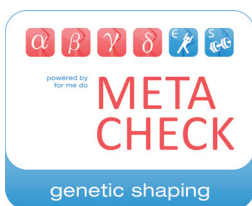


for me do MetaCheck® Deutschland Premiere

Warum nehme ich nicht ab?

Ein wissenschaftlich entwickelter Test ermittelt den individuellen Meta-Typen anhand einer DNA-Analyse: Schluss mit endlosen Diäten und dem Jo-Jo-Effekt! Das von CoGAP® (Center of Genetic Analysis and Prognosis) entwickelte Verfahren analysiert Stoffwechselfgene, damit Ihre Kunden besser abnehmen.



Es ist ein Dilemma: Einerseits hat uns die Evolution auf ein Leben als Jäger und Sammler mit kargen Ressourcen vorbereitet, andererseits leben die Menschen heute in den Industrienationen mit einem nie dagewesenen Überfluss an Nahrung bei gleichzeitigem Mangel an sportlicher Aktivität. In vielen Fällen entsteht Übergewicht durch eine Über- und/oder Fehlernährung in Kombination mit mangelnder Bewegung und einem damit einhergehenden verringerten Energieverbrauch. In den letzten 20 bis 30 Jahren ist der Anteil der täglichen Energie, der für Bewegung aufgebracht wird, um durchschnittlich 200 bis 400 Kilokalorien zurückgegangen. Auch die Ernährungsgewohnheiten haben sich negativ verändert.

Was tun? Im Prinzip ist alles ganz einfach: Weniger essen und mehr Sport treiben! Das hat wohl jeder schon oft in seinem Leben gehört – genutzt wird es selten haben. Warum fällt es vielen Menschen dann so schwer abzunehmen, auch wenn sie die grundlegenden Zusammenhänge zwischen falscher Lebensweise und Übergewicht erkannt haben? Die Antwort, warum eine bestimmte Diät bei dem Einen gut funktioniert, bei dem Anderen jedoch kaum, liegt eben auch in unseren Erbanlagen begründet, einem Umstand, dem bislang kaum Rechnung getragen wurde. Ob man abnimmt oder nicht, entscheidet also nicht nur die Kalorienangabe auf der Verpackung, sondern das komplexe Zusammenspiel der Menschen mit ihren in-

dividuellen Veranlagungen. Genau dort setzt der for me do MetaCheck® an. Basierend auf einer Analyse mehrerer gut untersuchter Stoffwechselfgene werden metabolische Subtypen definiert und individuelle Ernährungs- und Sportempfehlungen erstellt.

Die Analyse erfolgt dabei anhand eines bequemen Wangenschleimhautabstriches im Fitness-Studio. Auf diese Weise kann die erforderliche Menge genetischen Materials (DNA) gewonnen werden, ohne dass eine unangenehme Blutentnahme stattfinden muss. Die Probe wird an das Labor gesandt. Das anonymisierte Testergebnis wird anschließend an das Studio zurückgesendet. Es gibt Auskunft, welche Nahrungsbestandteile die jeweilige Person besonders dick machen und welche Trainingsmethodik sowie Kurse am besten für sie geeignet sind, um abzunehmen. Die umfangreiche und individuell auf Fitness-Studios ausgelegte Auswertung unterstützt die Trainer bei der Trainings- und Ernährungs-

planung, so dass die Kunden schneller ihr Ziel erreichen.

for me do schult und informiert im „Genetic Shaping Berater-Seminar“ oder bietet Inhouse-Schulungen an, damit Fitness-Studios den for me do MetaCheck® erfolgreich einsetzen können.

Eine Studie von US-Wissenschaftlern der Stanford University aus dem Jahr 2010 belegt, dass eine genotypgerechte, also auf die Gene angepasste Diät gegenüber einer zufällig ausgewählten, im Durchschnitt um den Faktor 2,5 bessere Ergebnisse beim Abnehmen erzielt.

www.formedo.de

Die Vorteile für Fitness-Studios im Überblick:

- einzigartiges und nicht vergleichbares Produkt
- gezielte, individuelle Trainings- und Ernährungsempfehlung möglich
- innovative, neue Dienstleistung mit Imagegewinn
- erhöhte Kundenbindung und Zufriedenheit
- einfacher und unkomplizierter Test
- schnelleres und 2,5-fach besseres Abnehmen der Kunden durch Meta-Typ-gerechte Ernährung
- Marketingpaket und Organisation Kick-off-Kundenveranstaltung



Es werden vier metabolische Subtypen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) mit verschiedener Ausprägung unterschieden. Ferner werden diese jeweils in zwei unterschiedliche Sport/Fitness-Varianten (Endurance und Speed) unterteilt:

Die ersten Schulungen Genetic Shaping Berater finden im Januar 2012 an folgenden Terminen statt:

- 22.02.2012 Hannover
- 22.02.2012 Frankfurt
- 23.02.2012 Köln
- 23.02.2012 Berlin
- 29.02.2012 Leipzig
- 29.02.2012 München

Meta-Typen



Alpha

Der Meta-Typ Alpha zeichnet sich durch eine bessere Verwertung proteinreicher Nahrung aus. Bei diesem Meta-Typ sollte im Rahmen einer Diät vor allem der Anteil an kohlenhydratreichen und fetthaltigen Nahrungsmitteln reduziert werden.



Beta

Der Meta-Typ Beta verarbeitet anders als der Meta-Typ Alpha neben Proteinen auch Fette gut, so dass bei einer Diät insbesondere auf eine kohlenhydratarme Kost geachtet werden sollte.



Gamma

Im Unterschied zu den Meta-Typen Alpha und Beta verwertet der Meta-Typ Gamma Kohlenhydrate besser. Im Rahmen eines Ernährungsplanes zur Gewichtsreduzierung sollte daher eher der Anteil proteinreicher und fetthaltiger Nahrungsmittel reduziert werden.



Delta

Der Meta-Typ Delta wiederum zeichnet sich dadurch aus, dass er sowohl kohlenhydratreiche als auch fetthaltige Nahrungsmittel gut verstoffwechselt. Entsprechend sollte bei einer Diät mit dem Ziel der Gewichtsreduzierung auf einen geringeren Anteil proteinreicher Nahrungsmittel geachtet werden.



Sportvarianten

Jeder Meta-Typ weist zudem noch eine stoffwechselbezogenen Sportvariante auf. Während die Ausdauervariante E (wie „Endurance“, engl. für Ausdauer) durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten gekennzeichnet ist, weist die Schnelligkeitsvariante S (wie „Speed“, engl. für Schnelligkeit) einen höheren Kalorienverbrauch bei schnelligkeitsbasierten Sportarten auf.

