

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL

for me do

GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

10 Jahre
Konzepte die wirken
und Wachstum fördern



Profitiere von
10 Jahren
Erfahrung und
vereinbare deinen
persönlichen
Beratungstermin.
05334-948616

www.formedo.de

Fitness

Stark, stärker – Das
Arnold Sports Festival

Gesundheit

Maßnahmen zum Erhalt
der Mobilität bei Senioren

Management

Was die Branche von der
Hotellerie lernen kann

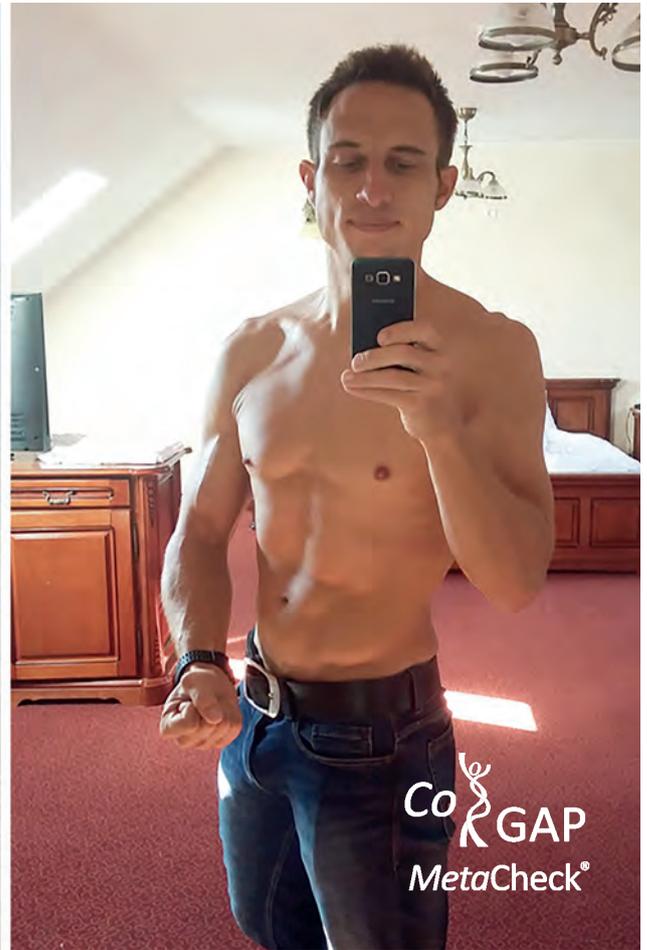
Markt

Aggregatoren in der
Fitnessbranche

DSSV

30 Jahre Eckdaten –
Die Branche im Wandel

www.fitnessmanagement.de



Fotos: Bernd Mayr

Bernd Mayr (36) ist Disponent in der Automobilindustrie. Durch die Stoffwechselanalyse mit MetaCheck fitness® konnte er sein Gewicht von 102 kg auf 82 kg reduzieren (Meta-Typ: Gamma, Sport-Typ: E / Ausdauer). Er trainiert 4- bis 5-mal pro Woche.

Ein Studiomitglied über seinen Abnehmerfolg mit dem MetaCheck fitness®

„Endlich ein Konzept, das überzeugt!“

„Früher wog ich 102 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,84 Meter. Ich war antriebslos, faul und Sport war ein Fremdwort für mich. Eines Tages stand ich dann nach Jahren wieder auf der Waage und das Ergebnis rüttelte mich wach. Über 100 Kilogramm zeigte die Waage an. Gemeinsam mit meiner Partnerin habe ich mich in einem Fitnessstudio angemeldet und zeitgleich die Ernährung auf viel Eiweiß umgestellt. Meine Freundin verlor rasch an Gewicht, ich jedoch kämpfte trotz viel Kraftsport und proteinreicher Ernährung weiterhin hartnäckig mit den Kilos.“

Stoffwechselanalyse MetaCheck fitness®

„Eines Tages sprach ich mit einem Trainer während des Trainings im Studio. Dieser erzählte mir von der Stoffwechselanalyse MetaCheck fitness® – einem Konzept, welches sie im Fitnessstudio anbieten. Er erklärte mir die Zusammenhänge von Ernährung und Be-

wegung und dass unsere Gene ebenfalls eine wichtige Rolle dabei spielen. Kein Mensch ist gleich und es gibt zum Abnehmen keinen Weg für jedermann. Nach dem Test weiß man, von welchen Makronährstoffen man eher zunimmt und mit welcher Bewegungsart, Ausdauer oder Schnellkraft, die meisten Kalorien verbraucht werden. Das Konzept war einfach erklärt und überzeugte mich sofort.

Anhand eines einfachen Wangenabstriches, der anonym im Labor untersucht wurde, bekam ich wenige Tage später meine ausführliche MetaCheck fitness®-Analyseauswertung mit individuell an meine Gene angepassten Ernährungsplänen, Sportvorschlägen und einer Lebensmittelliste, die in einfachen Ampelfarben gekennzeichnet ist. Außerdem gab es einen kostenlosen Zugang zum CoGAP® Ernährungsportal mit weiteren individuellen Rezeptvorschlägen. Das war ein Rundum-sorglos-Paket für mich.“

Trainingsumstellung bringt überzeugende Ergebnisse

„Super fand ich, dass der Trainer mir die Analyse und den Ablauf sehr einfach und unkompliziert erklärt hat. Getreu dem Motto „Keep it simple“ hat er mir verständlich gemacht, dass mir mit dem Wattestäbchen aus dem Testkit Wangenschleimhaut abgenommen und diese in der vorbereiteten Verpackung ins Labor geschickt würde. Wenige Tage später war das Ergebnis da und so leicht und verständlich formuliert, dass keine Fragen offenblieben. Ich bin der Kohlenhydrat-Typ und hatte mich somit bisher komplett falsch ernährt. Mein Sport-Typ ergab, dass ich mehr auf Ausdauertraining anstatt auf Krafttraining setzen sollte. Gesagt, getan! Ich krepelte mein Ernährungs- und Trainingsverhalten komplett nach den Aussagen des MetaCheck fitness® um und die ersten Ergebnisse ließen nicht lange auf sich warten. Mein Gewicht hat sich in zwei Monaten von 102 Kilogramm auf 82 Kilogramm verringert.“

Erfolge motivieren andere Studiomitglieder

„Und das Beste ist: Ich konnte andere Mitglieder durch meinen Erfolg anstecken. Auch den anderen Personen im Studio ist natürlich nicht entgangen, dass sich mein Gewicht veränderte und der Erfolg sich schon nach kurzer Zeit bemerkbar machte. Ich wurde häufig darauf angesprochen, wie toll ich doch abgenommen hätte. Somit konnte ich einige Mitglieder motivieren, auch den MetaCheck fitness®-Test zu machen. Eine Win-win-Situation, denn ich war mächtig stolz und motiviert dranzubleiben. Auch andere Studiomitglieder, die ebenfalls mit den Kilos kämpften, konnten dank des MetaCheck fitness® ihre Ernährung und ihr Training typgerecht umstellen und hatten damit Erfolg. Die Trainer haben auch hier jederzeit super Arbeit geleistet. Nicht nur, dass sie den Mitgliedern

immer mit Rat und Tat zur Seite standen, sie haben auch den MetaShake® empfohlen, der genau die Zusammensetzung hat, die für den Meta-Typ passend ist – super für das Training und wenn man unterwegs ist.“

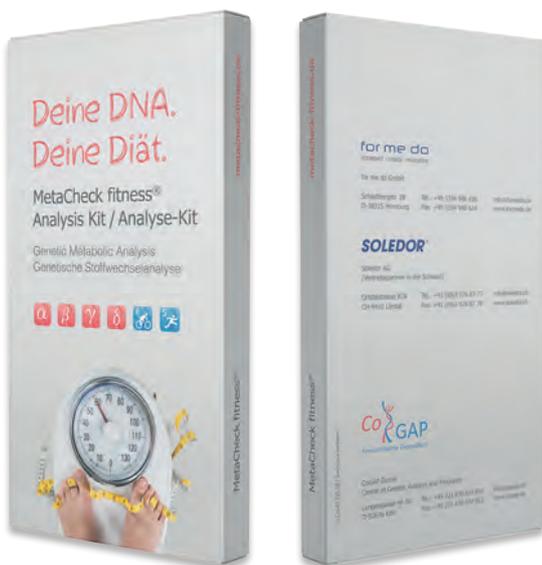
Investition in Gesundheit und körperliches Wohlbefinden

„Dass ich 350 Euro in den Test investiert habe, hat mich nicht abgeschreckt. Mir war von Anfang an bewusst, dass die Analyse ein Leben lang gültig ist und der Test nur ein einziges Mal durchgeführt werden muss. Ich sehe es als eine einmalige Investition in meine Gesundheit und mein körperliches Wohlbefinden und der Erfolg gibt mir recht. Es ist nun bereits drei Jahre her, dass ich den MetaCheck fitness® im Fitnessstudio gemacht habe und ich kann mein Gewicht weiterhin super halten. Ich weiß dank des Tests, was für meinen Körper und mein Training das Beste ist und aufgrund der ausführlichen MetaCheck fitness®-Auswertung sowie der tollen Ernährungsvorschläge habe ich mein neues Wohlfühlgewicht. In dem Fitnessstudio bin ich immer noch Mitglied und ich kann weiterhin beobachten, wie immer mehr Menschen es mit dem MetaCheck fitness®-Test schaffen, abzunehmen und das Training zu optimieren. Die Trainer sind zuvorkommend und jederzeit in der Lage, in einfachen Worten zu erklären, was der MetaCheck fitness® eigentlich ist.“

„Mein Fazit ist, dass ich froh bin, durch meinen Trainer von dem MetaCheck fitness®-Test erfahren zu haben und ihn durchgeführt zu haben. Mein Leben hat sich um 180 Grad gedreht, ich bin zufrieden und kann mein Gewicht ohne Probleme halten, da ich nun weiß, was für mich und meinen Körper am besten ist.“ ■

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.