestimmen, welches Essen gut für uns ist. Wissenschaftler arbeiten an maßgeschneiderten Speiseplänen.

Zum anderen ergänzt der MetaCheck fitness® hervorragend unsere vorhandenen Ernährungskonzepte. Der Test selbst wurde von Wissenschaftlern der Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit den Hochschulen Köln und Bonn entwickelt. Mehrere Vergleichsstudien belegen, dass eine genotypgerechte – also auf die Gene angepasste – gegenüber einer zufällig ausgewählten Diät bessere Ergebnisse (im Durchschnitt um einen Faktor zwischen 2,5 und 4) beim Abnehmen erzielt. Einfacher gesagt: Während ich mit einer zufällig ausgewählten Diät ein Kilogramm abnehmen

könnte, wären dies bei einer auf mein Metaprofil angepassten Diät gleich 2,5 bis 4 Kilogramm.

**fMi: Was fasziniert Sie an dem Produkt?**

**Julian Hermsen:** Genau wie der genetische Fingerabdruck oder die Blutgruppe hat auch der MetaCheck fitness® eine lebenslange Gültigkeit. Je früher jeder über dieses Wissen verfügt und seine Ernährung entsprechend anpasst, desto langfristiger wird sich der entsprechende Effekt also einstellen. Das konkrete Wissen um unsere individuellen Genvarianten wird sich möglicherweise in Zukunft als ein wichtiger Baustein im Gesamtkonzept für gesunde Ernährung und Bewegung erweisen.

Diese Innovation passt sehr gut zu terra sports. Wir setzen nur innovative und wissenschaftlich fundierte Methoden ein.

**fMi: Welche Mitglieder sprechen Sie an?**

**Wie gehen Sie vor?**

**Julian Hermsen:** Im Grunde genommen steht das Angebot allen Mitgliedern zur Verfügung. Es geht ja nicht nur um diejenigen, die unmittelbar abnehmen wollen. Es geht bei dem MetaCheck im Wesentlichen auch darum, zu wissen, welche Nährstoffe besser und welche weniger gut verstoffwechselt werden. Interessant ist das absolut für jeden.

**fMi: Wie werden Sie von for me do unterstützt?**

**Julian Hermsen:** Das Team der for me do wird unsere Mitarbeiter regelmäßig schulen, damit diese den Test und die Auswertung kompetent erklären können. Zusätzlich haben wir eine umfassende Beratung zum Verkauf des MetaCheck fitness® erhalten sowie Kampagnenleitfäden, Marketingtools und Materialien bereitgestellt bekommen.

**Wie funktioniert der MetaCheck fitness®?**

Jeder Mensch verarbeitet Lebensmittel anders. Patentrezepete zum Abnehmen für Jedermann gibt es deshalb nicht! Das kann auch an der individuellen genetischen Veranlagung des Einzelnen liegen.

Im Laufe der Evolution musste sich der Mensch immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Dieser Prozess verlief jedoch nicht bei allen Menschen gleich, daher entwickelten sich verschiedene genetische Metabolismus- bzw. Stoffwechsel-Typen. Diese haben wir als sogenannte Meta-Typen definiert.

Der MetaCheck fitness® ermittelt Ihren persönlichen Metabolismus-Typen (Meta-Typ). Dies erlaubt Ihnen, Ihre Ernährung auf Ihre genetische Veranlagung abzustimmen. Für jeden dieser Meta-Typen existiert eine von zwei Sportvarianten, nämlich Ausdauer (E wie „Endurance“) und Schnelligkeit (S wie „Speed“). Diese rufen, abhängig von der Art der sportlichen Aktivität, einen besonders effektiven Kalorienverbrauch während des Sports hervor.

Das Ergebnis der wissenschaftlich entwickelten MetaCheck fitness® Analyse liefern wir unseren Kunden als einfache und verständliche Darstellung. Das Ziel ist, dass sie auf natürliche Weise schnell und gesund abnehmen.

**for me do GmbH**

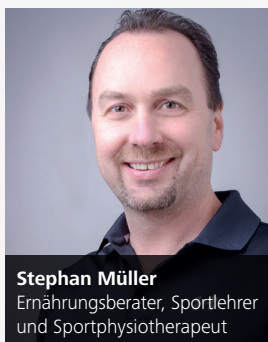
Schloßbergstr. 28 | 38315 Hornburg | Tel.: 0 53 34 - 94 86 16  
info@formedo.de | www.formedo.de

**Erfolgreich mit MetaCheck fitness®**

Ob inhabergeführte Einzelstudios oder Fitnessstudioketten – hochzufriedene Kunden sind immer die beste Referenz. Unsere Kunden sind überzeugt:

**Optimale Ergänzung im Coaching**

„Der MetaCheck fitness® ist für mich eine optimale Ergänzung in meinem Beratungs- und Betreuungscoaching und bei meinen Ernährungsausbildungen. Durch den MetaCheck fitness® bekommen meine Kunden und Teilnehmer ein optimales Feedback, welche Lebensmittel bei ihnen genetisch gut wirken und welche Lebensmittel sie eher meiden sollten. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer und Kunden die Info, um welchen Sporttyp es sich bei ihnen handelt und können so erfolgreich Einfluss auf ihre Trainingsplanung nehmen. Die einfache Handhabung und die professionelle Betreuung durch das Team der for me do runden das Ganze optimal für mich ab.“



**Stephan Müller**  
Ernährungsberater, Sportlehrer  
und Sportphysiotherapeut

**INJOY Mülheim startet mit dem MetaCheck fitness® durch**

„Bereits im Vorverkauf konnten schon viele Abnehmwilige gewonnen werden, die den MetaCheck fitness® bestellt haben. Eine bessere Nachfrage kann man nicht erwarten.“



**Rainer Eisermann**  
INJOY Mülheim

**Betriebliches Gesundheitsmanagement mit MetaCheck fitness®**

„Unternehmen brauchen gesunde, anwesende und motivierte Mitarbeiter, um den Unternehmenserfolg zu steigern. Deshalb nutze ich den MetaCheck fitness® seit einigen Jahren im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sehr erfolgreich.“



**Jonna Jensen**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin  
Genetic Shaping-Beraterin

Fotos: for me do GmbH