

Deine DNA.
Deine Diät.

MetaCheck fitness®
Analyseergebnis

Co  GAP
Personalisierte Gesundheit

for me do
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION





Hinweis:

Ihr MetaCheck® ist eine computergestützte Gen-Stoffwechselanalyse, die sich ausschließlich auf Ihre genetische Probe stützt. Nicht einbezogen werden weitere Ihnen bereits bekannte Befunde. Sie ersetzt daher keine medizinische Beratung. Bitte wenden Sie sich für eine derartige Beratung und auch zum Einbezug von Vorbefunden an einen speziell dafür ausgebildeten Arzt oder Ernährungsberater.

Es werden ausschließlich Stoffwechselfgene analysiert. Die untersuchten Gene weisen verschiedene Konstellationen auf, die den einzelnen Meta-Typen zugeordnet werden. Sie lassen keine Rückschlüsse auf Verwandtschaftsverhältnisse zu. Auch werden keine Aussagen über Krankheitsrisiken getroffen. Das Probenmaterial wird nach der Analyse vernichtet!

Bei der Erstellung des jeweiligen individuellen Diätplanes ist auf das Diät-Ziel unter Berücksichtigung personenspezifischer Merkmale (z. B. Geschlecht, Alter, Gewicht, Gesundheitszustand etc.) zu achten.



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
Galileo-Vibrationstraining	38
Weitere geeignete Sportkurse	39
Muskelaufbau	40

Ergebnisse



Ihre Ergebnisse kurz zusammengefasst

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

Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnellkraft		

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



Meta-Typ Beta

Der Meta-Typ Beta zeichnet sich dadurch aus, dass er sowohl eiweißreiche als auch fetthaltige Nahrungsmittel gut verarbeitet und diese somit weniger stark in Körperfett umgewandelt werden. Hier sollte im Rahmen einer Diät zum schnellen Abnehmen daher der Anteil an kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln reduziert werden, da Kohlenhydrate 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.

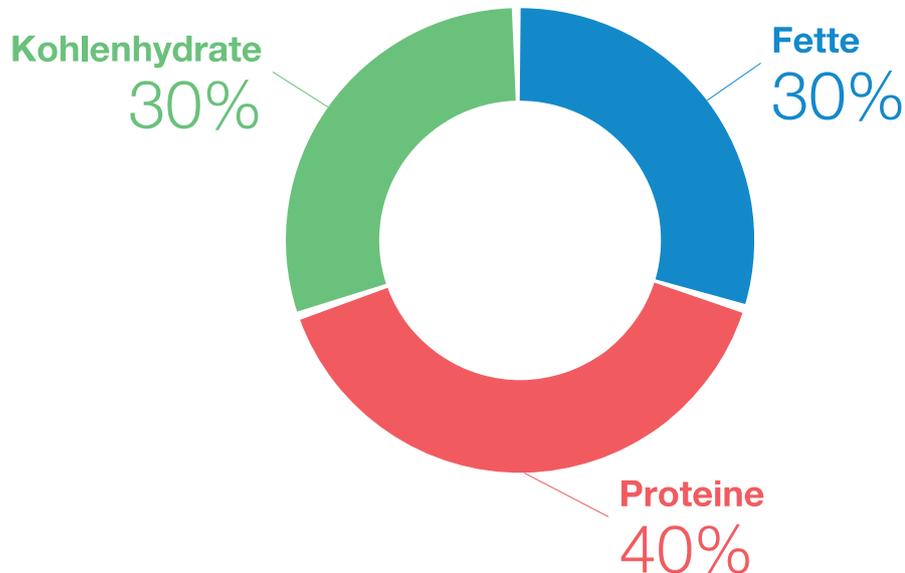
Detaillierte Informationen zu Ihrem Sport-Typ finden Sie ab Seite 33.



Optimale Makronährstoffverteilung

Phase 1: Die ersten 4 Wochen

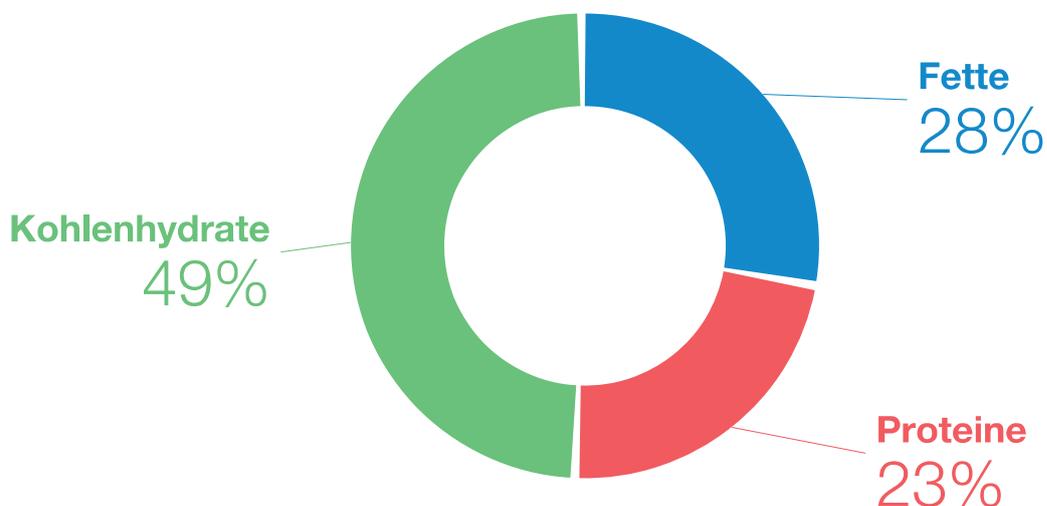
Die nachfolgende Abbildung zeigt Ihre Makronährstoffverteilung für die ersten 4 Wochen.



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 Ernährungsplan auf Seite 19 zusammengestellt, damit Sie direkt loslegen können.

Phase 2: Die langfristige Abnehm- bzw. Stabilisierungsphase

Diese Verteilung ist an Ihre ganz individuelle Ausprägungsstärke angepasst und ist für die langfristige Abnehmphase bzw. Gewichtsstabilisierung nach den ersten 4 Wochen 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 den ersten 4 Wochen weiterhin nachhaltig und in einem gesunden Tempo abnehmen oder Ihr Zielgewicht halten.



Bitte nutzen Sie diese Verteilung zur Anmeldung im CoGAP Ernährungsportal.



Physikalischer vs. physiologischer Brennwert

Die unterschiedlichen, in der Bevölkerung vorkommenden Metabolismus-Typen führen dazu, dass jeder Mensch die Nahrungsmittel anders verarbeitet. Dies bedeutet, dass z. B. eine Person mehr Kalorien durch den Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln, Kartoffeln oder Brot aufnimmt, eine andere wiederum durch den Verzehr von proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milchprodukten. Der Kaloriengehalt eines Lebensmittels wird auch als physikalischer Brennwert bezeichnet. Dieser wird u. a. bei den Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen angegeben. Durch die unterschiedliche Verarbeitung der Lebensmittel im Körper nimmt dieser jedoch nicht genau diese Menge an Kalorien auf. Die Menge der tatsächlich aufgenommenen Energie wird auch als physiologischer Brennwert bezeichnet. Der physiologische Brennwert kann daher nicht mit dem physikalischen Brennwert gleichgesetzt werden und ist daher auch von Mensch zu Mensch und von Meta-Typ zu Meta-Typ unterschiedlich.

Untersuchungsablauf des MetaChecks

Ihr MetaCheck hilft Ihnen, Ihren persönlichen Meta-Typen festzustellen und ermöglicht Ihnen, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten an Ihre Gene anzupassen. Hierfür wurde das genetische Material (DNA) Ihres Wangenabstrichs im Labor isoliert und gereinigt. Anschließend wurde Ihre DNA im Labor mit hochmodernen Sequenzierungstechnologien untersucht. Die daraus gewonnenen Informationen hat CoGAP® mittels der speziell zu diesem Zweck angelegten und laufend aktualisierten wissenschaftlichen Studiendatenbank ausgewertet und hinsichtlich Ihres Meta-Typen analysiert. Da nicht Ihr ganzes Genom (komplette DNA) Einfluss auf Ihren Stoffwechsel besitzt, untersucht CoGAP® ausschließlich die Gene (DNA-Abschnitte), die für die Ermittlung Ihres Meta-Typs relevant sind. Hierzu gehören solche Gene,

- die am Gewichtskontrollsystem beteiligt sind,
- deren Wirkung im Körper durch Ernährungs- bzw. Verhaltensänderung positiv beeinflusst werden kann und
- die bei verschiedenen Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind.

Da die untersuchten Gene viele verschiedene Konstellationen aufweisen, die einzelnen Meta-Typen zugeordnet werden, lassen letztere keinen Rückschluss auf Verwandtschaftsverhältnisse zu. Ebenso wurden Gene, die krankheitsbezogene Aussagen zulassen, von der Untersuchung ausgeschlossen.



Qualitätssicherung

Die MetaCheck-Proben werden in Deutschland bei der amedes Laborgruppe, einem der größten medizinischen Labore (mit 350 Fachärzten und einer Bearbeitung von > 150.000 Proben täglich), analysiert. amedes kümmert sich stets um das QMS (Qualitätsmanagementsystem) sowie um die Umsetzung von DIN-Normen, gesetzlichen Rahmenbedingungen und allen weiteren zertifizierbaren Qualitätsricht- und Leitlinien. Die Anerkennung der Qualität in medizinischen Laboren von amedes erfolgt im Rahmen der Zertifizierung und Akkreditierung durch die DAkkS (Deutsche Akkreditierungsstelle GmbH), der PÜG und im Bereich der speziellen Pränataldiagnostik durch die Fetal Medicine Foundation Deutschland (FMF-D).



Wissenschaftliche Grundlage des MetaChecks

Die Auswertung der Gene im Rahmen Ihres MetaChecks erfolgt auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Studien. Dabei wurde nicht jedes beliebige Studienergebnis berücksichtigt, sondern nur solche, die folgende Qualitätskriterien erfüllen:

- Wiederholbarkeit der Studienergebnisse (Replizierbarkeit),
- ausreichende Anzahl an Studienteilnehmern (Probandenzahl),
- Aussagekraft (Effektstärke),
- validierte Studienmethoden.

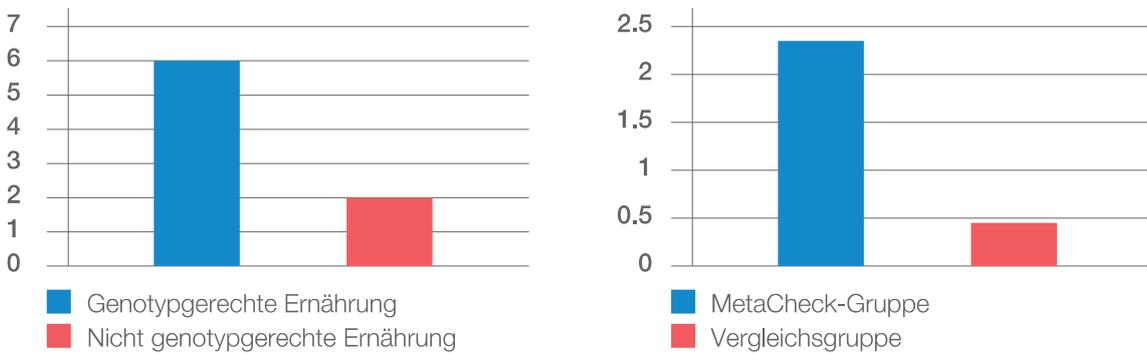
Das Ergebnis Ihres MetaChecks ist eine einfache und verständliche Darstellung Ihres Meta-Typs. Selbstverständlich nehmen Sie alleine durch die Durchführung Ihres MetaChecks noch nicht ab; die Bestimmung Ihres Meta-Typs hilft Ihnen aber bei der Auswahl der für Sie optimalen Diät-Art. Um ein Leben lang schlank und gesund zu bleiben, sollten Sie jedoch auf eine dauerhafte, Ihrem Meta-Typen angepasste Ernährung achten. Die für Sie optimale Diät hängt neben dem Meta-Typen auch von weiteren Faktoren ab (Allergien, besonderen Diät-Zielen, dem Gesundheitszustand etc.). Sollen derartige Faktoren bei Ihrer Ernährung berücksichtigt werden, empfehlen wir Ihnen, für ein spezielles Ernährungsprogramm einen Arzt oder Ernährungsberater Ihres Vertrauens zu konsultieren.

Der MetaCheck hat sich bewährt!

Retrospektive Studien aus den USA zeigen, dass eine Gen-Diät, die den genetischen Eigenschaften des Ratsuchenden entspricht, bessere Erfolge beim Abnehmen erzielen kann, als eine Diät, die diese physiologischen Eigenschaften ignoriert [1]. Um die **Effektivität des MetaChecks** zu testen, wurde an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Vergleichsstudie durchgeführt. Dazu passte eine Gruppe von Probanden ihre Ernährung und sportliche Aktivität an den MetaCheck an. Die Vergleichsgruppe befolgte herkömmliche Empfehlungen zur Gewichtsreduktion. Nach 6 – 9 Monaten war die MetaCheck-Gruppe wesentlich erfolgreicher als die Vergleichsgruppe. So konnten die Studienteilnehmer, die der MetaCheck-Gruppe zugeteilt wurden, ihren Body-Mass-Index um durchschnittlich 2,33 Punkte verringern, während bei den Probanden der Vergleichsgruppe eine Verbesserung um nur rund 0,43 Punkte beobachtet wurde [2].

Diese und weitere Studien belegen, dass eine an die Gene angepasste Diät wesentlich erfolgreicher und nachhaltiger ist als eine willkürlich ausgesuchte Diät!

[1] Gewichtsreduktion (kg) in 12 Monaten [2] BMI-Reduktion in 6 – 9 Monaten



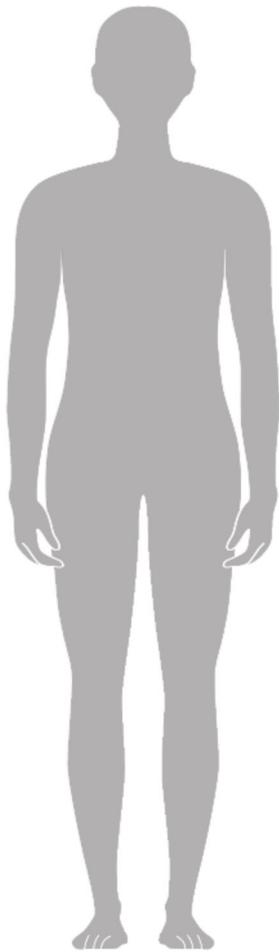


Ernährungsteil

Effektiv und nachhaltig abnehmen!

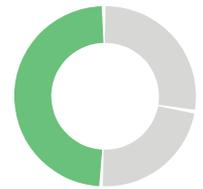


Das bin ich!



Meta-Typ: Beta
Sport-Typ: Speed
Gewicht: 86 kg
Größe: 161 cm
Alter: 39
Geschlecht: weiblich
BMI: 33.2

Kohlenhydrate
49%



Proteine
23%



Fette
28%



Ihr durchschnittlicher täglicher Gesamtenergiebedarf bei leicht anstrengenden körperlichen Aktivitäten: 2110 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 Beta sind nur drei feste Hauptmahlzeiten am Tag mit je 5 bis 6 Stunden Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten zu empfehlen. Daher sollten Sie lieber nur drei feste Hauptmahlzeiten am Tag zu sich nehmen, als mehrere Zwischenmahlzeiten über den Tag zu verteilen.

Ihre unterschiedlichen Tendenzen:

<p>Jo-Jo Effekt erhöhte Tendenz</p>	<p>Sättigung ein schwächeres Sättigungsgefühl</p>	<p>Muskelmasseverlust während einer Diät erhöhte Tendenz</p>
<p>Hunger stärkeres Hungergefühl</p>	<p>Viszerales Fettgewebe keine erhöhte Tendenz</p>	

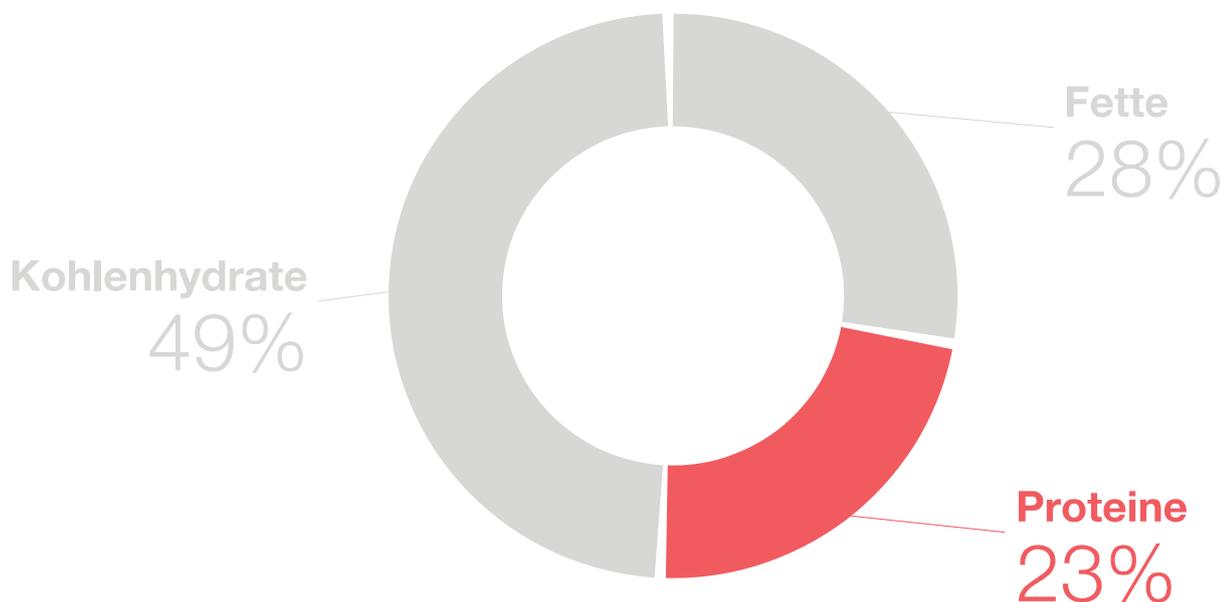
Proteine

Energiequelle	Ausprägung	—	Stärke der Ausprägung	+
Proteine	positiv		<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #0070C0;"></div>	

Die Verstoffwechslung proteinreicher Nahrungsmittel funktioniert bei Ihnen als Meta-Typ Beta sehr gut, d. h. sie werden langsamer in Körperfett umgewandelt, als dies bei der Aufnahme kohlenhydratreicher Nahrungsmittel der Fall ist. Die optimale Ernährung für Ihren Meta-Typ Beta sollte daher tendenziell eher aus proteinreichen bzw. eiweißhaltigen Nahrungsmitteln (z. B. Eiern, Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch, Tofu und Milchprodukten) bestehen.

Bitte beachten Sie, dass Sie bei einer gewünschten Gewichtsreduktion zunächst die Nahrungsmenge insgesamt verringern, bevor Sie den Proteinanteil einseitig erhöhen. Vermeiden Sie in jedem Falle aber sogenannte Extremdiäten, z. B. nur noch proteinreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Eine fast ausschließliche Ernährung mit Proteinen erhöht nämlich das Risiko von Nierenschäden, Kopfschmerzen, Übelkeit, Dehydratisierung, Verstopfung und schlechtem Atem.

Da Sie Proteine sehr gut verstoffwechseln, ist eine mittlere Erhöhung der Proteinzufuhr über das empfohlene Maß vorteilhaft. Deshalb empfehlen wir Ihnen eine Energieaufnahme aus proteinhaltiger Nahrung wie folgt:



Es geht endlich los - 4 Wochen-Plan

Der MetaCheck 4 Wochen-Plan ist der ideale Einstieg für eine erfolgreiche, schnelle Gewichtsabnahme, mit dem Sie in nur einem Monat bis zu 5 kg abnehmen können. Jeder einzelne der vier folgenden Pläne ist Ihr persönlicher Ernährungsplan für eine ganze Woche. Halten Sie sich nach Absprache mit Ihrem MetaCheck Berater exakt an diese Vorgaben und sprechen Sie eventuelle Besonderheiten (z. B. Diabetes, Schwangerschaft oder Unsicherheiten) mit ihm ab. Für die erfolgreiche, schnelle Gewichtsabnahme ist es notwendig, dass Sie täglich ausschließlich die drei in den Ernährungsplänen aufgeführten Mahlzeiten zu sich nehmen und auf Zwischenmahlzeiten völlig verzichten.

Erläuterungen zum Ernährungsplan

Die Mahlzeiten dürfen Sie nach Belieben mit Pfeffer, Kräutern, Knoblauch, Ingwer, Essig oder Ähnlichem würzen. Auch Gemüsebrühe darf zum Kochen der Zutaten verwendet werden. Salz sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Trinken Sie zudem über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Flüssigkeit (Wasser oder ungesüßten Tee).

Eine Portion entspricht einer Handvoll, bei Fleisch und Fisch der Größe Ihres Handtellers. Alternativ können Sie bis zu zwei Mahlzeiten am Tag mit jeweils einer Portion MetaShake® ersetzen.

Lebensmittelauswahl für Ihre wöchentlichen Ernährungspläne

Brot: Schwarzbrot, Vollkornbrot

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Mangold, Möhren (Karotten), Paprikafrüchte, Pastinaken, Porree (Lauch), Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Sellerie, Sprossen, Spargel, Spinat, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel

Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen, Sojabohnen

Magerer Aufschnitt: Geflügelbrust, Corned Beef, Kochschinken, roher Schinken, vegetarischer Aufschnitt

Mageres Fleisch oder Fisch: Hase, Hirschfleisch, Huhn (Hähnchenbrust), Kalbfleisch (Keule, Kotelett, Schnitzel), Lamm (Schnitzel), Putenschnitzel, mageres Rindfleisch (Rumpsteak, Filet), mageres Schweinefleisch (Filet, Schnitzel), Forelle, Garnele, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Zander | **Vegetarische Alternative:** Sojageschnetzeltes, (Räucher-)Tofu, Tempeh

Obst: Ananas, Apfel, Apfelsine, Aprikosen, Banane, Birne, Brombeere, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren (rot und schwarz), Kaki, Kaktusfeige, Kirschen (sauer und süß), Kiwi, Limette, Litschi, Mandarinen, Mango, Melone, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitte, Sanddornbeeren, Stachelbeeren, Wassermelone, Weintrauben, Zitrone

Rohkostgemüse: Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Gewürzgurken, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Möhren (Karotten), Paprikafrüchte, Radicchio, Radieschen, Rotkohl, Rucola, Sellerie, Sprossen, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Zwiebel

Fleisch oder fettreicher Fisch: Ente, Hackfleisch (Rind, Schwein, halb und halb), Huhn (Brathuhn, Keule mit Haut, Suppenhuhn), Kaninchen, Lamm (Keule), Putenoberkeule, Puter (Truthahn), Rindfleisch (mittelfest, z. B. Brust, Ochsenschwanz, Zunge), Schinken, Schweinefleisch (Bauch, Geschnetzeltes, Kasseler, Kotelett), Wildschwein, Aal (frisch, geräuchert), Brathering, Hering, Lachs (frisch, geräuchert), Makrele (frisch, geräuchert), Thunfisch (frisch, in Öl) | **vegetarische Alternative:** (Räucher-)Tofu

Ernährungsplan

Ihr Startgewicht:

Ihr Körperfettgehalt:

Ihr Muskelanteil:

Ihr Meta-Typ gerechter Ernährungsplan für Woche 1:

Mahlzeit	Menge	Einheit	Zutat
Frühstück oder MetaShake	1	Scheibe(n)	Brot
	1	Esslöffel	fettarmer Frischkäse (17-20 % Fett)
	4	Handvoll	Rohkostgemüse
Mittagessen oder MetaShake	1	Portion(en)	Fleisch oder fettreicher Fisch
	2	Handvoll	Gemüse
	1	Stück oder Handvoll	Obst
	0,5	Becher (250 g)	Magerquark
Abendessen oder MetaShake	1	Stück oder Handvoll	Obst
	1	Scheibe(n)	Brot
	1	Becher	Magerquark
	1	Scheibe(n)	magerer Aufschnitt

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	0,5	Becher (250 g)	Quark (40 % Fett i. Tr.)
	1	Stück oder Handvoll	Obst
Mittagessen oder MetaShake	1	Portion(en)	mageres Fleisch oder Fisch
	3	Esslöffel	Hülsenfrüchte (ungekocht)
	1	Teelöffel	Butter oder Speiseöl
	2	Handvoll	Gemüse
Abendessen oder MetaShake	2	Handvoll	Rohkostgemüse
	0,5	kleine(r) Becher (150 g)	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
	2	Scheibe(n)	Brot
	0,5	Dose(n)	Thunfisch (im eigenen Saft)

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

Ihr Meta-Typ gerechter Ernährungsplan für Woche 3:

Mahlzeit	Menge	Einheit	Zutat
Frühstück oder MetaShake	1	Scheibe(n)	Brot
	1	Esslöffel	fettarmer Frischkäse (17-20 % Fett)
	2	Handvoll	Rohkostgemüse
Mittagessen oder MetaShake	1	Portion(en)	Fleisch oder fettreicher Fisch
	4	Handvoll	Gemüse
	1	Stück oder Handvoll	Obst
	0,5	Becher (250 g)	Magerquark
Abendessen oder MetaShake	1	Stück oder Handvoll	Obst
	1	Scheibe(n)	Brot
	3	Esslöffel	fettarmer Hüttenkäse (< 10 % Fett i. Tr.)
	0,5	Becher (250 g)	Magerquark
	2	Teelöffel	Honig

Ihr Gewicht
nach Woche 3:

Ihr Körperfettgehalt
nach Woche 3:

Ihr Muskelanteil
nach Woche 3:

Ihr Meta-Typ gerechter Ernährungsplan für Woche 4:

Mahlzeit	Menge	Einheit	Zutat
Frühstück oder MetaShake	1	kleine(r) Becher (150 g)	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
	1	Stück oder Handvoll	Obst
	5	Esslöffel	Haferflocken
Mittagessen oder MetaShake	1	Portion(en)	Fleisch oder fettreicher Fisch
	2	Handvoll	Gemüse
	0,5	kleine Tasse(n) (125 g)	Reis (ungekocht)
Abendessen oder MetaShake	1	große Tasse(n) (250 ml)	Gemüsebrühe
	2	Handvoll	Gemüse
	3	Scheibe(n)	Vollkornknäckebrötchen
	0,5	Becher (250 g)	Quark (20 % Fett i. Tr.)

Ihr Gewicht
nach Woche 4:

Ihr Körperfettgehalt
nach Woche 4:

Ihr Muskelanteil
nach Woche 4:

MetaShake®



Der revolutionierte Mahlzeitenersatz

Der MetaShake® ist ein Meta-Typ gerechter und einzigartiger Mahlzeitenersatz, der Ihre individuelle genetische Veranlagung berücksichtigt. Er erleichtert Ihnen das Abnehmen im turbulenten und zeitraubenden Alltag! Gerade in stressigen Situationen ist er eine hervorragende Alternative zu Ihren Meta-Typ gerechten Mahlzeiten.

Was zeichnet den MetaShake® aus?

Der MetaShake®, mit echter Vanille, kommt ohne Zusatzstoffe aus und ist zudem laktosefrei, glutenfrei und für Vegetarier geeignet. Der Shake sorgt mit einem hohen Ballaststoffgehalt für eine lange Sättigung und eine natürliche Verdauung. Zudem enthält er alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die Ihr Körper im Rahmen einer ausgewogenen und Meta-Typ gerechten Ernährung benötigt.



Meta-Typ gerechte Lebensmittelliste

Basierend auf Ihrem Meta Typen **Beta** finden Sie in den folgenden Tabellen verschiedene Lebensmittel, die hinsichtlich des Potentials einer Gewichtsreduktion farblich gekennzeichnet sind.



Gut geeignet
Mittelmäßig geeignet
Schlecht geeignet



Getreide(produkte) und Pseudogetreide	
Backteige	
Blätterteig, backfertig	Red
Flammkuchenteig, backfertig	Red
Pfannkuchen (Trockenprodukt)	Red
Pizzateig, backfertig	Red
Backwaren	
Baguette	Red
Brot, Vollkorn (alle Getreidesorten)	Green
Brötchen (Semmel)	Red
Brötchen, Vollkorn	Green
Paniermehl	Red
Paniermehl, Vollkorn	Yellow
Croissant	Red
Fladenbrot	Red
Fladenbrot, Vollkorn	Green
Knäckebrötchen	Red
Knäckebrötchen, Vollkorn	Green
Laugenbrezel/-brötchen	Red
Mehrkornbrot	Red
Roggenbrot, Sauerteig	Yellow
Schwarzbrot (Vollkorn)/ Pumpernickel	Green
Weißbrot	Red
Weizentostbrot	Red
Weizentostbrot, Vollkorn	Yellow
Zwieback, eifrei	Red
Zwieback, Vollkorn, eifrei	Yellow
Bindemittel und Stärkemehle	
Agar-Agar	Green
Gelatine (Blatt), weiß	Green
Guarkernmehl	Green
Inulin	Green
Johannisbrotkernmehl	Green
Kartoffelstärke	Yellow
Maisstärke	Yellow
Pektin	Green
Pfeilwurzelsstärke	Yellow
Reisstärke	Yellow
Sago (Perltapioka)	Yellow
Weizenstärke	Yellow
Xanthan	Green
Frühstücksflocken und Sonstiges	
Flocken	
6-Korn-Flocken	Green
Buchweizenflocken	Green
Haferflocken	Green
Haferflocken, Instantflocken	Red
Hirseflocken	Green
Quinoaflocken	Green
Roggenflocken	Green
Weizenflocken	Green
Sonstiges	
Amaranth, gepufft, ungesüßt	Green
Chia-Pudding, mit fettarmer Milch zubereitet	Green
Cornflakes, ohne Zuckerzusatz	Red
Frühstückscerealien, mit Zuckerzusatz	Red
Frühstückskeks, mit Zuckerzusatz	Red
Frühstücksriegel (Müsliriegel), mit Zuckerzusatz	Red

Knuspermüsli/Granola, mit Zuckerzusatz	Red
Müsli mit Nüssen, ohne Zuckerzusatz	Green
Müsli mit Trockenfrüchten, ohne Zuckerzusatz	Green
Müsli mit Zartbitterschokolade	Yellow
Overnight-Oats, mit Milch (1,5 % Fett)	Green
Porridge, Trockenprodukt, ohne Zuckerzusatz	Green
Smoothie-Bowl, mit Obst und Magerquark	Green
Quinoa, gepufft, ungesüßt	Green
Getreide, Mehle, Mahlprodukte (Glutenhaltig)	
Dinkel, Korn	Green
Dinkelkleie	Green
Grünkern (halbreifer Dinkel)	Green
Gerste, Korn	Green
Graupen	Red
Hafer, Korn	Green
Haferkleie	Green
Roggen, Korn	Green
Weizen, Korn	Green
Bulgur	Red
Couscous	Red
Weizengrieß	Red
Weizenkeime	Green
Weizenkleie	Green
Zartweizen ("Weizenreis")	Red
Mehl (alle glutenhaltigen Getreidesorten)	
Mehl, Typ 405	Red
Mehl, Typ 550	Red
Mehl, Typ 1050	Yellow
Mehl, Vollkorn	Green
Urkorngetreide	
Einkorn, Korn	Green
Emmer, Korn	Green
Kamut, Korn	Green
Triticale, Korn	Green
Mehl, Vollkorn (aus Urkorn-Getreidesorten)	Green
(Pseudo-) Getreide, Mehle, Mahlprodukte (Glutenfrei)	
Amaranth, Korn	Green
Buchweizen, Korn	Green
Hirse, Korn	Green
Mais, Korn	Yellow
Mais, Grieß (Polenta)	Yellow
Mais, Popcorn (pur)	Yellow
Mais, Popcorn, gezuckert (Kinopopcorn)	Red
Mehl, Vollkorn (glutenfreie Getreidearten)	Green
Quinoa, Korn	Green
Reis, Basmatireis	Red
Reis, Vollkornreis (Parboiled)	Yellow
Reis, Wildreis	Yellow
Teigwaren (Nudeln)	
Glasnudeln	Yellow
Hülsenfrüchte-Nudeln (aus Linsen etc.)	Green
Instant-Nudeln (Trockenprodukt)	Red
Konjaknudeln	Green
Kritharaki (griechische Reismudeln)	Red
Nudeln, eifrei	Red
Nudeln, mit Ei	Red
Nudeln, eifrei, Vollkorn	Green
Reismudeln	Yellow

Sportteil

Effektiv Kalorien verbrennen!



Ihre Sportvariante

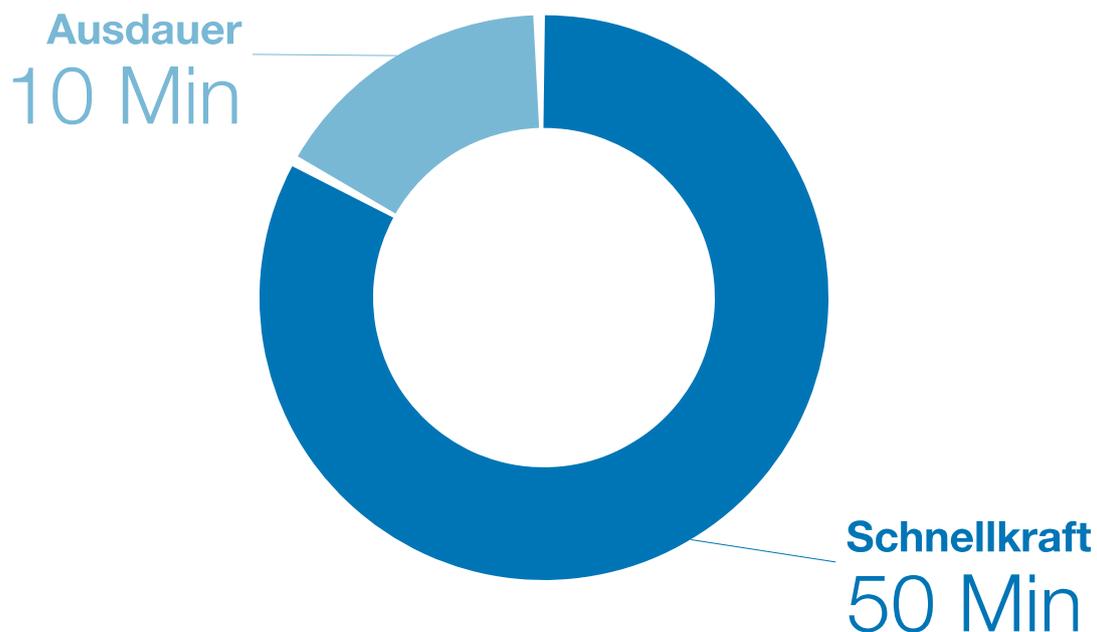
Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnellkraft	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #0070C0;"></div>	

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.



Weitere individuelle Empfehlungen

Für Ihre Sportvariante S (Speed) eignen sich beispielsweise Krafttraining an Geräten sowie Aerobic, Body Pump und Bauch-Oberschenkel-Po-Kurse. Aber auch Handball, Basketball, Rückschlagspiele wie Tennis und Kampfsportarten wie Judo bieten sich an. Bei diesen Sportarten kommt es sowohl auf die Kraft als auch auf die Schnelligkeit an. Das Training kann folgendermaßen gegliedert werden:

Trainingsmethodik

Schwerpunkt Muskeltraining und Muskelbeanspruchende Kurse

Muskeltraining

Hypertrophie-, Maximal- und Schnellkraft (je nach Phase ca. 8 – 12 Wdh.)

Ergänzend besonders sinnvoll

Intervallmethode bei Herzkreislaufgeräten (muskuläre Beanspruchung)

Trainingshäufigkeit

Mindestens 2 x wöchentlich

