

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL



milon übernimmt five

Beweglicher Zuwachs für die milon Familie

50 JAHRE MILON
GEMEINSAM
ERFOLGREICH

INNOVATION AUS TRADITION

Unternehmen der milon Gruppe

milon | five | PHYSIOAKTIV

Fitness

Bodybuilding is back:
FLEX GYM, Budapest

Gesundheit

Mitarbeiterführung
in der Arbeitswelt 4.0

Management

Kompetenzprofile
erfolgreicher Manager

Markt

NEU auf der FIBO 2020:
Kongress, Hallen, DSSV

DSSV

Die Fitnesstrends 2020
der DSSV-Experten



Gen-Diät MetaCheck fitness®

MetaCheck fitness® feiert 10-jähriges Jubiläum



* Mindestabnahme: 10 Kits

10 %
Jubiläumrabatt
bis 1. April 2020*

Foto: Jacob Lund - stock.adobe.com



Jeder Mensch verarbeitet Lebensmittel anders. Patentrezepte zum Abnehmen für jedermann gibt es deshalb nicht! Das kann auch an der individuellen genetischen Veranlagung des Einzelnen liegen. Im Laufe der Evolution musste sich der Mensch immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Dieser Prozess verlief jedoch nicht bei allen Menschen gleich, daher entwickelten sich verschiedene genetische Metabolismus- bzw. Stoffwechselformen, die sogenannten Meta-Typen. MetaCheck fitness® arbeitet mit dieser Methode und konnte dadurch in den vergangenen zehn Jahren zahlreichen Menschen zur Abnahme verhelfen.

Vier unterschiedliche Meta-Typen werden beim MetaCheck fitness® definiert: Alpha, Beta, Gamma und Delta.

Der **Meta-Typ Alpha** verstoffwechselt Kohlenhydrate und Fette schlecht, Proteine dagegen gut. Für diesen Typ wäre eine Kombination aus einer kohlenhydrat- und fettreduzierten Ernährung (Low Carb / Low Fat) für eine Gewichtsreduktion ideal.

Der **Meta-Typ Beta** verarbeitet im Gegensatz zum Alpha-Typ neben Proteinen auch Fette sehr gut. Für diesen wäre eine Low-Carb-Diät empfehlenswert.

Der **Meta-Typ Gamma** setzt Kohlenhydrate gut, Fette und Proteine dagegen schlecht um. Bei diesem Typ muss, anders als bei

Alpha und Beta, der Kohlenhydratanteil der Nahrung auch während einer Gewichtsabnahme nicht reduziert werden. Lediglich der Anteil an Nahrungsfetten sollte verringert werden.

Der **Meta-Typ Delta** verstoffwechselt Kohlenhydrate und Fette gut und sollte daher im Rahmen einer Gewichtsreduktion vor allem auf die verringerte Zufuhr von Proteinen achten.

Alle Meta-Typen weisen jeweils zwei Sportvarianten auf. Die **Ausdauervariante E** (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten gekennzeichnet, während die **Schnelligkeitsvariante S** (wie „Speed“) einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnelligkeitssportarten wie Krafttraining aufweist.



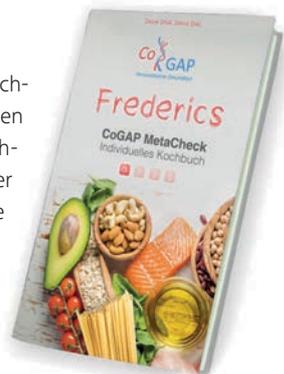
Fotos: CoGap GmbH

MetaShake® – ein individualisierter Mahlzeiterersatz

Im stressigen Alltag ist die Ernährung entsprechend des individuellen Meta-Typs nicht immer einfach. Vor allem Zeitmangel kann ein großes Problem sein. Durch den MetaShake® wird das jetzt zum Kinderspiel. Ihr Kunde erhält erstmalig einen Mahlzeiterersatz, der seinen individuellen, von CoGAP definierten Meta-Typ berücksichtigt und das Abnehmen mit der Gen-Diät MetaCheck im turbulenten Alltag vereinfacht. Die Voraussetzung zur Auswahl der geeigneten MetaShakes® ist die Durchführung der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck®.

Individuelles MetaCheck Kochbuch

In dem individuellen MetaCheck Kochbuch können neben dem Meta-Typen Ihres Kunden auch Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder eine vegetarische Ernährungsweise ausgewählt werden.



Die MetaCheck-App

Ab Januar 2020 steht exklusiv für Ihre MetaCheck-Kunden eine neue App zur Verfügung. Die App bietet folgenden Mehrwert:

- Erstellung von individuellen Ernährungsplänen
- Große Rezeptauswahl
- Individuelle Tipps für die Meta-Typ gerechte Ernährungsumstellung
- Tracking von Körperwerten
- Tipps für den Trainingsplan
- Erstellung eines Trinkprotokolls
- Zugriff auf die Lebensmittellisten

Foto: CoGap GmbH | 123levit - stock.adobe.com

Hersteller:

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 100%ige 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 / Personal Trainer. Mit über 1.500 Beratern in Deutschland ist sie damit Marktführer in diesem Segment. ■

MetaCheck kann ich nur empfehlen

Aus jahrelanger Erfahrung im Kraftsport und Bodybuilding weiß ich, wie schwer es ist, die richtige Diät wie auch die idealen Trainingseinheiten zu finden. Hier bietet die DNA-Analyse einen optimalen Mehrwert sowohl für Kraftsportler (MetaCheck POWER®) im Bereich des Bodybuildings als auch für alle, die Ihr Wunschgewicht (MetaCheck fitness®) erreichen wollen, denn jeder von uns ist einzigartig. Nachdem ich wusste, welches Training für mich das optimale ist, konnte ich die Fortschritte sehen. Hätte es den MetaCheck schon früher gegeben, hätte ich mir viel Zeit und Mühe für das Finden des richtigen Trainings und der Ernährung ersparen können! MetaCheck kann ich nur empfehlen.

*Achim Hartmann,
Bodybuilding Hessischer Vizemeister 1987,
Joy active, Herborn*

Die Rückmeldungen der Probanden sprechen für sich

Unternehmen brauchen gesunde, anwesende und motivierte Mitarbeiter, um ihren Erfolg zu steigern. Die Rückmeldungen der Probanden sprechen für sich: erfolgreiche Gewichtsreduktion, Vitalität oder etwa ein verbessertes Hautbild. Deshalb nutze ich den MetaCheck fitness® seit einigen Jahren im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sehr erfolgreich.

*Jonna Jensen,
Diplom-Sportwissenschaftlerin,
selbstständige Personal Trainerin BGF Mittelhessen,
Genetic Shaping Beraterin*

Die bisherigen Ergebnisse sind sensationell und die Kunden sehr zufrieden

Ich habe mich dazu entschieden, MetaCheck in unser Dienstleistungsangebot aufzunehmen, um die Interessenten (Mitglieder) nicht mit den vielen Pauschalaussagen einer erfolgsorientierten Ernährungsstrategie zu überfordern. Außerdem stand für uns der dafür notwendige Zeit- und Energieaufwand nicht im gesunden Verhältnis. Hinzu kamen die Diskussionen mit beratungsresistenten Gesprächspartnern. MetaCheck nutze ich, weil es funktioniert. Die bisherigen Ergebnisse sind sensationell und die Kunden sehr zufrieden. Übrigens auch jene, die es sich lieber leicht machen wollen. Wer sich nach der MetaCheck-Auswertung nicht erfolgsorientiert ernähren kann, der sollte überdenken, ob es am Zeitmangel oder mangelndem Willen liegt.

*Gregor Eichenauer,
Schwitzkasten Leun*