

Die Gen-Diät Typgerecht Kilos lassen

Sagen Sie den Extrapfunden ganz entspannt auf Nimmerwiedersehen – mit knackigen Gemüsevariationen, saftigen Filets und frischen Smoothies



GEN-DIÄT

Alexandra hat ein eher schwaches Sättigungsgefühl und eine erhöhte Tendenz für den fiesen Jo-Jo-Effekt

Fisch, Fleisch & Gemüse merken!

fand ich. Doch so weit vorn, wie ich hoffte, hat der Alpha-Typ die Nase in Sachen Ernährung nicht. Sein Stoffwechsel tut sich nämlich schwer mit Kohlenhydraten und Fetten. Ausgerechnet! Etwas geknickt war ich schon zu Anfang. Doch seit dem ausführlichen Gespräch mit der zertifizierten MetaCheck-Beraterin ist für mich klar: Es macht für mich absolut Sinn, Kohlenhydrate und Fette zu reduzieren. Dafür verstoffwechsle ich Eiweiß (Proteine) viel besser, kann mehr davon essen. Und muss während der ganzen Diät nicht mal aufwendig kochen.

Jetzt esse ich vorwiegend Fisch, mageres Fleisch, Milchprodukte, viel Gemüse, weniger Fett. Wertlose Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte kommen mir nicht mehr in die Einkaufstasche. Dafür esse ich Vollkornbrot aus Dinkel oder Hafer. Mein Analyse-Portfolio liefert einen perfekten Leitfaden, weil ich jederzeit nachschlagen kann, welche Nahrungsmittel und Fitness gut für mich geeignet sind und von welchen ich besser die Finger lasse. Verzicht? Fehlanzeige! So habe ich schon zwei Kilo abgenommen, fühle mich ausgeglichener und viel fitter als vorher.

ALEXANDRAS FAZIT:

Rezepte Erfolg Umsetzbarkeit
🍏🍏🍏 🍏🍏🍏 🍏🍏🍏

ALEXANDRA SUHLING, RESSORTLEITUNG GESUNDHEIT

„Eine Ernährung, die leicht umsetzbar ist und meinen Genen schmeckt, ist wirklich toll“

Schluss jetzt damit. Tschüss Süßkram, üppige Abendessen und Ausreden. Durch euch habe ich mich lange genug vor dem Sport gedrückt! Im Nachhinein wundert es mich nicht, dass ich dauernd schlapp, leicht reizbar und ungewöhnlich fahrig war. Ganz zu schweigen von den Jeans, die ordentlich zwickten. Zwei, gern auch drei Kilo – mehr wollte ich gar nicht abnehmen. Ich wollte mich endlich wieder wohlfühlen.

Mit den Einflüssen, die unsere Erbsubstanz, sprich die Gene, auf die Gesundheit nimmt, hatte ich mich zuvor intensiver beschäftigt. Spannend, was Forscher schon alles herausgefunden haben! Kein Wunder, dass die Gen-Diät von

Dr. Hossein Askari für mich wie gerufen kam. Er sagt: Unser genetisches Material verrät, welcher der vier Stoffwechselltypen wir sind. Und daraus ergibt sich, inwieweit Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Proteine, Fette – vom Körper verwertet werden. Wird gemacht, dachte ich begeistert – bis ich den MetaCheck-Test vor mir liegen hatte.

Zugegeben: Es war etwas befremdlich, mit dem Wattestäbchen im Mund zu hantieren, um Speichel und Schleimhautzellen für die Analyse abzugeben. Doch nachdem ich meine Skepsis abgelegt, mit meiner Beraterin die Formulare ausgefüllt und diese meine Speichelprobe abgeschickt hatte, hielt ich wenig später mein Ergebnis in den Händen: Ich bin der „Alpha-Typ“. Wow, klingt gut,

2 Kilo, bitte!

3 Fragen an ...

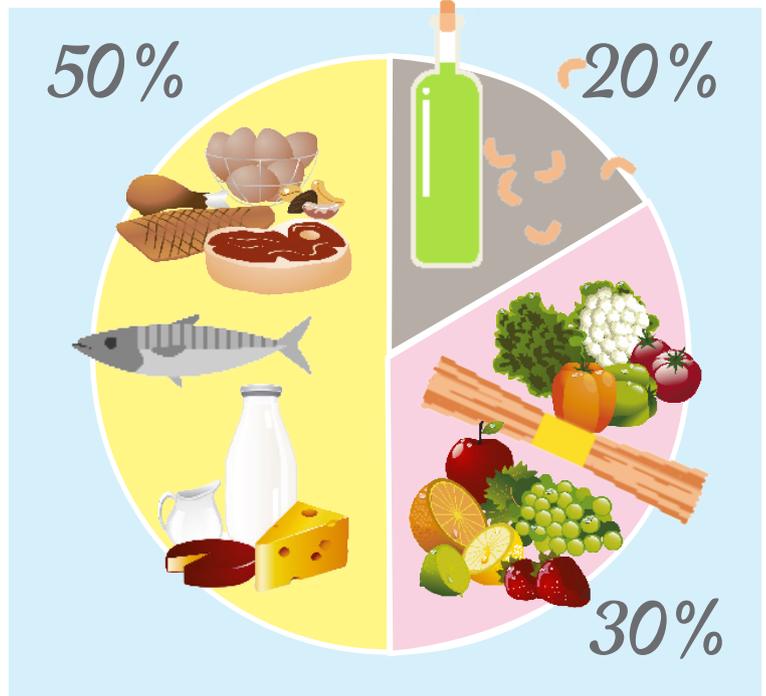
ERNÄHRUNGSBERATERIN RENATE PETERSEN

Soll ich als Alpha-Typ auch auf Vollkorn verzichten?
Nein! Der Körper braucht Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Bei Ihnen werden die Kohlenhydrate schlechter verstoffwechselt und die Proteine besser. Das heißt nicht, dass Sie keine Kohlenhydrate zu sich nehmen dürfen.

Was passiert eigentlich mit meinen Daten?
Das Labor erhält nur den Proben-Code mit Größe, Gewicht und Alter, um zu ermitteln, wovon Sie weniger essen sollten und mehr essen können. Daraus ergeben sich Makronährstoffverteilung und Sporttyp. Nur ich habe Ihre persönlichen Daten.

Auf meiner Lebensmittelliste ist aber viel Rotes ...
Auf der Meta-Typ-Lebensmittelliste können Sie sehen, was für Sie schlechter geeignet ist. Schlecht heißt aber nicht NICHT geeignet. Ich sage immer: Essen Sie die „Roten“ ab und zu mit Genuss. Ihr Körper kann das schon verkraften, und Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben. Die Liste liefert aber auch viele leckere und gesündere Alternativen.

DIE NÄHRSTOFFVERTEILUNG DER LEBENSMITTEL



➤ **50 % EIWEISS** Eine ausreichende tägliche Zufuhr ist nötig, weil der Körper sonst wichtiges Muskelgewebe abbaut. Die Verstoffwechslung von proteinreichen Lebensmitteln wie Eiern, Fisch, Tofu und Milchprodukten funktioniert beim Alpha-Typ sehr gut. Eiweiß wird langsamer in Körperfett umgewandelt als Kohlenhydrate.

➤ **30 % KOHLENHYDRATE** Im Vergleich verstoffwechselt der Alpha-Typ kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Pasta, Reis, Zucker und Weißmehlprodukte schlechter. Sie werden in Form von Fettgewebe gespeichert. Wichtig ist der Verzehr von sogenannten komplexen Kohlenhydraten, etwa aus Gemüse und Vollkorn.

➤ **20 % FETT** Auch die Verwertung von Fetten funktioniert hier nicht so gut. Wichtig: gesättigte Fettsäuren aus tierischen Fetten wie Butter vermeiden. Besser: pflanzliche Öle wie Lein- und Hanföl. Aber bitte in Maßen!

Steckbrief

➡ Gen-Diät ⬅

Wie funktioniert die Diät?

Ein MetaCheck-Kit (Wattestäbchen mit Schutzbehälter) samt einer leicht verständlichen Anleitung wird mit einem frankierten Briefumschlag für die Rücksendung zugeschickt. Mit einem Wattestäbchen schabt man an der Innenseite der Wange Speichel ab und schickt die Probe ein. Wenige Tage später erhält man ein umfangreiches Analyseergebnis inklusive Erläuterungen und Ernährungs- sowie Bewegungsplänen.

Für wen ist sie geeignet?

Die Gen-Diät richtet sich an alle, die nicht auf schnelle Gewichtsreduktion bauen, sondern langfristig schlank werden und/oder bleiben wollen. Und der MetaCheck eignet sich auch für diejenigen, die bereits viele Diäten (wenig erfolgreich) ausprobiert haben.

Gibt es Zusatzkosten?

Ja. Die genetische Stoffwechselanalyse des „CoGAP MetaCheck“ wird über qualifizierte Berater (Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, Apotheker und Trainer) zur Verfügung gestellt. Je nach Umfang der Beraterleistung: ca. 350 Euro. Am besten die Beraterin oder den Berater vorher fragen. Mehr Infos unter www.cogap.de

DER ABNEHM-CODE



Lust auf mehr Selbsterkenntnis? Check! Gen-Typ bestimmen lassen. Check! Ernährung angleichen. Check! Kilos mit leckeren Rezepten schmelzen lassen. Check! „Die Gen-Diät“, Dr. Hossein Askari, TRIAS Verlag, 19,99 Euro.