



MetaCheck fitness® stärkt das Gesundheitsbewusstsein

Keine Chance für zusätzliche Kilos dank MetaCheck fitness®



Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com

Die Zeit nach der Krise und das monatelange Arbeiten im Homeoffice motivieren aktuell verstärkt zu mehr körperlicher Betätigung. Grund dafür sind zusätzliche Kilos, die durch wenig Bewegung im Alltag sowie die Schließung der Fitnessstudios entstanden sind. Mit dem MetaCheck fitness® präsentieren Fitnessstudiobetreiber ihren Mitgliedern ein konkretes Angebot, welches ihnen zu mehr Gesundheit sowie körperlicher Fitness verhelfen soll und das auf die individuellen genetischen Veranlagungen eingeht und abgestimmte Empfehlungen im Bereich Ernährung und Bewegung möglich macht.

Die Schließung der Fitnessstudios zwang die Mitglieder dazu, ihr Training für mehrere Wochen nach Hause zu verlegen und den Heimtrainer aus dem Keller zu holen. Zusätzlich mussten viele Menschen in die Kurzarbeit oder ins Homeoffice. Das Resultat: überschüssige Kilos durch Bewegungsmangel und fehlende Mo-

tivation. Um diese wieder loszuwerden, führt der Weg für viele Menschen nach der Wiedereröffnung verstärkt ins Fitnessstudio. Das Gesundheitsbewusstsein und der Drang nach körperlicher Fitness wachsen. Mit dem MetaCheck fitness® hat die CoGAP GmbH die klassische Ernährungs- und Sportberatung um einen entschei-

denden Faktor erweitert: die Genetik. In Studios, die die genetische Stoffwechselanalyse anbieten, erhält der Kunde mithilfe eines simplen Wangenschleimhautabstriches seine ganz persönliche Diät- und Trainingsempfehlung, welche auf seiner genetischen Veranlagung basiert.

Bestens vorbereitet dank kompetenter Mitarbeiterschulung

Für die kompetente MetaCheck fitness®-Beratung durch Ihre Studiomitarbeiter führen die Fitnessexperten der for me do GmbH eine entsprechende Schulung durch. Hier lernen die Mitarbeiter alles rund um die Analyseergebnisse und deren Einbeziehung in die Trainingspläne der Mitglieder, die verschiedenen Meta-Typ-Varianten und die Einbindung der Ergebnisse in die Ernährungspläne der Kunden. Die optimale Strategie zu Marketing und Verkauf des MetaCheck fitness®-Tests wird ebenfalls durch die Experten von for me do bereitgestellt, zum Beispiel in Form von Kick-off-Kundenveranstaltungen und Kampagnen. Durch eine Kundenberatung vor der Analyse, die Bereitstellung von Informationsflyern und einer MetaCheck fitness®-Musterauswertung wird direkter Kundenkontakt hergestellt und der Verkauf des Tests somit angekurbelt. Der MetaCheck fitness®-Test ermöglicht es den Kunden, eine auf ihre individuelle Genetik angepasste Ernährungs- und Sportempfehlung zu erhalten und so ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Der Test bietet außerdem jedem Fitnessberater die Möglichkeit, sein Portfolio hinsichtlich der Ernährungsberatung und Erstellung von Sportplänen um den Faktor „Genetik“ zu ergänzen und sich MetaCheck fitness®-Berater zu nennen. Im Rahmen einer empirischen Studie[1] gaben knapp 96 Prozent aller Berater an, dass sie den MetaCheck fitness® als sinnvollen Beitrag zu ihrer Beratung ansehen.

Stärkeres Gesundheitsbewusstsein durch MetaCheck fitness®

Mithilfe der Auswertung stellt der MetaCheck fitness®-Berater dem Kunden ein individuelles Sport- und Ernährungsprogramm zusammen. Durch die Pandemie wurden die Menschen dazu bewegt, sich mehr mit den Themen Gesundheit und Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Hier kann man mit dem MetaCheck fitness® perfekt anknüpfen und helfen. Jeder Kunde erfährt durch seinen persönlichen Meta-Typ, welche Makronährstoffe er am effektivsten verstoffwechselt, wie er dadurch leichter und nachhaltiger abnehmen kann und wie er aktiv die Verbesserung seines Gesundheitszustands angeht. Zur Unterstützung steht dem Kunden seit Januar 2020 exklusiv eine neue App zur Verfügung. So hat er seine persönliche MetaCheck fitness®-Auswertung jederzeit dabei. In der webbasierten App werden individuelle Ernährungspläne erstellt und eine große Rezeptauswahl geboten. Jeder Einzelne erhält individuelle Tipps für die Meta-Typ gerechte Ernährungsumstellung. Weiterhin hat der Kunde die Möglichkeit, seine persönlichen Körperwerte einzugeben und diese zu tracken, ein Trinkprotokoll zu erstellen und er erhält Zugriff auf seine persönlichen Meta-Typ Lebensmittellisten.

Jedem Meta-Typ wird ebenfalls anhand der Genanalyse eine von zwei Sportvarianten zugeordnet. Die Ausdauervariante E (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten gekennzeichnet. Die Schnellkraftvariante S (wie „Speed“) weist einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnellkraftsportarten auf. Abgerundet wird der MetaCheck fitness® durch viel Detailwissen über den eigenen Körper: Wie anfällig ist der Kunde für den Jo-Jo-Effekt? Wie ausgeprägt sind Hunger- und Sättigungsgefühl? Wie viele Mahlzeiten am Tag sind optimal? Die-

se Informationen helfen dem Trainer, seinem Kunden die bestmögliche Grundlage zum Gewichtsverlust zu vermitteln und bietet dem Kunden gleichzeitig die Chance, sein persönliches Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

MetaCheck fitness® motiviert durch schnell sichtbare Erfolge

Die Motivation steigt beim Kunden, weil sich die Erfolge der Analyse schnell einstellen und direkt am Körper sichtbar werden – ein weiterer Vorteil für Studiobetreiber, da durch die sichtbaren Erfolge die Kaufbereitschaft im direkten Umfeld ebenfalls steigt. Für die Kunden und auch Trainer stellt der MetaCheck fitness® somit eine sinnvolle und gute Ergänzung zu ihrem eigentlichen Trainingsplan dar. Das individuelle Sportprogramm kann der Kunde dann direkt vor Ort in Ihrem Fitnessstudio durchführen. Ein Spinning-Kurs, Laufbandtraining oder Crosstraining eignen sich zum Beispiel für den Typ mit Ausdauervariante E, wohingegen Intervalltraining, Kampf- oder Kraftsport als Beispiele für den Typ mit Schnellkraftvariante S dienen. Gemeinsam mit seinem starken Vertriebspartner, der for me do GmbH, strebt das Team der CoGAP GmbH danach, die personalisierte Gesundheit mit dem MetaCheck fitness® voranzutreiben. Ein Angebot der individualisierten Genanalyse für Neusowie Bestandskunden eröffnet den Fitnessstudiobetreibern somit eine zusätzliche Einnahmequelle und kann den Kunden nach der Krise zu mehr Gesundheit verhelfen. ■

[1] Oezueak O. et al., (2016). Überprüfung der Effektivität und Nachhaltigkeit einer Gewichtsreduktion auf Basis der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck, medical fitness and healthcare, 16(2); 62–69.

Das Center of Genetic Analysis and Prognosis – kurz CoGAP – wurde 2009 gegründet und widmet sich seitdem der Entwicklung genetischer Analysen. Seit 2019 ist CoGAP® eine hundertprozentige Tochter der R-Biopharm AG. Der global agierende Diagnostikhersteller aus Darmstadt gehört zu den weltweit führenden Anbietern für klinische Diagnostik sowie Lebensmittel- und Futtermittelanalytik.

Exklusiver Vertriebspartner: Die for me do GmbH ist exklusiver Vertriebspartner für den Bereich Fitness, Physiotherapie und Mikrostudios. Mit über 1.500 Beratern in Deutschland ist sie damit Marktführer in diesem Segment.

for me do
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION



Caroline Schneider

Caroline Schneider hat ihr Studium in Sprache und Kommunikation mit dem Ergänzungsfach Wirtschaftswissenschaften (B. A.) erfolgreich abgeschlossen und war jahrelang in der Fitnessbranche tätig. Heute arbeitet sie in der Gesundheitsbranche als Projektmanagerin und hat sich als persönliches Ziel gesetzt, so oft wie möglich Bewegung und Sport in ihren Alltag zu integrieren.