

medical

fitness and healthcare

Studioporträt:
Physiotherapie und
die Fitness (R) Evolution

Active Aging:
Zielgruppenspezifische
Angebote für „Best Ager“

Fachartikel:
Return to Sport – von der Trage
zurück in den Wettkampf



 milon®

TRAINING MIT MILON Q

EINFACH, SICHER, EFFEKTIV

Lesen Sie mehr ab Seite 20

 medical

Medical Park Borussia Mönchengladbach
Bildrechte: Medical Park Holding SE

Personalisierte Ernährungs- und Fitnessplanung

Gen-Diät – das Original: MetaCheck fitness®



Foto: Jacob Lund - stock.adobe.com

Weg von 08/15-Diättempfehlungen hin zum personalisierten Ernährungsplan für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion: Als Marktführer im Bereich der Gen-Diät bietet CoGAP® mithilfe seines starken Vertriebspartners der for me do GmbH seit zehn Jahren Kunden in Fitnessstudios die Möglichkeit, auf Basis der eigenen Gene und anhand individueller Ernährungs- und Sportpläne gesund und nachhaltig abzunehmen. Die ständige Weiterentwicklung von MetaCheck fitness® hilft Studiobetreibern und Kunden, den Ansatz der personalisierten Gesundheit erfolgreich umzusetzen. Die MetaCheck® App ist hierfür die perfekte Ergänzung.

Mithilfe eines einfachen Wangenabstrichs werden beim MetaCheck fitness® Gene untersucht, die einen Einfluss auf die Verstoffwechslung der Makronährstoffe beim Menschen haben. Aus der Kombination der vorliegenden Genvarianten werden vier Meta-Typen abgeleitet, die eine individuelle, angepasste Ernährungsumstellung ermöglichen.

Das reine Wissen über den eigenen Meta-Typ reicht aber natürlich nicht für das Erreichen des Wunschgewichts aus. Vielmehr bezeichnet der MetaCheck fitness® ein Gesamtkonzept, bestehend aus einer Palette verschiedener Instrumente, mit denen für jeden Kunden ein eigenes Vorgehen erarbeitet wird. Das Team von CoGAP® entwickelt ständig neue Hilfsmittel zur Unterstützung von Beratern und Kunden.

MetaShake® ersetzt bis zu zwei Mahlzeiten

Bei stark übergewichtigen (adipösen) Personen kann ein Mahlzeitenersatz in Form eines Shakes zügig zum Verlust der ersten Kilos führen und einen positiven Einfluss auf Begleiterkrankungen haben. Zudem steigert es die Motivation, Ziele

konsequent zu verfolgen. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) e.V. den Einsatz solcher Shakes für die Anfangsphase der Gewichtsreduktion bei stark übergewichtigen Personen empfiehlt. Um eine Meta-Typ gerechte Alternative zu herkömmlichen Produkten anzubieten, wurde der MetaShake® in vier Varianten entsprechend der Meta-Typen entwickelt. Mit diesem Shake können in der Abnehmphase bis zu zwei Mahlzeiten pro Tag ersetzt werden. Zusätzlich werden mit zwei optionalen und auf den Kunden angepassten Kochbüchern abwechslungsreiche Alternativen zu den Ernährungsplänen geboten.

Die eigene Auswertung immer dabei – MetaCheck® App

Die webbasierte App ist das neueste Mitglied in der Sammlung der MetaCheck fitness® Hilfsmittel. Seit Anfang des Jahres erhält jeder Kunde bei Durchführung des Tests einen Verifizierungscode in seiner Auswertung. Dieser dient als Zugang zur MetaCheck® App und stellt sicher, dass die Nutzung exklusiv auf MetaCheck®-Kunden beschränkt ist. Die Änderung

des Ernährungsverhaltens im Alltag wird durch eine Vielzahl verschiedener Funktionen erleichtert. Eine Übersicht über die individuelle Makronährstoffverteilung, der fünf untersuchten Tendenzen sowie des Sport-Typs sind nun ganz einfach über den Desktop, das Tablet und das Smartphone einsehbar.

Struktur durch Mahlzeitenplanung

Im Ernährungsplan der MetaCheck® App können alle drei Hauptmahlzeiten für bis zu fünf Tage im Voraus geplant werden. Dabei kann der Kunde aus einer Sammlung unterschiedlichster Rezepte auswählen. Besonderen Wert legen die Ernährungswissenschaftlerinnen von CoGAP® dabei auf den Aspekt des Genusses. Neben der klassisch deutschen Küche finden sich ebenso viele internationale Gerichte: Von türkischem Menemen über asiatisches Curry bis hin zu schwedischen Köttbullar ist für jeden etwas dabei. Die große Bandbreite der Rezepte zeigt, dass Ernährungsumstellungen keineswegs eintönig sein müssen. Vegetarische und vegane Gerichte sind ebenfalls vertreten und sind durch einfache Kennzeichnungen schnell erkennbar. Auch enthaltene Allergene können über Symbole auf einen Blick identifiziert werden. Parallel zur Mahlzeitenplanung ist es möglich, mithilfe der Lebensmittelliste benötigte Zutaten direkt auf die mobile Einkaufsliste zu übertragen. Die Kategorisierung der Lebensmittel erfolgt nach demselben Prinzip wie in der Auswertung. Über die interaktive App besteht nun die Möglichkeit, die Lebensmittel zu filtern und nur grüne, gelbe oder rote Zutaten anzeigen zu lassen und den Einkauf organisiert durchzuführen.

Jeder Fortschritt steigert die Motivation

Mit anhaltender Motivation können Lebensstiländerungen deutlich leichter vorgenommen werden und erfolgreich zum Ziel führen. Um diese aufrechtzuerhalten, erfüllt der Bereich „Körperwerte“ eine Art Tagebuchfunktion. Fortschritte in Bezug auf Gewicht, Taillen-, Brust- oder Hüftumfang können dokumentiert und grafisch dargestellt werden. Sogenannte Achievements, die für das Erreichen bestimmter Zwischenziele

vergeben werden, belohnen den Kunden auch bei kleinen Fortschritten und steigern die Motivation. Einfache, an den Sport-Typ angepasste Übungen mit kurzen Erklärungen geben Anregungen für Workouts, Kurse und EMS-Einstellungen, die im Fitnessstudio umgesetzt werden können.

In Zusammenarbeit mit einem kompetenten Trainer kann hierbei das beste Ergebnis für jeden Einzelnen erreicht werden. Die tägliche Flüssigkeitszufuhr wird ebenfalls aufgezeichnet und in Kombination mit hilfreichen Meta-Typ gerechten Tipps steht einer erfolgreichen Gewichtsreduktion nichts mehr im Wege.

Die ständige Weiterentwicklung der App ist und bleibt ein dynamischer Prozess. Individualisierte Mahlzeitenvorschläge, Sportübungen und die Lebensmittelliste werden regelmäßig aktualisiert und verbessert. Die CoGAP GmbH ist überzeugt davon, dass der Weg zum Wunschgewicht und zu einem gesunden Lebensstil für jeden Menschen einzeln erarbeitet werden sollte. Gemeinsam mit seinem starken Vertriebspartner der for me do GmbH strebt das Team danach, die personalisierte Gesundheit mit dem MetaCheck fitness® voranzutreiben.

Die Autorin

Kristina Ebergardt hat ihr Bachelorstudium an der Universität Hohenheim im Bereich Ernährungsmanagement und Diätetik erfolgreich abgeschlossen. Seit 2019 ist sie bei der CoGAP GmbH als Trainee im Bereich Ernährungswissenschaften tätig. Neben der Erstellung von individuellen Rezepten und Ernährungsplänen ist sie für die Betreuung der Social-Media-Aktivitäten zuständig. ■

for me do GmbH

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

for me do
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

Entwickelt von Experten der Diagnostik

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 hundertprozentige Tochter der R-Biopharm AG. Der global agierende Diagnostikhersteller aus Darmstadt gehört zu den weltweit führenden Anbietern für klinische Diagnostik sowie Lebensmittel- und Futtermittelanalytik.

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.



Foto: PhotoMIX-Company Pixabay