

Warum nehme *ich* nicht ab?

Das kann auch an Ihrer genetischen Veranlagung liegen

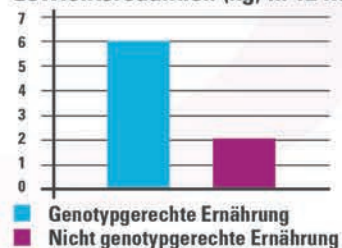
Im Laufe der Evolution musste sich der Mensch immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Dieser Prozess verlief jedoch nicht bei allen Menschen gleich, daher entwickelten sich verschiedene Stoffwechsel- bzw. Metabolismus-Typen. for me do hat vier Typen als sogenannte Meta-Typen definiert.

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.*

Eine Studie** der Stanford-University vom März 2010 zum Einfluss der Gene auf die Gewichtsregulierung zeigt, dass eine genotypgerechte Diät bessere Erfolge beim Abnehmen erzielen können.

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.

Im Durchschnitt konnten die betreffenden Studienteilnehmer mit einer genetisch angepassten Diät mehr als doppelt (etwa 2,5 Mal) so erfolgreich abnehmen, wie die Vergleichsgruppe mit einer allgemeinen Diättempfehlung.

**Nelson D. et al., (2010) Genetic Phenotypes Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter, NPAM March 2 - 4 | EPI March 3 - 5, 2010 Hilton San Francisco Union Square | San Francisco, CA. Die Ergebnisse der Studie müssen in weiteren wissenschaftlichen Studien validiert werden.

Ihr Genetic Shaping Berater:



Volker Kleinert

Fahracker 18 · 35260 Stadtlendorf-Schweinsberg
Tel: 06429/826800 · Mobil: 0163/7607229
Email: kleinert@gesundheits-investment.de
Web: www.gesundheits-investment.de

Machen Sie Schluss mit Diäten. Mit der richtigen Mischung aus Mentaltraining, Training und Ernährung auf Basis Ihrer Genetik verabschieden Sie sich von unzähligen Diätkonzepten und gehen ihren eigenen Weg. Endlich. Nehmen Sie gleich Kontakt auf.

for me do
PRODUKTE | KONZEPTE | SCHULUNGEN

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



MetaCheck fitness
genetic shaping

GENETISCHE STOFFWECHSELANALYSE



powered by

for me do
PRODUKTE | KONZEPTE | SCHULUNGEN

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.



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



Geniessen Sie was zu Ihnen passt!

WIE FUNKTIONIERT DER **MetaCheck fitness**[®]

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

Analyseablauf:

1. Beratung und Abgabe Ihrer Probe (Wangenschleimhautabstrich) bei Ihrem Personal Trainer
2. Analyse Ihrer Probe und Bestimmung Ihres Meta-Typen
3. Übermittlung des Ergebnisses an Ihren Personal Trainer
4. Anschlussberatung bei Ihrem Personal Trainer
5. Erstellung individueller Trainings- und Ernährungspläne



Rechtlicher Hinweis:

*Es werden nur Ihre Stoffwechselfgene 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, multi-zentrischer, randomisierter, doppelblinder, placebo kontrollierter Studien gesichert belegt ist.

VORTEILE DES **MetaCheck fitness**[®]

- Natürlich abnehmen durch angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen
- Jo-Jo-Effekt vermeiden 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 Personal Trainer.