Warum nehme *ich* nicht ab?

Das kann auch an Ihrer genetischen Veranlagung liegen

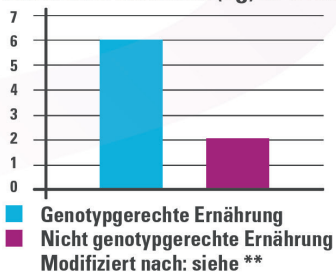
Im Laufe der Evolution musste sich der Mensch immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Dieser Prozess verlief jedoch nicht bei allen Menschen gleich, daher entwickelten sich verschiedene [genetische] Stoffwechsel- bzw. Metabolismus-Typen. for me do hat vier Typen als sogenannte Meta-Typen definiert.

Jeder Meta-Typ verarbeitet Lebensmittel (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) anders. Patentrezepte zum Abnehmen für jedermann gibt es deshalb nicht!

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduktion können Sie nun Ihr Ernährungs- und Sportverhalten auch auf Ihren Meta-Typen abstimmen.*

Die Studie aus den USA** zeigte in der retrospektiven Betrachtung, dass die Probanden, deren Diät zufälligerweise auf ihren Genotypen passte, mehr als doppelt (etwa 2,5 Mal) so erfolgreich abgenommen hatten, wie Probanden deren Diät nicht ihren Genotypen entsprach.***

Gewichtsreduktion (kg) in 12 Monaten



*Bitte beachten Sie, dass das for me do MetaCheck fitness®-Konzept die Genetik als weiteren Baustein im Rahmen eines herkömmlichen Abnehmkonzeptes in die Ernährungsberatung einbezieht und bisher ein Ursachenzusammenhang zwischen Genetik und Diäterfolg noch nicht anhand prospektiver, randomisierter, doppelblinder, placebo-kontrollierter Studien gesichert belegt ist.

** Nelson D. et al., (2010) Genetic Phenotypes Predict Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter; NPAM March 2 – 4, 2010 I EPI March 3 – 5, 2010 I Hilton San Francisco Union Square I San Francisco, CA

*** Die Ergebnisse der Studie muss in weiteren wissenschaftlichen Studien validiert werden. Bitte beachten Sie, dass das MetaCheck fitness®-Konzept auf eine langfristige und dauerhafte Ernährungsumstellung über 12 Monate hinaus abzielt. Kürzere Studienergebnisse besitzen daher nur eine eingeschränkte Aussagekraft.

Ihr Genetic Shaping Berater:

for me do
GESUNDHEIT I FITNESS I PRÄVENTION

for me do GmbH
Schloßbergstr. 28
38315 Hornburg
Fon: +49 53 34 - 94 86 16
Fax: +49 53 34 - 94 86 24
info@formedo.de
www.formedo.de

07/2017_digital_fmi

MetaCheck *fitness*

genetic shaping

GENETISCHE STOFFWECHSELANALYSE

powered by
for me do
GESUNDHEIT I FITNESS I PRÄVENTION

WAS IST DER **MetaCheck *fitness*®**

Der **MetaCheck *fitness*®** ermittelt Ihren persönlichen, von for me do definierten Metabolismus-Typen (Meta-Typ). Dies erlaubt Ihnen, Ernährung und sportliche Aktivität auch auf Ihre genetische Veranlagung ab zu stimmen.*

Das Ergebnis der wissenschaftlich entwickelten **MetaCheck *fitness*®** -Analyse liefern wir Ihnen als einfache und verständliche Darstellung Ihres von for me do definierten Meta-Typen. So finden Sie eine passende Diät für sich.

for me do unterscheidet vier verschiedene Meta-Typen, welche die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) unterschiedlich verarbeiten.

α β γ δ

Jedem Meta-Typen weisen wir eine von zwei Sport-varianten zu, die einen anderen Kalorienverbauch durch Sport hervorruft.

Gen*iessen Sie was zu Ihnen passt!*

WIE FUNKTIONIERT DER **MetaCheck *fitness*®**

Der **MetaCheck *fitness*®** ist eine genetische Analyse Ihres Stoffwechsels.

Analyseablauf:

1. Abgabe Ihrer Probe (Wangenschleim-hautabstrich) bei Ihrem Trainer
2. Analyse Ihrer Probe in anonymisierter Form und Bestimmung Ihres Meta-Typen
3. Übermittlung des Ergebnisses an Ihr Fitnessstudio/Trainer
4. Anschlussberatung bei Ihrem Trainer
5. Erstellung individueller Trainings- und Ernährungspläne

Rechtlicher Hinweis:

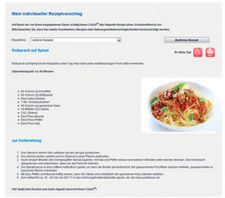
* Es werden nur Ihre Stoffwechselgene analysiert. Das Ergebnis der untersuchten genetischen Veränderungen lässt weder Rückschlüsse auf Verwandtschaftsverhältnisse noch auf bestimmte Erkrankungen zu.
Bitte beachten Sie, dass das **MetaCheck *fitness*®** -Konzept die Genetik lediglich als weiteren Baustein im Rahmen eines herkömmlichen Abnehmkonzeptes in die Ernährungsberatung einbezieht und bisher ein Ursachenzusammenhang zwischen Genetik und Diäterfolg noch nicht anhand prospektiver, multizentrischer, randomisierter, doppelblinder, placebo kontrollierter Studien gesichert belegt ist.

VORTEILE DES **MetaCheck *fitness*®**

- Natürlich abnehmen durch angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen
- Kein Jo-Jo-Effekt dank langfristiger Ernährungsumstellung
- Keine Radikaldiäten, kein Hungern
- Ungefährlicher Wangenabstrich
- Einmaliger Test genügt, da sich Ihre Gene nicht verändern
- Kostenloser Zugang zum CoGAP®-Ernährungsportal

Ernährungsportal:

BMI-Rechner
Kalorienbedarf
Sport- und Ernährungstipps



Individualisierte Rezeptvorschläge

Individualisierte Ernährungspläne

Bei Interesse bzw. Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Trainer.