

fitness

MANAGEMENT

I N T E R N A T I O N A L

Deine DNA.
Deine Diät.

MetaCheck fitness®

Der genetische Fitness-Test mit ausführlicher Beratung zu Ernährung und Training.



Lesen Sie
mehr ab
Seite 80



for medo
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION
www.formedo.de

Markt
Studio des Jahres 2020:
„Wir sind Fitness!“

Gesundheit
Wie Ernährung unser
Immunsystem beeinflusst

Fitness
Albert Busek über die
Mind-Body-Connection

Management
DHfPG-Studie: Fitness vor,
während, nach der Krise

DSSV
Jahresrückblick 2020
und Ausblick auf 2021



Abnehmen, Muskelaufbau, Unverträglichkeiten und individualisierte Langzeitbetreuung

MetaCheck fitness® – was hinter der Gen-Analyse steckt



Die eingeschränkten Freizeitmöglichkeiten und das Arbeiten im Homeoffice führen oft zu Bewegungsmangel. Ermöglichen Sie Ihren Kunden, ihren Körper mithilfe der MetaCheck fitness® Gen-Analyse besser kennenzulernen und verhelfen Sie ihnen auch im Winter-Lockdown zu mehr Gesundheit und körperlicher Fitness.

Was ist der MetaCheck fitness® und wie funktioniert er?

Beim MetaCheck fitness® handelt es sich um eine sogenannte nutrigenetische Analyse, die auf Basis eines Wangenschleimhautabstrichs individualisierte Ernährungs- und Trainingsempfehlungen ausspricht. Das Ergebnis liefern wir Ihnen als einfache und verständliche Darstellung des Meta-Typs.

Was erhalten Ihre Kunde?

Der MetaCheck fitness® setzt auf eine ganzheitliche Betreuung, das gilt neben konkreten Ernährungs- und Trainingsempfehlungen auch für die Analyse individueller Tendenzen, um die Planung für den Kunden effektiver zu gestalten. Das Onlineportal rundet das Angebot durch Rezeptvorschläge und Folgepläne ab.

Wie wird die Ernährung umgestellt?

In der Testung wird ermittelt, zu welchem der insgesamt vier Meta-Typen Ihre Kunden gehören. Diese Meta-Typen unterscheiden sich in der Effizienz der Verstoffwechslung der Makronährstoffe. Basierend auf diesem Ergebnis erhalten Ihre Kunden eine individuelle Lebensmitteltablette mit ca. 700 Lebensmitteln. Die Tabelle ist nach einem Ampelsystem geordnet und gibt Auskunft darüber, welche Lebensmittel Ihre Kunden bei ihrem Vorhaben bevorzugt zu sich nehmen und welche besser in Maßen genossen werden sollten.

Ergebnisse

Ihre Ergebnisse kurz zusammengefasst



Energiequelle	Ausprägung	Stärke der Ausprägung	
		-	+
Kohlenhydrate	negativ		
Proteine	positiv		
Fette	positiv		

Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnellkraft		

Beispiel MetaCheck fitness® Auswertung: Übersicht der Ergebnisse

Um gleich richtig durchstarten zu können, liegt der Auswertung ein Vier-Wochen-Ernährungsplan bei.

Damit die Umsetzung auch weiterhin Spaß macht, haben Ihre Kunden die Möglichkeit, sich auf dem Onlineportal Folgepläne erstellen zu lassen und Meta-Typ gerechte Rezeptvorschläge zu erhalten. Der Zugang zum Portal ist für Ihre Kunden natürlich kostenlos.

Wie wichtig ist Sport?

Alle Meta-Typen weisen jeweils eine von zwei Sportvarianten auf. Die Ausdauervariante E (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten wie beispielsweise Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren bei gleichbleibender Intensität gekennzeichnet, während die Schnelligkeitsvariante S (wie „Speed“) einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnelligkeitssportarten wie HIIT, Aerobic und Krafttraining aufweist. Kurs- oder wahlweise EMS-Empfehlungen werden ebenfalls ausgesprochen.

Welchen Aufwand habe ich als Studiobetreiber?

Die ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht es Ihnen als Studiobetreiber, dem Kunden das nötige Wissen an die Hand zu geben, das dieser zur Umsetzung seiner Abnehmziele benötigt, oder Betreuungskonzepte zu entwickeln, in denen der MetaCheck fitness® als Baustein fungiert. Durch wiederkehrende Re-Checks und Beratungsgespräche erhöhen Sie die Bindung zu Ihren Kunden und können individuell auf deren Bedürfnisse eingehen.

Wie geht es nach dem Erreichen des Zielgewichts weiter?

Der Gewichtsverlust ist für motivierte Kunden oft nur der Anfang. Die Informationen, die der MetaCheck fitness® liefert, können aber auch weiterhin zum Muskelaufbau verwendet werden. Es bietet sich an, die Betreuung mittels des Einsatzes des MetaCheck POWER® zu erweitern. Dieser zielt insbesondere auf Trainingsfragen ab.

Diese Informationen liefert der MetaCheck POWER®:

- Analyse der Muskelfaserzusammensetzung
 - Wie oft sollten meine Kunden trainieren?
 - Welches Training fördert das stärkste Muskelwachstum?
 - Wie viele Wiederholungen und wie viele Sätze eignen sich für meine Kunden am besten?
 - Wie sollten die Satzpausen gewählt werden?

- Analyse des persönlichen mTor-Signalwegs zur Gewährleistung einer funktionierenden Proteinbiosynthese
- Ermittlung des Omega-3- und Antioxidantienbedarfs zur Optimierung der Erholungsphasen
- Individuelle Empfehlung zur Einnahme von Koffein

NEUHEIT: Den MetaCheck POWER® gibt es jetzt mit IgG-Nahrungsmittelunverträglichkeitstest. In diesem Test werden Unverträglichkeiten gegen 22 der gängigsten tierischen und pflanzlichen Proteinquellen getestet, die Sportler sowohl als Lebensmittel als auch als Supplemente zu sich nehmen. Der Test dient als Produkterweiterung des MetaCheck POWER® und hilft Ihren Kunden, die benötigten Nährstoffe aus den für sie geeigneten Quellen zu sich zu nehmen.

Beide MetaCheck-Tests können auch in Zeiten von Studioschließungen online erworben und geschult werden! ■

*Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass das MetaCheck®-Konzept die Genetik als weiteren Baustein im Rahmen eines herkömmlichen Abnehmkonzeptes einbezieht. Der Zusammenhang zwischen genetischer Veranlagung und Gewichtsveränderung ist allerdings bislang wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert. Wir sind jedoch davon überzeugt, Ihnen auf Basis der Gen-Diät MetaCheck® ein persönlich zugeschnittenes und erfolgreiches Ernährungs- und Trainingskonzept bieten zu können.

for me do GmbH

Schloßbergstr. 28 | 38315 Hornburg | Tel.: 0 53 34 - 94 86 16
 info@formedo.de | www.formedo.de



Ditte Kotzian

Ditte Kotzian, deutsche Wasserspringerin: „Als dreifache Olympiateilnehmerin und Medaillengewinnerin in Peking 2008, Yogalehrerin und Ernährungsberaterin bin ich begeistert von den heutigen Möglichkeiten, Ernährung und Training ganz präzise auf meine Klienten abstimmen zu können. Dadurch lassen sich Trainingsleistung und Figurziele viel schneller verwirklichen. Als MetaCheck® Beraterin sehe ich großes Potenzial nicht nur für den Breitensport, sondern besonders auch für den Hochleistungssport, da das individuelle Ausrichten von Ernährung und Trainingsreizen den entscheidenden Unterschied in der engen Leistungsspitze machen kann.“

Foto: privat