



Deine DNA.
Deine Diät.

MetaCheck

Gen-Diät

Analyseergebnis

for me do

GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

COGAP



Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	2
Einleitung	6
Ernährungsteil	10
Das bin ich!	11
Kohlenhydrate	12
Proteine	14
Fette	16
Es geht endlich los - 4 Wochen-Plan	19
MetaShake®	22
Meta-Typ gerechte Lebensmittelliste	25
Sportteil	33
Ihre Sportvariante	35
Weitere individuelle Empfehlungen	36
Ihr Sport-Typ und das EMS-Training	38
Weitere geeignete Sportkurse	39
Muskelaufbau	40



Ergebnisse



Ihre Ergebnisse kurz zusammengefasst.

Energiequelle	Ausprägung	Stärke der Ausprägung	
		-	+
Kohlenhydrate	positiv		
Proteine	negativ		
Fette	negativ		

Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnellkraft		

Sie besitzen den **Meta-Typ Gamma** und den **Sport-Typ S**.



Meta-Typ Gamma

Der Meta-Typ Gamma zeichnet sich dadurch aus, dass er kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sehr gut verarbeitet und diese somit weniger stark in Körperfett umgewandelt werden. Hier sollte im Rahmen einer Diät zum schnellen Abnehmen daher der Anteil an proteinreichen und fetthaltigen Nahrungsmitteln reduziert werden, da diese bei Ihnen weniger gut verstoffwechselt und vermehrt in Form von Körperfett gespeichert werden.

Den für Sie optimal passenden Diätplan finden Sie ab Seite 19.



Sport-Typ S

Ihr Sport-Typ S bedeutet, dass Sie bei allen schnellkraftbasierten Sportarten (wie z. B. Krafttraining an Geräten sowie Aerobic, Body Pump, Tennis oder Intervalltraining) einen effektiveren und damit höheren Kalorienverbrauch haben als bei ausdauerorientierten Sportarten.

Detaillierte Informationen zu Ihrem Sport-Typ finden Sie ab Seite 33.



Optimale Makronährstoffverteilung

Phase 1: Die Abnehmphase

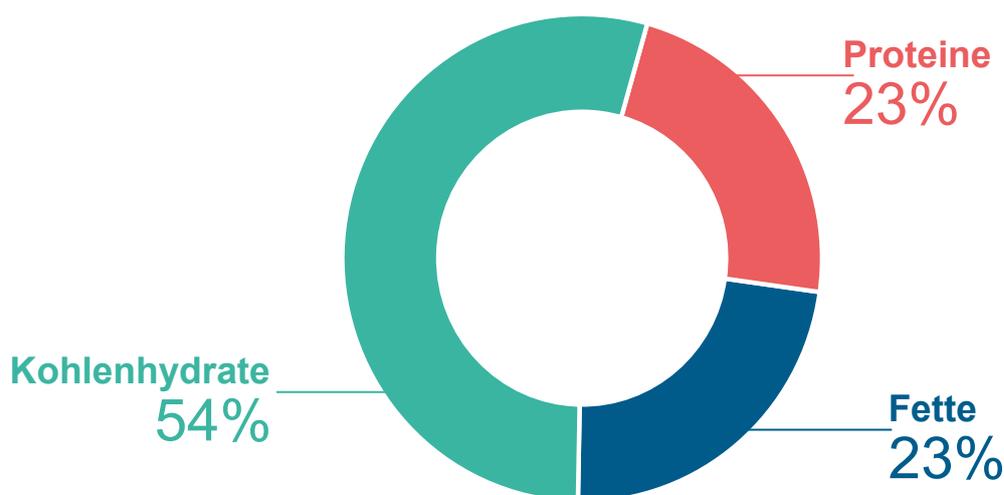
Die nachfolgende Abbildung zeigt Ihre Makronährstoffverteilung für die Abnehmphase.



Zu Beginn einer Meta-Typ gerechten Ernährungsumstellung zum Abnehmen können Sie mit Hilfe dieser Werte die Verteilung des Energiebedarfs in Form von Makronährstoffen anpassen. Wir haben für Sie den entsprechenden 4 Wochen-Plan auf Seite 19 zusammengestellt, damit Sie direkt loslegen können. Weitere individuelle Pläne für Sie zum Abnehmen gibt es im CoGAP Ernährungsportal.

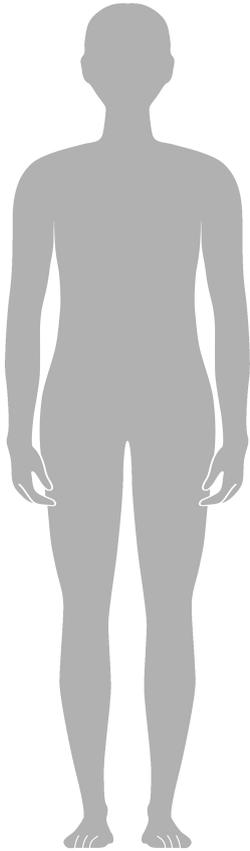
Phase 2: Die langfristige Stabilisierungsphase

Diese Verteilung ist an Ihre ganz individuelle Ausprägungsstärke angepasst und ist für die langfristige Gewichtsstabilisierung nach der Abnehmphase gedacht. Um eine ausgewogene Ernährung sicher zu stellen, sollten Sie sich langfristig an die von uns angegebene Makronährstoffverteilung halten. Mit dieser Verteilung können Sie nach der Abnehmphase nachhaltig Ihr Zielgewicht halten.



Bitte nutzen Sie diese Verteilung zur Anmeldung im CoGAP Ernährungsportal.

Das bin ich!



Meta-Typ: Gamma
Sport-Typ: S
Gewicht: 78 kg
Größe: 167 cm
Alter: 31
Geschlecht: männlich
BMI: 28

Kohlenhydrate
54 %



Proteine
23 %



Fette
23 %



Ihr durchschnittlicher täglicher Gesamtenergiebedarf bei leicht anstrengenden körperlichen Aktivitäten: 2637 kcal

Der Gesamtenergiebedarf setzt sich immer aus Ihrem Grund- und Leistungsumsatz zusammen! Die für Sie optimale Kalorienmenge hängt von Ihrem Kalorienverbrauch im Ruhezustand (Grundumsatz) und der körperlichen Aktivität (Leistungsumsatz) ab. **Bei der Ermittlung Ihres genauen Kalorienbedarfs ist Ihnen Ihr MetaCheck Berater gerne behilflich.**

Anzahl der Mahlzeiten:

Bei Ihrem Meta-Typ Gamma wird eine über den Tag verteilte Nahrungsaufnahme empfohlen. Daher sollten Sie lieber 3 bis 5 Mal am Tag kleinere Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, als wenige Male pro Tag eine Hauptmahlzeit.

Ihre unterschiedlichen Tendenzen:

Jo-Jo Effekt
keine erhöhte Tendenz

Sättigung
ein schwächeres
Sättigungsgefühl

Muskelmasseverlust während einer Diät
keine erhöhte Tendenz

Hunger
stärkeres Hungergefühl

Viszerales Fettgewebe
keine erhöhte Tendenz



Ernährungsplan

Ihr Startgewicht:

Ihr Körperfettgehalt:

Ihr Muskelanteil:

Ihr Meta-Typ gerechter Ernährungsplan für Woche 1:

Mahlzeit	Menge	Einheit	Zutat
Frühstück oder MetaShake	5	Esstlöffel	Haferflocken o. zuckerfreies Müsli
	2	Stück oder Handvoll	Obst
	1	Glas	Milch (1,5% Fett) o. vegane Milch
Mittagessen oder MetaShake	2	Handvoll	Nudeln (ungekocht)
	2	Handvoll	Gemüse
	1	Portion(en)	mageres Fleisch oder Fisch
Abendessen oder MetaShake	2	Scheibe(n)	Brot
	4	Handvoll	Rohkostgemüse
	2	Teelöffel	Pflanzenöl
	1	Esstlöffel	Essig oder Zitronensaft
	1	Stück oder Handvoll	Obst
	2	Esstlöffel	fettarmer Hüttenkäse (< 10 % Fett i. Tr.)

Ihr Gewicht
nach Woche 1:Ihr Körperfettgehalt
nach Woche 1:Ihr Muskelanteil
nach Woche 1:

Ihr Meta-Typ gerechter Ernährungsplan für Woche 2:

Mahlzeit	Menge	Einheit	Zutat
Frühstück oder MetaShake	2	Scheibe(n)	Brot
	2	Stück oder Handvoll	Obst
	1	Scheibe(n)	magerer Aufschnitt
	1	kleine(r) Becher (150 g)	Naturjoghurt (1,5 % Fett) o. veganer Joghurt
	2	Teelöffel	Honig
Mittagessen oder MetaShake	0,5	kleine Tasse(n) (125 g)	Reis (ungekocht) o. doppelte Menge Kartoffeln
	6	Handvoll	Gemüse
	1	Portion(en)	mageres Fleisch oder Fisch
Abendessen oder MetaShake	2	Scheibe(n)	Brot
	4	Handvoll	Rohkostgemüse
	1	Scheibe(n)	fettarmer Käse o. veganer Käse
	2	Stück oder Handvoll	Obst

Ihr Gewicht
nach Woche 2:Ihr Körperfettgehalt
nach Woche 2:Ihr Muskelanteil
nach Woche 2:



Ihre Sportvariante

Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnellkraft	<div style="width: 30%; background-color: #0056b3;"></div>	

Sie besitzen den **Sport-Typ S**. Das bedeutet für Sie, dass Sie bei allen schnellkraftbasierten Sportarten (wie z. B. Krafttraining an Geräten sowie Aerobic, Body Pump, Tennis oder Intervalltraining) einen effektiveren und damit höheren Kalorienverbrauch haben, als bei ausdauerorientierten Sportarten.

Machen Sie das Beste aus Ihrer genetischen Veranlagung und priorisieren Sie Ihr Training mit schnellkraftbasierten Sportarten. Dazu empfehlen wir Ihnen für einen 60-minütigen Trainingsplan eine Verteilung von Ausdauersportarten zu Schnellkraftsportarten wie im unten dargestellten Diagramm.

Gleichwohl eignet sich jede Form von regelmäßiger sportlicher Aktivität dazu, Ihren Grundumsatz längerfristig zu erhöhen. Sollten Sie also trotzdem mit Ausdauertraining besser zurechtkommen, ist es für Sie ratsam, dieses stärker in Ihren Trainingsplan zu integrieren, statt auf Sport vollständig zu verzichten.

Zudem sollten Sie immer darauf achten, dass das Training zu Ihren Lebensumständen passt und nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie etwa Gelenkproblemen durch übermäßige Belastung, führt. Daher wird Ihr Trainingsplan gemeinsam mit Ihrem Trainer nach Ihren persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen erstellt.

