

COGAP

MetaCheck

Gen-Diät



**Deine DNA
Deine Diät**

Informationsbroschüre

WE CARE FOR YOUR CHANGE



Warum verarbeitet jeder Lebensmittel anders?

Im Laufe der Evolution hat sich der Mensch den unterschiedlichen Lebensumständen und Nahrungsbedingungen angepasst und seinen Stoffwechsel (Metabolismus) genetisch danach ausgerichtet.

Auf genetischer Ebene findet man kleine Varianten in der DNA, sogenannte Polymorphismen, die sich zwischen den Menschen unterscheiden und den Stoffwechsel in seiner Effizienz bei der Verarbeitung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) sowie den Kalorienverbrauch bei unterschiedlicher sportlicher Aktivität beeinflussen können.

In diesem Zusammenhang verwendet man auch den Begriff der Ernährungsgenetik (Nutrigenetik). CoGAP hat vier genetische Metabolismus-Typen (Meta-Typen) definiert. Diese genetischen Variationen sorgen u. a. dafür, dass jeder Mensch die aufgenommene Nahrung anders verarbeitet. Eine Erfahrung, die man täglich unbewusst wahrnimmt, wenn man schlanken oder kräftigeren Familienangehörigen oder Freunden gegenübersteht.



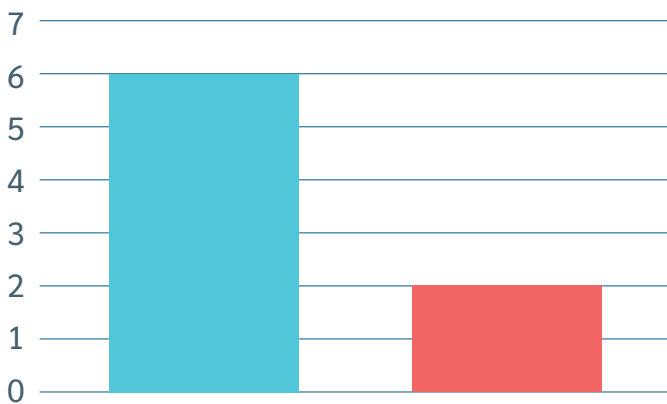
Das Konzept der Gen-Diät

Die Stoffwechselanalyse von CoGAP setzt bei diesen genetischen Variationen an. Das Ziel ist keine 08/15-Diät, sondern eine Ernährung, welche auch den persönlichen von CoGAP definierten Meta-Typen berücksichtigt und über professionelle Ernährungs- und Sportempfehlungen eine Unterstützung bei der Diät bietet.*

Die Gen-Diät MetaCheck ist eine genetische Stoffwechselanalyse, die den Meta-Typen und dessen Ausprägung bei Ratsuchenden bestimmt. Die Ermittlung des Meta-Typen ermöglicht es Ihnen als MetaCheck-Berater, eine innovative Ernährungs- und Trainingsberatung anzubieten.

Es existieren bereits retrospektive Studien hierzu, welche in den USA^[1] und u. a. am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln^[2] durchgeführt worden sind. Der Zusammenhang zwischen genetischer Veranlagung und Gewichtsveränderung ist allerdings bislang nicht hinreichend über klinische Studien gesichert. CoGAP ist jedoch überzeugt, dass eine Diät, die den genetischen Eigenschaften des Ratsuchenden entspricht, bessere Erfolge erzielen kann, als eine Diät, die diese physiologischen Eigenschaften ignoriert.**

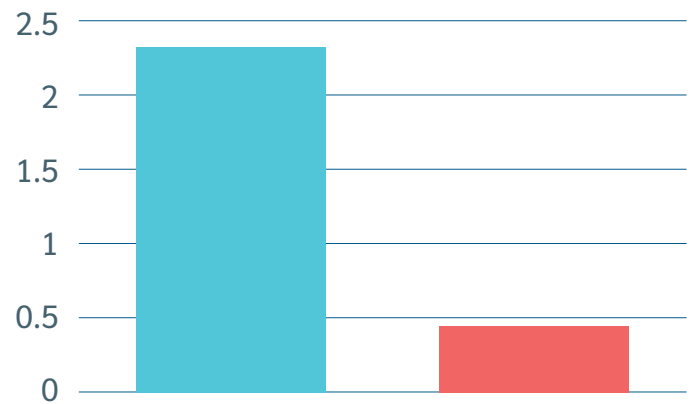
Gewichtsreduktion (kg) in 12 Monaten



■ Genotypgerechte Ernährung
■ Nicht genotypgerechte Ernährung

[1] Grafik modifiziert nach:
Nelson D. et al., (2010) Genetic Phenotypes Predict Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter; NPAM March 2–4, 2010 | EPI March 3–5, 2010 | Hilton San Francisco Union Square | San Francisco, CA

BMI-Reduktion in 6-9 Monaten



■ MetaCheck-Gruppe
■ Vergleichsgruppe

[2] Grafik modifiziert nach:
Kurscheid T. und Loewe L., (2013); Vergleichsstudie: Effektivität der nutrigenetischen Analyse „CoGAP MetaCheck®“ zur Gewichtsreduktion; AdipositasSpektrum, Ausgabe 2/2013; S.10-16.



Die verschiedenen Meta-Typen

CoGAP unterscheidet vier Meta-Typen: Alpha (α), Beta (β), Gamma (γ) und Delta (δ). Jeder dieser Meta-Typen verarbeitet im Prinzip die Makronährstoffe in der Nahrung anders.



Zudem weist CoGAP® jedem Meta-Typen eine von zwei Sportvarianten, nämlich Ausdauer (E wie „Endurance“) oder Schnelligkeit (S wie „Speed“) zu. Diese Sportvarianten können laut CoGAP, abhängig von der Art der sportlichen Aktivität, einen anderen Kalorienverbrauch hervorrufen.*



Ablauf



Beratung und Abgabe der Probe (Wangenschleimhautabstrich)



Versand der Probe an das Labor



Analyse und Rücksendung des Ergebnisses



Anschlussberatung

Das Analyseergebnis

- ✓ Einfache und verständliche Darstellung für Ratsuchende
- ✓ Individuelle Ernährungs- und Trainingsempfehlung unter Berücksichtigung der Ziele und Merkmale (Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht)
- ✓ Nahrungsmittelliste mit über 800 Lebensmitteln
- ✓ Zugang zum CoGAP Ernährungsportal
- ✓ Zugang zur webbasierten MetaCheck App
- ✓ MetaShake passend zum Meta-Typen
- ✓ 5 weitere wichtige Abnehmfaktoren wie JoJo-Effekt, Muskelmasseverlust, Hungergefühl, Sättigungsgefühl und viszerales Fettgewebe

Die MetaCheck App

Das exklusive Online-Portal MetaCheck-Portal.de ist für Smartphones optimiert und kann wie eine webbasierte App bequem auf dem Handy oder Tablet verwendet werden. Folgende Funktionen stehen dabei bereit:

- Erstellung von individuellen Ernährungsplänen
- Meta-Typ gerechte Rezepte mit Kennzeichnung von Allergenen, veganen und vegetarischen Gerichten
- Individuelle Tipps für die Ernährungsumstellung
- Tracking von Körperwerten
- Erstellung eines Trinkprotokolls
- Meta-Typ gerechte Lebensmittelliste (mit Filterfunktion rot-gelb-grün)
- Interaktive Einkaufsliste aus Lebensmitteln der Lebensmittelliste
- Sportübungen für Ihren Sport-Typen inklusive Empfehlungen für EMS-Training
- Auflistung der Erfolge - inklusive einigen Überraschungen zur Belohnung

Populationsgenetische Studie: Die Verteilung der Meta-Typen in Europa

Es gibt kein Abnehmkonzept, das für jedermann geeignet ist.

Im Rahmen einer aktuellen großen wissenschaftlichen Studie haben die Fresenius University of Applied Sciences und das Center of Genetic Analysis and Prognosis die Verteilung der Meta-Typen in der europäischen Bevölkerung untersucht.^[3] Dabei wurde zudem ein möglicher Zusammenhang der unterschiedlichen Meta- und Sport-Typen mit demografischen Daten, wie Alter, Geschlecht und BMI analysiert.

Um die höchste Aussagekraft für die Studie zu erreichen, wurden die anonymisierten Daten von 16.641 zufällig ausgewählten MetaCheck-Ergebnissen aus unterschiedlichen europäischen Regionen herangezogen. Die Resultate zeigen, dass die vier unterschiedlichen Meta-Typen Alpha, Beta, Gamma und Delta relativ gleichmäßig in der Bevölkerung verteilt sind (Abb. a), während es bei den Sport-Typen E und S deutliche Unterschiede bzgl. deren Häufigkeit gibt (Abb. b). Der Sport-Typ E kommt fast doppelt so häufig vor.

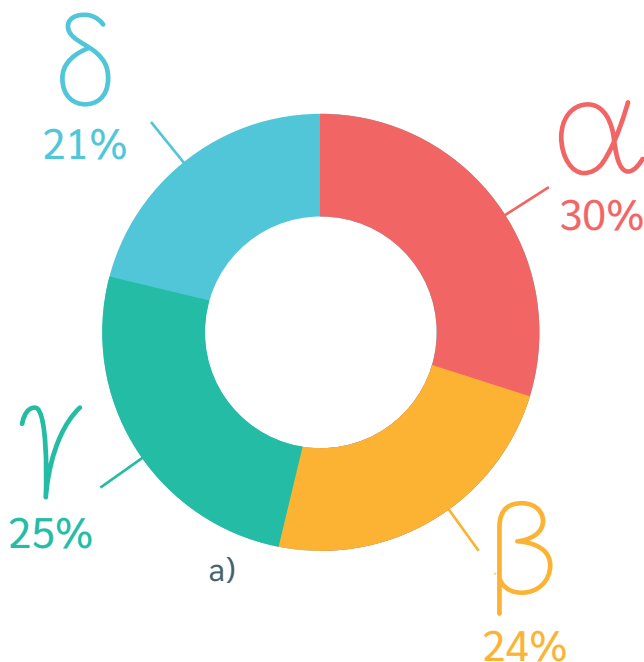


Abb. a) Verteilung der Meta-Typen in der europäischen Bevölkerung.

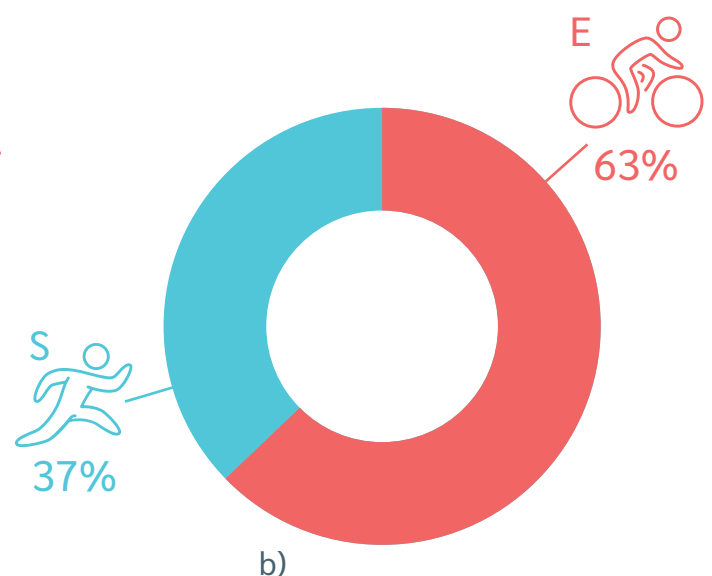


Abb. b) Verteilung der zwei unterschiedlichen Sport-Typen E und S in der europäischen Bevölkerung.

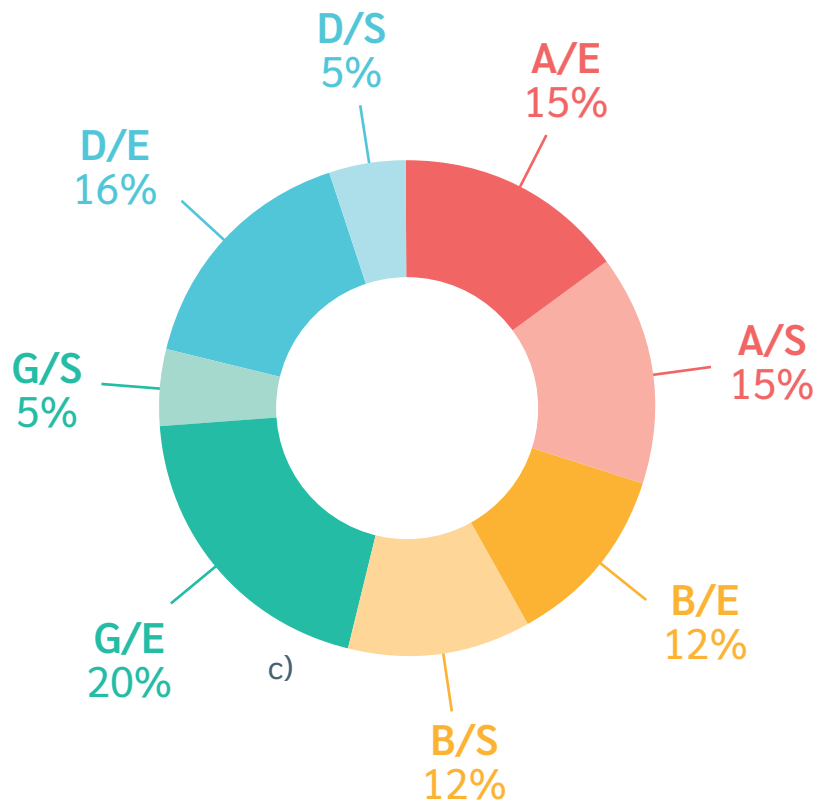


Abb. c) Verteilung der unterschiedlichen Meta- und Sport-Typ-Kombinationen in der europäischen Bevölkerung.

Weltweit ist aktuell die am häufigsten empfohlene Methode zum Abnehmen die Reduktion von Kohlenhydraten bzw. eine „Low-Carb Diät“ in Kombination mit Ausdauersport. Diese Empfehlung, würde dem Meta-Typ Beta/E entsprechen und trifft lediglich auf 12 % der europäischen Bevölkerung zu (Abb. c.). Einfach ausgedrückt: Wenn sich 100 Personen an eine Low-Carb Diät und Ausdauer-Sportprogramm halten, werden nur 12 davon tatsächlich langfristig erfolgreich abnehmen.

Die Ergebnisse der statistischen Untersuchung zeigten zudem, dass es keinen Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Meta-Typen bzw. Sport-Typen und Alter, Geschlecht oder BMI der Probanden gibt. Dies bedeutet, dass die einzelnen Meta- und Sport-Typen nicht mit einem Risiko für die Entwicklung von Übergewicht in Verbindung gebracht werden können. Außerdem sind die Meta- und Sport-Typen völlig geschlechts-, größen- und altersunabhängig.

Die Studienergebnisse machen deutlich, dass generelle Empfehlungen wie z. B. „Low-Carb“ für alle zum Abnehmen nicht sinnvoll sind. Im Gegenteil, es besteht ein großer Bedarf an individualisierten Therapien zur Gewichtsreduktion, welche auf den persönlichen Eigenschaften der Abnehmwilligen und insbesondere den Meta-Typen basieren. Es ist daher dringend notwendig, bei der Erstellung eines Abnehmprogramms die Genetik jedes einzelnen in den Fokus zu stellen.**

[3] Geibel, R. C., et al., (2017) Analysis of the distribution of metabolic types (Meta-types) in the European population and their association with demographic data. *Int. J. Curr. Res.* 9, 60257–60262.

Die Vorteile des Konzeptes



Für Sie als Berater

- ✓ Imagegewinn (modern, innovativ)
- ✓ Patientenbindung
- ✓ Innovative Dienstleistung
- ✓ Einfache Handhabung des Tests
- ✓ Hohe Akzeptanz (45%)^{[4]**} einer personalisierten Ernährung

Für Ratsuchende

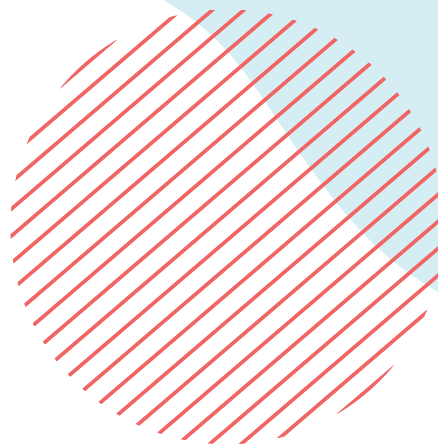
- ✓ Individuell angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen
- ✓ Langfristige Ernährungsumstellung
- ✓ Abnehmkonzept basiert auf einem einzigen am Anfang durchgeführten Gen-Test
- ✓ Unkomplizierter Wangenabstrich genügt
- ✓ Zugang zum kostenlosen Ernährungsportal

[4] Roosen J. et al., (2008); Consumer Demand for Personalized Nutrition and Functional Food; Int. J. Vitam. Nutr. Res., 78(6); S. 269-274.

Das Ernährungsportal

Das Ernährungsportal von CoGAP bietet den Ratsuchenden die Möglichkeit, Meta-Typ gerechte, auf den Kalorienbedarf angepasste Rezeptvorschläge sowie Diät- und Ernährungsprogramme zu erhalten.

Diese berücksichtigen neben dem Meta-Typen auch weitere persönliche Merkmale wie Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht und körperliche Aktivität.



BMI-Rechner, Kalorienbedarf, Sport- und Ernährungstipps

Ihr Nutzerprofil-Code: e015084 **Ihr BMI-Wert beträgt:** 23,3 **Ihr täglicher Kalorienbedarf liegt bei:** 1828 kcal

Mein individueller Rezeptvorschlag

Auf Basis der von Ihnen eingegebenen Daten schlägt Ihnen CoGAP[®] das folgende Rezept (ohne Besonderheiten) vor:
Bitte beachten Sie, dass hier weder Krankheiten, Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt werden.

Rezepttitel: weitere Rezepte **Anderes Rezept**

Spaghetti Bolognese mit frischem Basilikum

Ihr Meta-Typ:

Reibersack auf Spinal ist ein Rezept für jeden Tag. Man kann jeden weißflüssigen Fach dafür verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Rezeptzutaten:

- 80 Gramm (g) Fachfett
- 80 Gramm (g) Blattspinat
- Eine halbe Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehen
- 80 Gramm (g) geriebener Käse
- 40 Milliliter (ml) Sahne
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Basilikum
- Eine Prise Pfeffer
- Eine Prise Salz

zur Vorbereitung

1. Den Spinat in einen Sieb aufheben lassen und gut ausdrücken.
2. Die Zwiebel zerkleinern, würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
3. Nach einigen Minuten den knusprigen Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten unter wenden dünsten. Den Knoblauch dazuessen und unterrühren, dann von der Pfanne nehmen.
4. Die Spinnmasse in eine mittlere Auflaufform geben, so dass der Boden gut bedeckt ist. Die gewaschenen Fachfett darüber verteilen, gegebenenfalls in passende Stücke schneiden.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann die Sahne und schließlich das geriebene Käse darüber verteilen.
6. Den Auflauf für ca. 35 - 40 min bei 200 °C in den nicht vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

Viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit wünscht Ihnen CoGAP[®]

Mein individueller Ernährungsplan

Lieber Nutzer, auf Basis der eingegebenen Daten schlägt CoGAP[®] Ihnen den folgenden Ernährungsplan vor. Bitte berücksichtigen Sie: Um Ihr Ziel (meist Gewicht halten) erfolgreich zu erreichen, sollten Sie sich mindestens drei Wochen lang an den Ernährungsplan halten. Im Rahmen von Ernährungsprogrammen kann zudem in manchen Fällen zusätzlich eine Gewichtszunahme zu beobachten sein, bevor sich längerfristige Effekte einstellen. Lassen Sie sich Vorwarnlich daher nicht entmutigen.
Abkürzungen: [g] = Gramm, [ml] = Milliliter

Frühstück

Vorschlag 1	Vorschlag 2	Vorschlag 3	Vorschlag 4
Menge Zutat	Menge Zutat	Menge Zutat	Menge Zutat
105 Weizenbrot [g]	140 Ei (gerührt) [g]	115 Lachs (Kleinfleisch) [g]	115
80 Weichkäse (Brie) [g]	15 Joghurt (ganz) [g]	115 Vollkornbrot [g]	115
55 Apfel [g]	35 Milch [ml]	180 Frischkäse (20%) [g]	95
80 Erdbeere [g]	80 Speck [g]	20 Weintrauben [g]	70

Vorschlag 2	Vorschlag 3	Vorschlag 4
Menge Zutat	Menge Zutat	Menge Zutat
115 Ei (gerührt) [g]	125 Rindfleisch [g]	85 Schweinefleisch [g]
95 Kartoffeln (gekocht) [g]	315 Zucchini [g]	85 Nudeln [g]
80 Sonnenblumenöl [ml]	20 Reis [g]	95 Broccoli [g]
35 Erbsen (gekocht) [g]	245 Olivenöl [ml]	35 Paprika [ml]

Vorschlag 2	Vorschlag 3	Vorschlag 4
Menge Zutat	Menge Zutat	Menge Zutat
325 Vollkornbrot [g]	115 Weizenbrot [g]	150 Schweinefleisch [g]
205 Käse (Hart) [g]	100 Pulverbrot Pur [g]	120 Broccoli [g]
240 Curry [g]	30 Tomaten [g]	180 Paprika [g]
430 Kartoffeln [g]	90 Mayonnaise [ml]	45 Vollkornbrot [g]

Ihr Ernährungsplan berücksichtigt etwaige Krankheiten, Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sollten Sie Krankheiten vorliegen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Berater auf bevor Sie diesem Ernährungsplan folgen.

Wenig Erfolg bei Ihrem Ziel?

© 2011 CoGAP GmbH

Der MetaShake als Mahlzeitenersatz

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.

Wie soll ich den MetaShake anwenden?

Um Ihr Gewicht zu reduzieren, können Sie am Tag zwei komplette Mahlzeiten mit Ihrem individualisierten MetaShake ersetzen, z. B. Frühstück und Abendessen. Um Ihr Gewicht zu halten, können Sie täglich eine Mahlzeit ersetzen. Die Zubereitung des Shakes ist kinderleicht. Geben Sie dazu ein Sachet mit 60 g Pulver in 200 ml Wasser und schütteln Sie das Ganze im Shakerbecher gut durch. Schon ist Ihr Shake trinkfertig und kann ausgiebig genossen werden.

Frühstück



Mittagessen



Abendessen





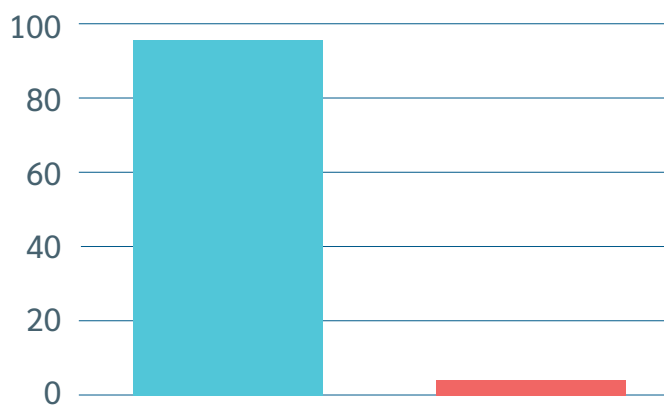
Viele Rezepte unter:
www.metashake.de

Der MetaCheck - das Original

2016 wurde die Nachhaltigkeit der Gewichtsreduktion des MetaChecks im Rahmen einer empirischen Studie untersucht. Ziel war es anhand quantitativer Befragungen zu ermitteln, wie nachhaltig der Abnehmerfolg der Kunden bzw. Patienten mit dem MetaCheck ist und zum anderen, ob die MetaCheck-Berater den Aspekt der Genetik als sinnvolle Ergänzung ihrer Beratung betrachten.

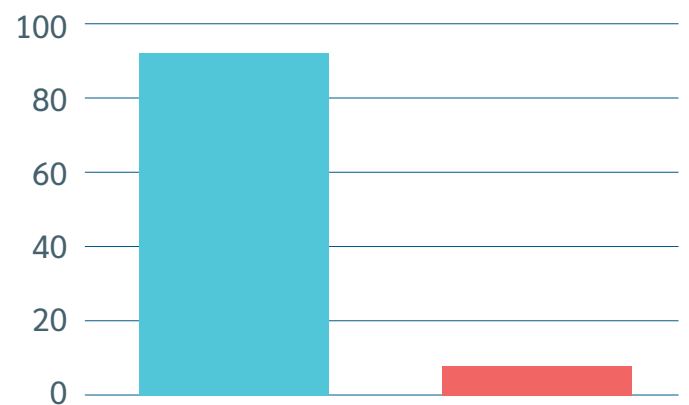
Knapp 96 % aller MetaCheck-Berater gaben an, dass sie den MetaCheck als sinnvolle Ergänzung ihrer kompetenten Ernährungsberatung ansehen. Darüber hinaus haben sich 87 % der Kunden bzw. Patienten nach der Ernährungsumstellung wohler gefühlt. 91 % der Kunden bzw. Patienten gaben an, dass sie ihr neues Gewicht halten konnten^{[5].**}

Der MetaCheck als sinnvolle Ergänzung der Ernährungsberatung (%)



[5] Grafik modifiziert nach:
Oezueak O. et al., (2016) Überprüfung der Effektivität und Nachhaltigkeit einer Gewichtsreduktion auf Basis der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck, medical fitness and healthcare, 16(2); 62 - 69.

Erhalt des neu erreichten Gewichtes (%)



[5] Grafik modifiziert nach:
Oezueak O. et al., (2016) Überprüfung der Effektivität und Nachhaltigkeit einer Gewichtsreduktion auf Basis der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck, medical fitness and healthcare, 16(2); 62 - 69.

Die wissenschaftliche Grundlage

Im Rahmen des MetaChecks erfolgt eine komplexe Berechnung der genetischen Interaktionen, in welcher nur solche Gene berücksichtigt werden, deren Wirkungsnachweis den hohen Kriterien unserer Wissenschaftler entspricht. Es werden ausschließlich Stoffwechsel-Genvarianten im Labor untersucht, die unserer Recherche nach unterschiedliche Bereiche, wie z. B. den Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel abdecken und den einzelnen Meta-Typen zugeordnet werden können.*

Auswahl der untersuchten Stoffwechselgene*

Hierzu gehören insbesondere Stoffwechselgene, von denen wir überzeugt sind, dass

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

Zusätzlich zu der Genanalyse wird ein Abgleich mit wissenschaftlichen Studien^[6] vorgenommen, die folgende Qualitätskriterien erfüllen müssen:

- ✓ Replizierbarkeit der Studienergebnisse
- ✓ Ausreichende Anzahl an Studienteilnehmern
- ✓ Aussagekraft (Signifikanzniveau)
- ✓ Validierte Studienmethoden

Anhand dieser Kriterien wurden nach sorgfältiger Evaluierung der relevanten Studien folgende Gene identifiziert und in die MetaCheck Analyse einbezogen.*

[6] www.cogap.de/referenzen.pdf

Die relevanten Gene

Das Gen **ApoA2** kodiert das Apolipoprotein II (apo-II), welches das zweithäufigste Protein der HDL-Partikel im Körper ist. Veränderungen des Gens führen zu einer überdurchschnittlich starken Gewichtszunahme bei der Aufnahme von Fetten.

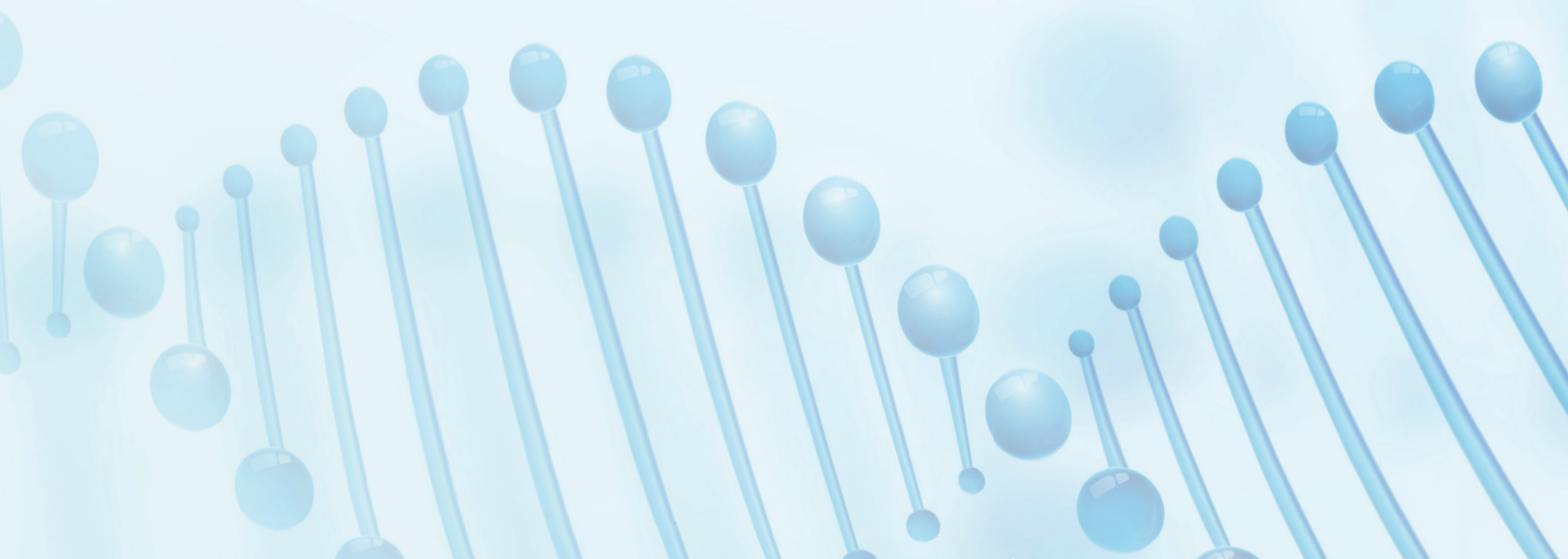
Das Gen **FABP2** beeinflusst die Resorptionsfähigkeit und Oxidation von Fetten und kann eine Insulinresistenz zur Folge haben. Veränderungen des Gens rufen festere Bindungen zu Fettsäuren hervor, wodurch die Absorption von Fettsäuren im Körper stark beeinflusst wird. Dies bewirkt eine erhöhte Absorption von Fettsäuren im Dünndarm, sodass beim Verzehr von fetthaltigen Speisen die Entwicklung von Übergewicht begünstigt wird.

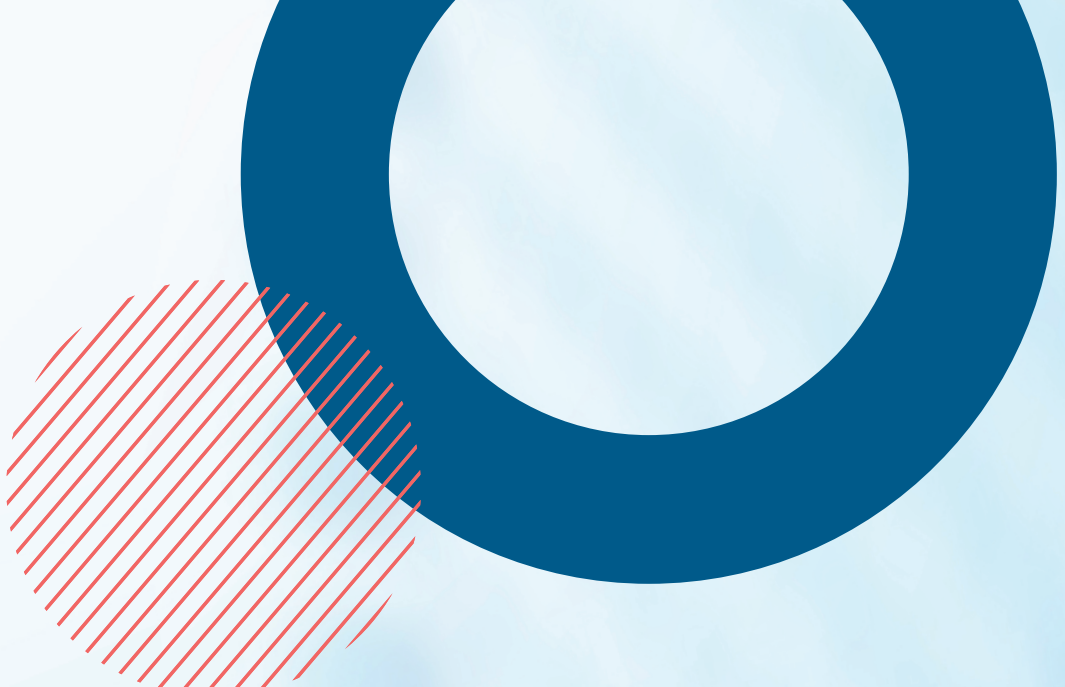
Das Gen **FTO** wird weitgehend im Hypothalamus und in den Langerhans-Inseln des Pankreas exprimiert. Eine Überexpression des Gens führt zu einer Regulation der Energieaufnahme, ohne mit einem Sättigungsgefühl einherzugehen. Veränderungen des Gens haben zudem Einfluss auf die Fettverbrennung bei sich wiederholenden Bewegungen. Beim Vorliegen derartiger Varianten des Gens kann deshalb durch Ausdauersport ein höherer Kalorienverbrauch erzielt werden.

Das Gen **ADRB2** kodiert einen Rezeptor, der eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von Fettmolekülen in Energie spielt. Daher hängt insbesondere die Fähigkeit, Fett aus den Fettzellen abzubauen, stark von diesem Gen ab. Weiterhin kann bei bestimmten Varianten dieses Gens das Gewicht anhand von Ausdauersport schneller und effizienter reduziert werden.

Das Gen **ADRB3** wird hauptsächlich im Fettgewebe exprimiert und ist bei der Regulation der Lipolyse sowie der Thermogenese involviert. Veränderungen des Gens können daher eine Verschlechterung der Lipolyse hervorrufen und eine reduzierte Fettverbrennung bei Ausdauersport bewirken.

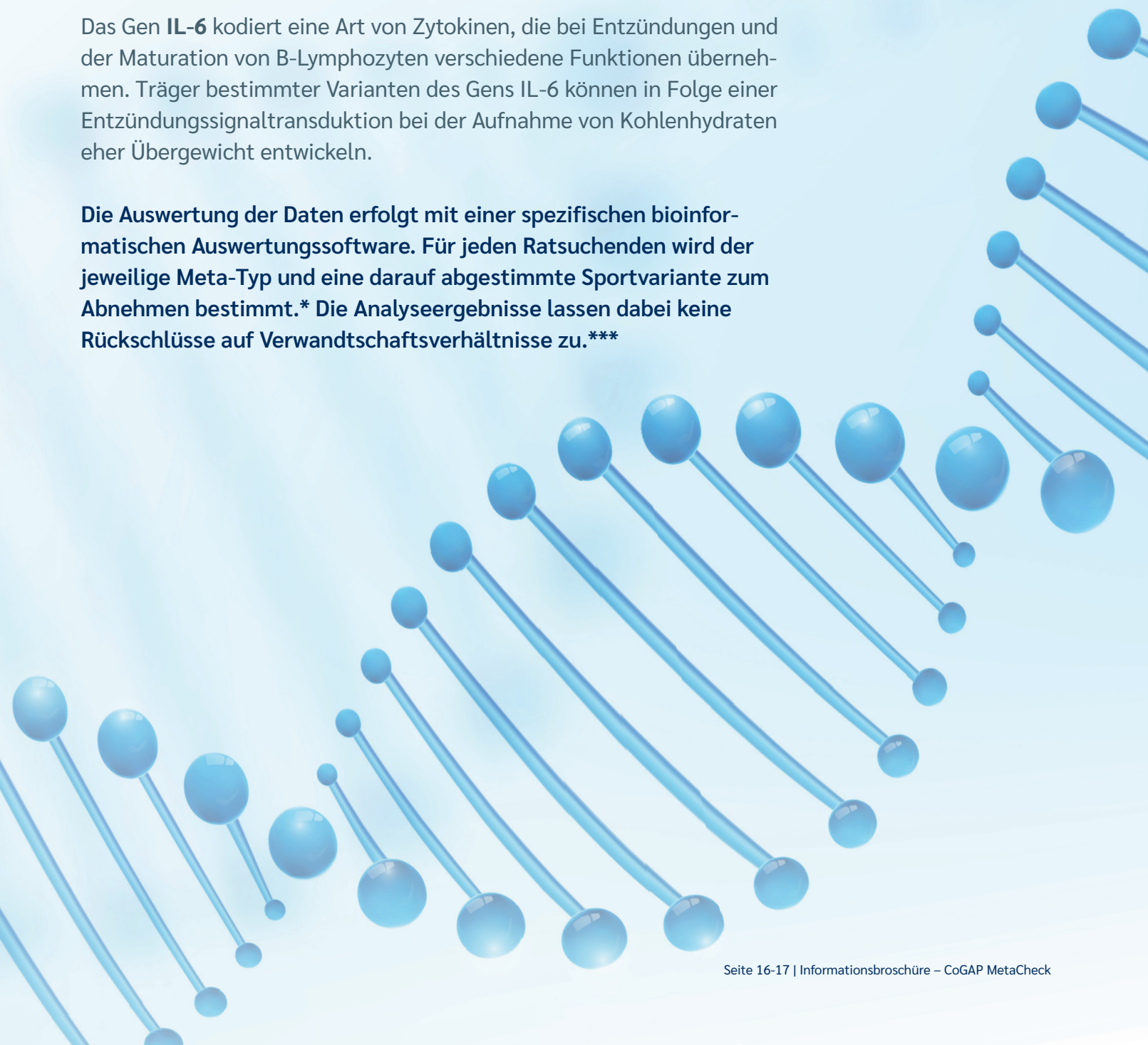
Das Gen **PPARG** spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Fettmolekülen. Zusätzlich hat es großen Einfluss auf den Glukose-Insulin-Stoffwechsel. Bestimmte Veränderungen dieses Gens begünstigen daher bei Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten eine Gewichtszunahme.





Das Gen **IL-6** kodiert eine Art von Zytokinen, die bei Entzündungen und der Maturation von B-Lymphozyten verschiedene Funktionen übernehmen. Träger bestimmter Varianten des Gens IL-6 können in Folge einer Entzündungssignaltransduktion bei der Aufnahme von Kohlenhydraten eher Übergewicht entwickeln.

Die Auswertung der Daten erfolgt mit einer spezifischen bioinformatischen Auswertungssoftware. Für jeden Ratsuchenden wird der jeweilige Meta-Typ und eine darauf abgestimmte Sportvariante zum Abnehmen bestimmt.* Die Analyseergebnisse lassen dabei keine Rückschlüsse auf Verwandtschaftsverhältnisse zu.***



Ihr Partner für personalisierte Gesundheit

Das Center of Genetic Analysis and Prognosis – kurz **CoGAP** ist eine Gesellschaft mit Sitz im Herzen von Köln.

CoGAP widmet sich in wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit der **Universität zu Köln** sowie der **Hochschule Fresenius** der Entwicklung genetischer Analysen im Gesundheitsbereich. Ziel ist es, einen Beitrag zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsniveaus in der Bevölkerung zu leisten und den Menschen eine gesunde Lebensweise bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Somit bietet CoGAP Ihnen als MetaCheck Berater die Möglichkeit, genetische Analysen zur individuellen Gesundheit auf aktuellem Stand der Wissenschaft durchzuführen. Ziel der Kooperation ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse der Humangenetik in Form von genetischen Analysen auch gesunden Menschen im Alltag zur Verfügung zu stellen. Eine derart personalisierte Gesundheit soll jedem Menschen erlauben, die Gesundheit und das Wohlbefinden entsprechend seiner individuellen genetischen Veranlagung zu gestalten.

* Bitte beachten Sie, dass unser CoGAP MetaCheck-Konzept die Genetik als weiteren Baustein im Rahmen eines herkömmlichen Abnehmkonzeptes einbezieht. Der Zusammenhang zwischen genetischer Veranlagung und Gewichtsveränderung ist allerdings bislang wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert. Wir sind jedoch davon überzeugt, Ihnen auf Basis der Gen-Diät CoGAP MetaCheck® ein persönlich zugeschnittenes und erfolgreiches Ernährungs- und Trainingskonzept bieten zu können.

** Die Ergebnisse der Studien müssen in weiteren wissenschaftlichen Studien validiert werden. Bitte beachten Sie, dass das CoGAP MetaCheck-Konzept auf eine langfristige und dauerhafte Ernährungsumstellung über 12 Monate hinaus abzielt. Kürzere Studienergebnisse besitzen daher nur eine eingeschränkte Aussagekraft.

*** Es werden ausschließlich Ihre Stoffwechselgene analysiert. Diese lassen keine Rückschlüsse auf Verwandtschaftsverhältnisse zu. Auch werden keine Aussagen über Krankheitsrisiken getroffen.





COGAP

CoGAP GmbH

Lungengasse 48-50
D-50676 Köln

T: +49 221 630 607 010

F: +49 221 630 607 012

info@cogap.de

www.cogap.de