

## MetaCheck fitness®: Abnehmen mit der Gen-Diät

fitnessmarkt.de 02.02.2017 10:12



### MetaCheck *fitness* genetic shaping

Fast jeder hat es in seinem Leben schon einmal mit einer Diät versucht, denn Abnehmen gehört zu den am weitesten verbreiteten Vorsätzen – gerade nach Weihnachten und zu Beginn des neuen Jahres. Egal ob „Low Carb“, „No Carb“ oder „Low Fat“ – manchmal hilft nichts so richtig beim Verlieren von Kilos oder der unliebsame Jojo-Effekt setzt ein. Woran liegt das? Das Stichwort lautet: genetische Veranlagung. Wussten Sie, dass diese beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielt?

Jeder Mensch verarbeitet Lebensmittel aufgrund seiner individuellen genetischen Veranlagung anders und bei jedem unterscheiden sich auch die Sportarten, mit denen besonders schnell Gewicht verloren werden kann. Um herauszufinden, was der eigene Körper nun gut oder schlecht verstoffwechselt, kann der **for me do MetaCheck fitness®** herangezogen werden, der darüber zuverlässig Auskunft gibt. Warum bieten Sie ihn nicht in Ihrem Studio an? Ihre Kunden werden davon profitieren!

#### Die Genetik hilft beim Abnehmen

Der MetaCheck fitness® ist eine wissenschaftlich entwickelte, genetische Stoffwechselanalyse, bei der mittels DNA-Analyse festgestellt werden kann, was Ihre Kunden bedenkenlos essen können und was nicht. Denn im Laufe der Evolution war der Mensch gezwungen, sich immer neuen Lebensbedingungen anzupassen, was aber nicht bei allen Menschen gleich verlief. Deshalb haben sich verschiedene genetische Meta-Typen (auch: Metabolismus-Typen, Stoffwechsel-Typen) entwickelt, die der Grund dafür sind, dass jeder von uns Nahrungsmittel anders verstoffwechselt bzw. verarbeitet.

Bei der Gen-Diät wird zunächst mittels Speichelprobe der individuelle Meta-Typ ermittelt. Später erhält Ihr Kunde eine schriftliche Auswertung, in der er erfährt, wie bei der Ernährung und auch beim Sport seine genetische Stoffwechselveranlagung miteinbezogen werden kann. Mit diesen persönlichen Ernährungs- und Trainingsempfehlungen lässt sich schnell, gesund und auch dauerhaft Gewicht verlieren. Der Vorteil: Keine Radikaldiäten und kein Hungern! Der Jojo-Effekt wird dank der langfristigen Ernährungsumstellung ebenfalls verhindert.



#### Die vier Meta-Typen

Unterschieden werden vier verschiedene Meta-Typen, bei denen die Verstoffwechslung der Hauptbestandteile unserer Nahrung (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) durch die genetische Veranlagung unterschiedlich gut funktioniert:

##### Meta-Typ Alpha

Der Meta-Typ Alpha verarbeitet proteinreiche Nahrung sehr gut. Bei einer Diät sollte er deshalb wenig Kohlenhydrate und Fette zu sich nehmen.

##### Meta-Typ Beta

Im Gegensatz zu Typ Alpha verstoffwechselt dieser Typ nicht nur Proteine gut, sondern auch Fette. Im Rahmen einer Diät sollte hier die Nahrung relativ kohlenhydratarm sein.

##### Meta-Typ Gamma

Der Meta-Typ Gamma kann im Gegensatz zu den beiden vorherigen Typen Kohlenhydrate besser verarbeiten. Deshalb sollte hier lieber auf eine Reduktion von proteinreichem und fetthaltigem Essen geachtet werden.

## Meta-Typ Delta

Dieser Typ verstoffwechselt sowohl kohlenhydratreiche als auch fetthaltige Nahrungsmittel gut und muss daher eher die Proteine gering halten.

Alle vier Meta-Typen weisen eine von zwei verschiedenen Varianten in Bezug auf den Kalorienverbrauch bei sportlichen Aktivitäten auf: E (Endurance) steht für Ausdauer und S für Schnellkraft (Speed).

Wer Sport-Typ E ist, hat einen hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten und sollte zum Beispiel auf dem [Crosstrainer](#), dem [Ergometer](#) oder dem [Laufband](#) trainieren, [Indoor Cycling](#) oder Aqua Jogging machen oder Dance Aerobic Kurse besuchen.

Personen, die bei Schnelligkeitssportarten besser abnehmen, sollten es einmal mit einem [Langhantelworkout](#), Training im [Kraftgerätepark](#), [Galileo-Vibrationstraining](#) oder Power Yoga probieren. Auch [Cardiogeräte](#), mit denen abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen – also Intervalltraining – möglich sind, eignen sich sehr gut.

Helfen Sie Ihren Kunden dabei, schnell und effektiv abzunehmen! Über [fitnessmarkt.de](#) können Sie sich direkt an [for me do](#) wenden, wo Sie den MetaCheck fitness® dann bestellen können.

Bildquelle: ©seralex / Fotolia

[« Magazin](#)



[Kontakt](#)  
[Impressum](#)  
[AGB](#)  
[FAQ](#)  
[Newsletter](#)  
[Preise](#)  
[Datenschutzerklärung](#)  
[Sicherheitshinweise](#)

