



Fotos: CoGAP GmbH

MetaCheck-System

# Der typgerechte Mahlzeiterersatz

Mit der Erweiterung des MetaCheck-Konzeptes um individualisierte Mahlzeiterersatzes können nun auch die Vielbeschäftigten schneller, einfacher und nachhaltiger abnehmen und die Vorteile der Analyse nutzen. Der MetaShake® Mahlzeiterersatz berücksichtigt zum einen die individuelle genetische Veranlagung und weist demzufolge unterschiedliche prozentuale Verteilungen der drei Makronährstoffe auf. Zum anderen sind die vier Meta-Typ gerechten Mahlzeiterersatzes auch für diejenigen entwickelt worden, die bestimmte Ernährungsgewohnheiten haben sowie bestimmte Allergien und Unverträglichkeiten aufweisen und somit auf bestimmte Inhaltsstoffe verzichten möchten.

Die aktuellen Studien beweisen, dass ca. 40 - 70 % der interindividuellen Unterschiede beim BMI bzw. Erfolg beim Abnehmen genetischen Faktoren zuzuordnen sind. Gleichzeitig belegen Forscher, dass allgemeine Diät-Empfehlungen zur Behandlung von Übergewicht sinnlos und genauso wirksam sind wie jemandem die Vermeidung scharfer Gegenstände zu raten, der stark blutet. Der Einsatz moderner individualisierter Medizin, welche persönliche Eigenschaften der Ratsuchenden in den Fokus der Behandlung stellt, wird aufgrund der steigenden Anzahl an Übergewichtigen in Deutschland wichtiger denn je und bietet zudem endlich eine effektive Lösung an. Nach langer Forschungs- und Entwicklungszeit ist es den Kölner Forschern im Jahr 2012 gelungen, die innovative genetische Stoffwechselanalyse MetaCheck zu entwickeln und den Abnehmwilligen bei der Wahl der für sie geeigneten Ernährungs- und Bewegungsprogramme zum natürlichen und nachhaltigen Abnehmen zu helfen. Dabei war

es sehr wichtig, dass die Handlungsempfehlungen auf Basis des Gen-Tests im Alltag sehr gut und einfach umsetzbar sind und das gesamte Konzept jedem Abnehmwilligen zugutekommt.

Die genetische Analyse MetaCheck fitness® wird über for me do GmbH exklusiv in qualifizierten Fitness-Studios, bei Special Interest Studios und bei Personal Trainern vertrieben. Mit Hilfe der Genanalyse können die persönlichen Metabolismus-Typen bzw. Meta-Typen festgestellt werden. Der Gentest MetaCheck fitness® findet aufgrund seiner positiven Resonanz sowie einfachen Handhabung für Trainer zunehmend Einzug in die Ernährungsberatung in Fitness-Studios. Die Stoffwechselanalyse MetaCheck wurde daher im Hinblick auf dessen Effektivität in der Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion in mehreren universitären Studien sowie Medien – u. a. von verschiedenen TV-Sendern – untersucht. Diese kommen alle ohne Ausnahme

zu dem Schluss, dass die genetische Stoffwechselanalyse Meta Check tatsächlich schnelles, effektives und nachhaltiges Abnehmen deutlich verbessert.

Hinsichtlich der ständigen Verbesserung der Dienstleistung und der Erhöhung der Kundenzufriedenheit wurde das Konzept „MetaCheck fitness“ im Jahr 2015 durch eine praxisorientierte Innovation weiterentwickelt und zusätzlich ein vierwöchiger Express Ernährungsplan entworfen. MetaCheck fitness Express umfasst „schnelles Abnehmen“ im ersten Monat. Dabei wird dem Studiomitglied ermöglicht, das Gewicht innerhalb von einem Monat um 5 kg gesund, natürlich und mit der Versorgung aller notwendigen Nährstoffe zu reduzieren. Somit wird sowohl der Wunsch nach „schnellem Abnehmen“ als auch die Erwartung von „nachhaltigen Abnehmerfolgen“ durch die wissenschaftlich abgesicherte Methode MetaCheck erfüllt, was gleichzeitig einen großen Kundennutzen stiftet.

MetaCheck fitness Express fand großen Anklang bei den Endkunden. Durch eine großangelegte Umfrage im Jahr 2016 haben die Endkunden dennoch den Wunsch geäußert, dass sie zwar mit natürlichen Lebensmitteln sehr gut und nachhaltig abnehmen können, ihnen jedoch manchmal die Zeit und die Mittel im Berufsalltag fehlen, um sich Meta-Typ gerecht zu ernähren. Dies war die Geburtsstunde des MetaShake® Mahlzeitenersatz. Ein internationales Forschungsteam, bestehend aus Wissenschaftlern aller notwendigen Fachrichtungen entwickelte den MetaShake® Mahlzeitenersatz. Mit ihm soll nun den Kunden eine erweiterte Hilfestellung mit auf den Weg gegeben werden, damit sich diese Personen auch weiterhin und noch einfacher Meta-Typ gerecht ernähren können. Hierfür wurden vier Shakes für vier Meta-Typen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) in Form von Sachets entwickelt. Der MetaShake® Mahlzeitenersatz trägt in Form von wasserlöslichen Shakes bzw. Drinks im Rahmen einer Meta-Typ gerechten Ernährung erheblich zur Gewichtsabnahme bei und eignet sich zudem für eine gesunde und ernährungsphysiologisch sinnvolle Ernährungsweise. Der MetaShake® Mahlzeitenersatz entspricht der aktuellen Verordnung über diätetische Lebensmittel und enthält alle Nährstoffe, die für einen leistungsstarken und gesunden Körper erforderlich sind und garantiert, dass der tägliche Bedarf an allen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien gedeckt werden kann. Das Eiweiß der vier Shakes besteht aus Soja und laktose-

freier Molke, deckt den erhöhten Proteinbedarf und trägt zur Erhaltung der Muskelmasse bei. Hinzu kommt, dass die Shakes einen sehr hohen Ballaststoffgehalt pro Mahlzeit aufweisen. Ein hoher Ballaststoffgehalt regt die Peristaltik des Darms an. Dadurch wird die Darmtätigkeit verbessert und einer Verstopfung vorgebeugt. Auch sorgen sie für eine schnelle Sättigung, indem sie das Volumen der Mahlzeit erhöhen, ohne dabei zusätzliche Kalorien zu liefern.

**MetaCheck fitness Mahlzeitenersatz:**

- passend für jeden Meta-Typen
- enthält alle notwendigen Nährstoffe
- gluten- und laktosefrei
- ohne Aspartam
- hoher Ballaststoffanteil
- für Vegetarier geeignet
- für alle Allergiker geeignet

Für Kunden, die sich z. B. nach der Low Carb-Methode in Kombination mit einer Low Fat-Diät ernähren, eignet sich der Meta Shake® Mahlzeitenersatz für den Meta-Typ Alpha. Wird nur eine Low Carb Diät eingehalten, bietet sich der MetaShake® Mahlzeitenersatz für den Meta-Typ Beta sehr gut an. Möchte man sich jedoch an eine eher kohlenhydratbetonte Ernährung halten, dann bietet sich der MetaShake® Mahlzeitenersatz Gamma oder Delta an. Hier hat man noch einmal die Wahl zwischen einem kohlenhydratreichen MetaShake® Mahlzeitenersatz und einem MetaShake® Mahlzeitenersatz, der sowohl kohlenhydratreich als auch fettarm ist.

Der neu entwickelte Meta-Typ gerechte Mahlzeitenshake ist sowohl für MetaCheck-Kunden als auch für Kunden mit bestimmten Ernährungsgewohnheiten geeignet und passt sich damit an die individuellen Bedürfnisse der Kunden perfekt an. Diese Individualisierung des Mahlzeit-Ersatzes ist einzigartig und hebt den MetaCheck Diätdrink ganz klar von anderen Anbietern ab, die jedem Verbraucher lediglich ein allgemeines bzw. gleiches Produkt anbieten und dabei keine individualisierten Ansätze berücksichtigen.

Mit der Erweiterung des Konzeptes um individualisierte Mahlzeit-Ersätze können nun auch die Vielbeschäftigten schneller, einfacher und nachhaltiger abnehmen und die Vorteile des Meta Check-Konzeptes nutzen.

Somit ist eine Meta-Typ gerechte Ernährung auch unterwegs, im Urlaub oder bei der Arbeit einfach und ohne Aufwand für jeden durchführbar. Diese Möglichkeit bietet dem Trainer sowie dem abnehmwilligen Kunden eine einzigartige und große Hilfestellung im Rahmen der Beratung bzw. der Gewichtsreduktion.

