Was ist die Stoffwechselanalyse?

Die wissenschaftlich entwickelte Stoffwechselanalyse ermittelt anhand einer DNA-Analyse Ihren Meta-Typ. Dies erlaubt Ihnen, Ihre Ernährung und sportliche Aktivität auf Ihre genetische Veranlagung abzustimmen.

Sie bekommen als Ergebnis der Stoffwechselanalyse eine individuelle und umfangreiche schriftliche Auswertung. In dieser erhalten Sie eindeutige Empfehlungen bezüglich Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens.
Die Bewegungsempfehlungen sind speziell auf das Training im Fitnessstudio abgestimmt.

Wir unterscheiden vier verschiedene Meta-Typen, welche aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) unterschiedlich gut verstoffwechseln.

Für jeden Meta-Typ ermitteln wir, durch welche Übungen Sie im Fitnessstudio besonders schnell möglichst viele Kalorien verbrauchen.

Geniessen Sie was zu Ihnen passt!

Wie funktioniert die Stoffwechselanalyse?

Die Stoffwechselanalyse ist eine genetische Analyse Ihres Stoffwechsels, die durch einen einfachen Test (Wangenabstrich) im Fitness-Studio oder bei Ihrem Personal Trainer durchgeführt wird.

1. *Beratung und Abgabe Ihrer Probe im Fitnessstudio*
2. *Versand der Probe an das Labor*
3. *Auswertung der Daten*
4. *Übermittlung des Ergebnisses an Ihr Fitnessstudio*
5. *Besprechung des Ergebnisses mit Ihrem Trainer*
6. *Anpassung der Trainings- und Ernährungsplanung*

Wichtige Information:
Es werden ausschliesslich Ihre Stoffwechselgene analysiert. Diese lassen keine Rückschlüsse auf Verwandtschaftsverhältnisse zu. Auch werden keine Aussagen über Krankheitsrisiken getroffen.

Welche Vorteile hat die Stoffwechselanalyse?

- *Schneller und besser abnehmen durch meta-typgerechte Ernährung*
- *Kein Jo-Jo-Effekt*
- *Gezielte Ernährungs- und Trainingsplanung möglich*
- *Ungefährlicher Wangenabstrich*
- *Einmaliger Test genügt, da sich Ihre Gene nicht verändern*
- *Anonymisierte Auswertung*
- *Kostenloser Zugang zum Ernährungsportal*

Ernährungsportal:

BMI-Rechner, Kalorienbedarf, Sport- und Ernährungstipps

Individualisierte Rezeptvorschläge

Individualisierte Ernährungspläne

Bei Interesse bzw. Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Trainer.