



MetaCheck Fitness

Mein bestes Beratungs-Tool

Von Uta Jarolewski

Als Ernährungsberaterin bin ich immer dankbar für innovative Ideen. Wenn diese dann noch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen, umso besser.

So nutze ich seit einiger Zeit die „Gen-Diät“ MetaCheck fitness EXPRESS der Firma for me do GmbH. Hierbei wird eine Speichelprobe genommen und es erfolgt durch DNA-Analyse eine Einteilung in einen von vier Meta-Typen. So werden Ernährung und Sport auf die genetische Veranlagung abgestimmt. Man bekommt eine genaue Auflistung der empfohlenen Nahrungsmittel, die zum jeweiligen Typ passen. Mir ist schon immer aufgefallen, dass pauschale Empfehlungen nicht für jedermann gelten und dass

einige Abnehmwillige, trotz enormer Bemühungen, nicht das Ziel erreichen, das sie sich vorgenommen haben.

Den MetaCheck fitness führe ich in einem Fitness-Studio, dem INJOY Mülheim durch. Im Juni dieses Jahres kam eine Anfrage von dem Fernsehsender, der einen Proband und mich als begleitende Ernährungsberaterin filmen wollten. Der Bericht wurde dann bei der Sendung Galileo ausgestrahlt.

Die Dame, die ich begleitet habe, heißt Sandra, ist 42 Jahre alt und Mitglied im Fitness-Studio. Ich führte mit Sandra eine Speichelentnahme durch und 14 Tage später kam die Auswertung: Sie ist der Meta-Typ Delta, das bedeutet, dass sie Kohlenhydrate und Fett gut verarbeiten kann und Protei-

ne nicht so gut. In der Vergangenheit hatte sie jedoch eher eiweißbetont gegessen und die „bösen“ Kohlenhydrate gemieden. Sie war an einem Punkt angelangt, an dem trotz Disziplin beim Essen und fleißigem Training, keine Veränderung mehr passierte. Beim Sport-Typ ist sie der Ausdauer-Typ und auch da hatte sie eher auf Muskeltraining gesetzt. Also genau entgegengesetzt zu ihrer genetischen Disposition.

Ein 4-Wochen-Express-Plan, mit dem man bis zu 5 kg abnehmen kann, ist bei der Auswertung ebenfalls dabei. Dies ist eine individuelle Anleitung, die genau die Portionsgrößen vorgibt und auch die dementsprechenden Nahrungsmittel, die zum jeweiligen Typ passen.



Uta Jarolewski

Dipl.oec.troph. Uta Jarolewski, Jahrgang 1974, seit Abschluss des Studiums der Oecotrophologie 1998 tätig als freiberufliche Ernährungsberaterin in verschiedenen Arztpraxen. Dozentin an Berufsfach- und Heilpraktikerschulen. Leitung der Kurse zur Gewichtsreduktion im INJOY Mülheim seit 2008.

Wir trafen uns einmal in der Woche, Sandra hielt sich exakt an den Essensplan und das Training wurde von Muskelaufbau in Ausdauertraining geändert.

Die Erfolge waren verblüffend: Nach vier Wochen hatte Sandra 5 kg verloren! Am Bauch verlor sie 14 cm und ihr Körperfettanteil sank von 32,3 % auf 29,5 %.

Ich betreue sie auch weiterhin und 2 Monate nach Beginn der Umstellung hat sie noch über weitere 3 kg abgenommen und ist momentan bei einem Gewicht von 74,3 kg. Das hatten ich nicht und sie selbst auch nicht erwartet. Ihr Körperfettanteil liegt aktuell bei 26,8 %, was nun absolut im normalen, empfohlenen Bereich liegt.

Mir macht es großen Spaß, Personen zu begleiten, die mit dieser Methode

ganz leicht Gewicht verlieren können. Der MetaCheck fitness bedeutet eine enorme Hilfestellung, um herauszufinden, was der Körper gut verarbeiten und welche Nahrung den Stoffwechsel eher blockieren kann. Auch die Empfehlungen zum Training sind äußerst hilfreich. Es ist schön zu sehen, welche Erfolge man erzielen kann, gerade wenn diejenigen schon einiges probiert haben, was nicht zu dem Ergebnis geführt hat, das sie sich davon versprochen haben. Ich freue mich darauf, weitere Personen mit dem Metacheck fitness zu begleiten, die diesen Weg nutzen möchten, um gesund und mit viel Freude und Motivation abzunehmen.

Infos und das Video finden Sie unter www.formedo.de unter MetaCheck.