

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL



JETZT
50.000 €
GEWINNEN
 ZUR GRÜNDUNG
 EINES EIGENEN
 MILON
MICROCLUB

**DEINE CHANCE
 AUF EINE GRÜNDER-
 FÖRDERUNG!**

**BOOST
 AWARD**
 by milon

ERFAHREN SIE MEHR AUF SEITE 70

REGISTRIERE DICH JETZT **NOCH BIS 01.09.2019** UNTER **WWW.BOOSTAWARD.DE**

Fitness

Krafttraining für Frauen:
Hohe Intensitäten im Vorteil

Gesundheit

Mit BGM erfolgreich:
Top-Performer im Interview

Management

Social Media:
Marketing auf Instagram

Markt

Die Historie der Branche:
Die 80er stellten Weichen

DSSV

35 Jahre DSSV:
Meilensteine des Erfolges

Eine Fitnesstrainerin über ihre persönliche Erfolgsgeschichte mit dem MetaCheck fitness®

Von der Kundin zur MetaCheck-Beraterin



Foto: privat

Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Jeannine P. ist 31 Jahre alt und lebt im Schwarzwald. Die gelernte Arzthelferin kam über einen Auslandsjob als Animatorin zum Sport. 2014 machte sie zum Spaß bei einem Laufwettkampf mit und schloss so gut ab, dass sie mit gezieltem Training begann. Aktuell läuft sie immer vorne mit: 10 Kilometer in 40:40 Minuten, Halbmarathon in 1:28 Stunden und Marathon in 3:18 Stunden. Das Laufen passt natürlich perfekt zur DNA – sie ist der Ausdauer-Typ.

„Als Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin ist mir gesunde Ernährung und viel Bewegung natürlich auch in meinem Privatleben immer wichtig gewesen. Neben meinem Beruf habe ich Leistungssport betrieben, mein Leben lang Kraftsport gemacht und dabei immer mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen trainiert. Ich habe mehrere gesunde Mahlzeiten am Tag zu mir genommen und in der Marathonvorbereitung sehr kohlenhydratreich gegessen. Trotz all dem wog ich immer ein paar Kilos zu viel und fühlte mich einfach nicht wohl in meiner Haut. Ich verlor einfach kein Gewicht – und wenn, dann hatte ich die Kilos kurze Zeit später wieder drauf.“

MetaCheck fitness®-Test bringt Klarheit

„In meinem Fitnessstudio hatte ich schon mehrfach einen Flyer zum MetaCheck fitness® in Händen gehalten. Als es eines Tages wieder soweit war, sprach mich eine Trainerin darauf an und erklärte mir die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung und warum meine Gene dabei ebenfalls ein entscheidender Faktor sind. Dies klang für mich einleuchtend und nachvollziehbar. Nach der Gen-Analyse erhält man ein persönliches Ergebnis und weiß, von welchen Makronährstoffen man eher zu- oder abnimmt. Weiterhin wird untersucht, mit welcher Bewegungsart, ob mit Aus-

dauer oder Schnellkraft, die meisten Kalorien verbraucht werden. Ich entschied mich dazu, den MetaCheck fitness®-Test zu machen. Der Test erfolgte in Form eines einfachen Wangenabstriches, der anonym im Labor untersucht wurde. Wenige Tage später bekam ich meine ausführliche MetaCheck fitness®-Analyseauswertung.“

Unterstützung bei Analyse und Umsetzung

„Das Ergebnis überraschte mich komplett: Als Meta-Typ Beta kann ich gut Fette und Eiweiße verstoffwechseln. Ich habe mein Leben lang fettarm gegessen und stellte mir die Frage, wie ich nun für einen Marathon ohne Kohlenhydrate trainieren sollte?“

Das MetaCheck fitness®-Ergebnis war jedoch klar formuliert und empfahl, die Kohlenhydrate nicht wegzulassen, sondern lediglich in der Menge anzupassen. Weiterhin enthielt das Ergebnis individuell für mich erstellte Ernährungspläne, Sportvorschläge und eine Lebensmittelliste, die in den einfachen Ampelfarben gekennzeichnet war. Zusätzlich stellte MetaCheck fitness® einen kostenlosen Zugang zum Ernährungsportal mit weiteren individuellen Rezeptvorschlägen und Plänen zur Verfügung.

Meine Trainerin und Beraterin unterstützte mich ebenfalls, indem sie leicht verständlich das Ergebnis erklärte und mit mir gemeinsam einen auf mich abgestimmten Trainingsplan erstellte.“

Empfehlungen bringen neue Motivation

„Ich war sofort motiviert und stellte meine komplette Ernährung und meinen Trainingsplan nach den Empfehlungen meines MetaCheck fitness®-Ergebnisses um. Die ständige Müdigkeit nach dem Mittagessen war endlich weg, ich konnte mein Training gut durchziehen und wurde immer schneller und besser. Ebenso passte ich meine Essgewohnheiten dem MetaCheck fitness®-Ergebnis an und hielt die für mich sinnvolle fünfstündige Essenspause ein. Und siehe da: Die Pfunde purzelten und ich verlor 10 Kilogramm Körpergewicht, davon haupt-

sächlich Körperfett (von 15,5 kg Fett auf 9 kg). Fortan erzielte ich Bestzeiten und gewann sogar zwei Wettkämpfe als schnellste Frau.“

Eine einmalige Investition in die Gesundheit

„Dass der Gentest 350 Euro gekostet hat, war kein Hindernis für mich. Meine Trainerin im Fitnessstudio hat mir erklärt, dass die Analyse ein Leben lang gültig ist und der Test nur ein einziges Mal durchgeführt werden muss. Ich jedoch habe mein ganzes Leben etwas davon. Es ist somit eine einmalige Investition in meine Gesundheit und mein körperliches Wohlbefinden. Der Erfolg gab mir recht, denn es haben inzwischen auch viele Freunde und Studiomitglieder den MetaCheck fitness®-Test gemacht und sie sind ebenfalls begeistert.“

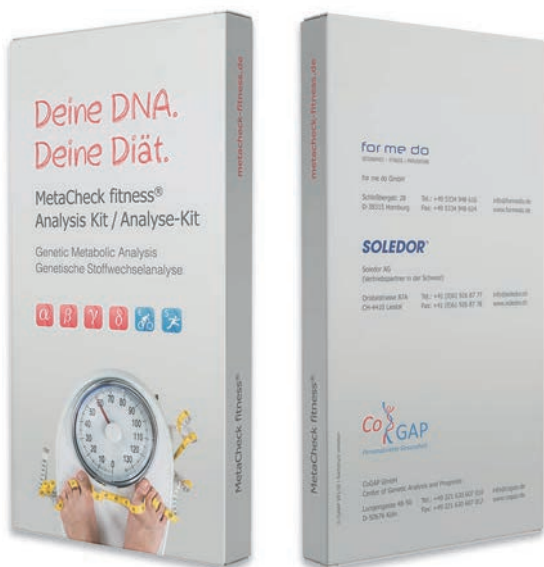
Analyseergebnisse leicht zu vermitteln und schnell umsetzbar

„Mittlerweile bin ich sogar selbst MetaCheck-Beraterin und ich orientiere mich bei meinen Ernährungsberatungen nur noch an der Gen-Analyse. Auch als Fitnesstrainerin nehme ich die MetaCheck fitness®-Sportpläne als Grundlage für die persönliche Betreuung und die Optimierung der Trainingspläne meiner Kunden. Das MetaCheck fitness®-Analyseergebnis ist dabei so einfach und unkompliziert erklärt, dass ich es den Kunden leicht vermitteln kann und es für sie schnell umsetzbar ist. Meine Kunden sind ebenfalls begeistert und erleben einen ähnlichen Effekt, wie ich ihn mit dem MetaCheck fitness® erlebt habe. Es ist spannend zu sehen, wie schnell sich die Erfolge der Kunden einstellen und wie andere Kunden darauf aufmerksam werden und dadurch ebenfalls den Test machen.“

Letztendlich bin ich dankbar dafür, dass ich aufgrund der Beratung meiner Trainerin den MetaCheck fitness®-Test gemacht und meine Gewichtsprobleme dadurch in den Griff bekommen habe. Seitdem bin ich sowohl mit meinem Training als auch mit meinem Gewicht zufrieden. Ich kann mein Wissen super einsetzen, wenn ich als MetaCheck-Beraterin meinen Kunden den Test gezielt anbiete.“ ■

Wissenswertes zum MetaCheck fitness®:

Der MetaCheck fitness® untersucht bestimmte Stoffwechsellgene und deren Interaktion miteinander, um Aussagen über eine genetisch angepasste Ernährung und ein angepasstes Training zu treffen und den individuellen Meta-Typ (Alpha, Beta, Gamma oder Delta) zu ermitteln.



Die Vorteile des MetaCheck fitness®:

- Individuell angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen
- Langfristige Ernährungsumstellung
- Zugang zum kostenlosen Ernährungsportal
- Unkomplizierter Wangenabstrich genügt
- Abnehmkonzept basiert auf einer einzigen, am Anfang durchgeführten Analyse
- Begleitung des Trainings durch qualifizierte Physiotherapiepraxen/Fitnessstudios in Wohnortnähe
- Innovativer Meta-Typ-gerechter Mahlzeitenersatz MetaShake®
- Kick-off-Veranstaltung von for me do

Mit dem Ergebnis des MetaCheck fitness® können Sie das Training und die Ernährung für Ihre Kunden noch genauer und damit zielgerichteter gestalten.