



**Jouw DNA.  
Jouw Dieet.**

# MetaCheck

Gen Dieet

**Analyseresultaat**

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of a large light blue circle with a white ring inside, and a smaller circle with white diagonal lines overlapping it.

COGAP



**Let op:**

Jouw CoGAP MetaCheck® is een computerondersteunde analyse van je genetisch metabolisme die uitsluitend gebaseerd is op jouw genetisch monster. Andere bevindingen die jou al bekend zijn, zijn niet inbegrepen. Het vervangt dus geen medisch advies. Neem voor een dergelijk advies contact op met een hiertoe speciaal opgeleide arts of een voedingsdeskundige, ook voor de opname van eerdere bevindingen.

Er worden alleen metabolische genen geanalyseerd. De onderzochte genen vertonen uiteenlopende varianten die zijn toegewezen aan individuele meta-types. Hieruit zijn echter geen conclusies te trekken over verwantschapsrelaties, noch kunnen er uitspraken worden gedaan over mogelijke ziekterisico's. Het aangeleverde monster wordt na de analyse vernietigd!

Bij het opstellen van een individueel dieetplan is het belangrijk om aandacht te schenken aan het doel van het dieet en rekening te houden met persoonlijke kenmerken (bijv. geslacht, leeftijd, gewicht, gezondheidstoestand enz).



# Inhoudsopgave

Samenvatting .....	2
Introductie .....	6
Voedingsdeel .....	10
Dit ben ik! .....	11
Koolhydraten .....	12
Eiwitten .....	14
Vetten .....	16
Aan de slag! 4-Weken-Plan .....	19
Meta-type specifieke voedingslijst .....	22
Sportsectie .....	30
Jouw sport-type .....	32
Meer individuele aanbevelingen .....	33
Jouw Sport-type en EMS-training .....	34
Aanvullende oefeningen voor jouw sport-type .....	35



# Resultaten



Een korte samenvatting van jouw resultaten

Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Koolhydraten	negatief		<div style="width: 20%; background-color: red;"></div>	
Eiwitten	positief			<div style="width: 20%; background-color: blue;"></div>
Vetten	negatief		<div style="width: 20%; background-color: red;"></div>	

Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Duursport		<div style="width: 80%; background-color: blue;"></div>

Jij hebt het **Meta-type Alfa** en het **Sport-type E**.



## Meta-type Alfa

Het meta-type Alfa kenmerkt zich door het feit dat het eiwitrijke voedingsmiddelen heel goed verteert en je deze daardoor in geringere mate in lichaamsvet omzet. In een dieet waarbij je snel wilt afvallen, dien je de hoeveelheid voedingsmiddelen die rijk aan koolhydraten en vetten is, te verminderen, omdat je die minder goed opneemt en in sterke mate in de vorm van lichaamsvet opslaat.

*Het optimale dieetplan voor jouw meta-type vind je op pagina 19.*



## Sport-type E

Jouw sport-type E betekent dat je een efficiëntere en daardoor hogere calorieverbruik hebt bij alle duurgeoriënteerde sporten (zoals joggen, Nordic walking, zwemmen en roeien) dan bij snelheidssporten.

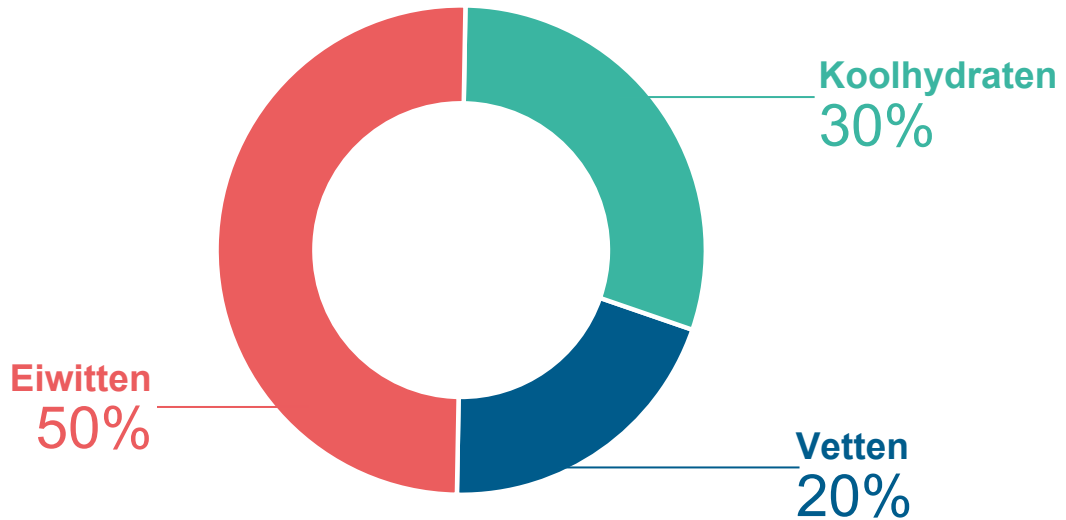
*Meer informatie over jouw sport-type vind je op pagina 30.*



# Optimale verdeling van macronutriënten

## Fase 1: De gewichtsverliesfase

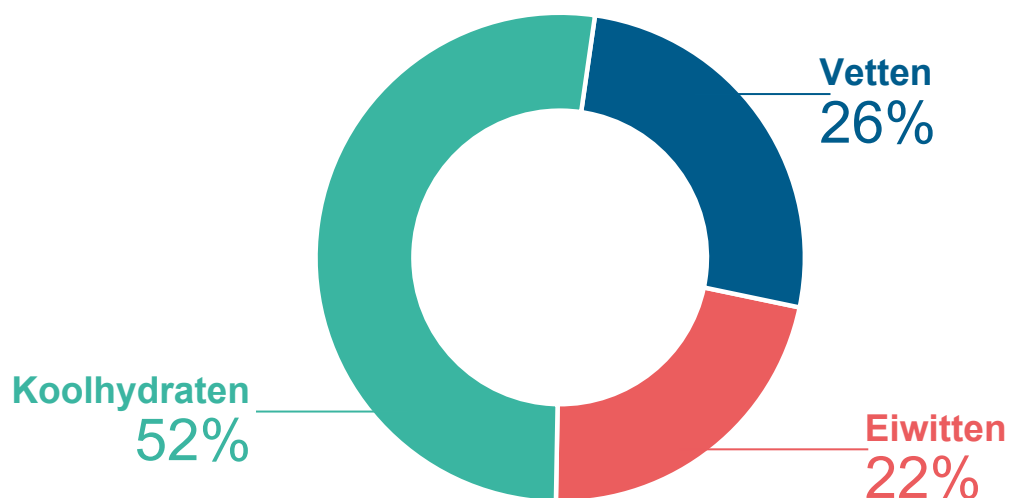
De volgende afbeelding toont de verdeling van jouw macronutriënten voor de gewichtsverliesfase.



Bij aanvang van een dieetverandering om af te vallen kun je deze waarden gebruiken om de verdeling van de energiebehoeften in de vorm van macronutriënten aan te passen. We hebben een voedingsplan voor je opgesteld, zodat je meteen aan de slag kunt. Zie pagina 19.

## Fase 2: Langetermijn stabilisatiefase

Deze verdeling is aan uw individuele expressiesterkte aangepast en is bedoeld voor de gewichtsstabilisatie op lange termijn na de gewichtsverliesfase. Om zeker te zijn van een uitgebalanceerd dieet, dien je je voor de langere termijn te houden aan de verdeling van de macronutriënten zoals die door ons aangegeven is. Met deze verdeling kun je na de eerste vier weken op een duurzame en gezonde manier doorgaan met afvallen, maar je kunt deze ook gebruiken om je streefgewicht te behouden.



Gebruik s.v.p. deze verdeling voor het CoGAP voedingsportal.



NL1AE

Jouw DNA. Jouw dieet.

Jouw CoGAP MetaCheck® bepaalt niet alleen jouw meta- en sport-type, maar ook je neiging tot jojo'en, verlies van spiermassa tijdens een dieet, honger, verzadiging en inwendig vetweefsel. Je analyse liet het volgende zien:



## Neiging tot jojo'en

De hernieuwde, ongewenste en snelle gewichtstoename na een succesvol dieet noemen we het jojo-effect. Een van de belangrijkste oorzaken van dit effect, dat deels genetisch is bepaald, is dat in de loop der tijd in het lichaam van mensen met overgewicht bepaalde biologische mechanismen worden geactiveerd die je terug willen brengen op het hoogste lichaamsgewicht tot dan toe. Deze mechanismen worden ook wel "anti-gewichtsverlies mechanismen" genoemd.

*In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een verhoogde neiging tot jojo'en.*

*Om dit jojo-effect te voorkomen adviseren wij jou om een gewichtsverlies van 0,5 kg per week na te streven, met name in de beginfase. Om je gewicht op een duurzame manier te verminderen, adviseren wij jou om je dieet te veranderen, zodat het op lange termijn voldoet aan jouw meta-type.*

## Verlies van spiermassa tijdens een dieet

Een dieet kan niet alleen tot het gewenste verlies van vetmassa, maar ook tot verlies van spiermassa leiden. Een eenzijdig dieet, bijvoorbeeld een ongezond crashdieet, kan tot een veel groter verlies van spiermassa leiden. Speciaal daarom is het belangrijk om bij een dieet of een voedingswijziging op de lange termijn aandacht te schenken aan een dieet dat aan het meta-type is aangepast en voedingskundig gezien zinvol en in balans is. Daarnaast kun je het verlies aan spiermassa tegengaan door aangepaste oefeningen.



*In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een verhoogde neiging om tijdens een dieet spiermassa te verliezen.*

*Om het verlies van spiermassa op een effectieve manier tegen te gaan, adviseren we jou om naast het aan je meta-type aangepaste dieet ook meer te gaan sporten. De sport-type die er in de MetaCheck analyse voor jou uit is gekomen kan je daarbij helpen.*



## Een hongerig gevoel

Het menselijk lichaam ontwikkelt een gevoel van honger, zodat we voldoende toevoer van energie en alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgen. Het hongerige gevoel verschilt van persoon tot persoon en kan ook als een subjectieve lichamelijke sensatie ervaren worden. Naast deze subjectieve ervaring speelt de genetische component ook een rol.

*In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een sterker gevoel van honger.*

*Neem iedere drie kwartier een glaasje water en verhoog je inname van voedingsvezels met 30 tot 40 gram per dag. Volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten - aangevuld met zemelen, lijnzaad, vlozaadvezels en chiazaad - zijn prima bronnen van vezels. Als je een hongerig gevoel krijgt, adviseren we jou een portie rauwe groente te eten.*

## Een verzadigd gevoel

In tegenstelling tot een gevoel van honger geeft het lichaam met een gevoel van verzadiging aan dat je voldoende hebt opgenomen en je met de maaltijd kunt stoppen. Door de interactie van honger en verzadiging reguleert het lichaam de voedselinname en zorgt het voor een voldoende aanvoer van energie en voedingsstoffen. Net zoals het gevoel van honger wordt het gevoel van verzadiging door genetische factoren bepaald. Afhankelijk van de genetische aanleg kan het gevoel van verzadiging ook trager optreden, wat op zijn beurt weer tot een verhoogde voedselinname leidt.



*Jij hebt een zwakker gevoel van verzadiging dan de gemiddelde populatie*

*Wij adviseren je daarom je op je meta-type afgestemde maaltijden langzaam te eten, omdat je lichaam langer nodig heeft om verzadigd te raken.*

## Visceraal vetweefsel

Bij mensen, en in feite alle gewervelde dieren, wordt het vet dat in de vrije buikholte is opgeslagen en de interne organen omhult visceraal vetweefsel genoemd. Dit vet is in de eerste plaats een bescherming voor de inwendige organen en is ook een energiereserve bij een tekort aan voedsel. Anders dan onderhuids vetweefsel is visceraal vet in normale hoeveelheden niet zichtbaar. In grotere hoeveelheden is het echter te herkennen in de vorm van een vergrote buikomvang. Omdat visceraal vetweefsel actiever bij stofwisselingsprocessen is dan vetweefsel in andere delen van het lichaam, is het nadeliger dan ander vetweefsel.

*In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een grotere neiging tot visceraal vetweefsel.*

*Om dit effect tegen te gaan dien je te zorgen voor een actieve stofwisseling. Naast de aanpassing van je dieet aan jouw meta-type heb je ook enorm baat bij sportactiviteiten die overeenkomen met het voor jou bepaalde sport-type. Jouw oefeningen zouden vooral gericht moeten zijn op je diepe spieren. Bijvoorbeeld yoga, Pilates of vibratieoefeningen zijn voor dit doel zeer geschikt.*



# Introductie

## Het geheim zit 'm in je genen

Vecht je tegen overgewicht en de dagelijkse ongemakken die daarmee gepaard gaan? Dan sta je niet alleen. Obesitas is een van de grootste uitdaging waarvoor de mensheid zich geplaagd ziet. Hoewel velen snel en gezond willen afvallen, is het heel moeilijk voor ze om op succesvolle - en vooral duurzame - wijze gewicht te verliezen. Door de grote hoeveelheid aan diëten is het niet verwonderlijk dat veel mensen niet het juiste dieet voor zichzelf kunnen vinden. Moet ik minder calorieën gebruiken? Of minder vet? Hoe weet ik welk dieet voor mij geschikt is en vooral, wat goed voor mij is? Het antwoord hierop is even simpel als geniaal. Het zit 'm in onze genen, en daarom in onszelf!

Naast een positieve energiebalans speelt genetica de belangrijkste rol in de ontwikkeling van obesitas. Familiestudies, inclusief studies van tweelingen en adoptiekinderen, hebben uitgewezen dat obesitas voornamelijk het gevolg is van erfelijke factoren. Met andere woorden: ieder lichaam functioneert biologisch verschillend, en er is geen standaard recept om af te vallen!



## De rol van de evolutie

In de loop van de evolutie moest het menselijk lichaam zich steeds aanpassen aan nieuwe leefomstandigheden. In de tijd van jagers en verzamelaars bestond ons voedsel vooral uit eiwit- en vetrijk voedsel. Om te jagen moesten mensen bijzonder snel en vaardig zijn. Ons metabolisme paste zich op genetisch niveau aan deze manier van leven aan.

Toen mensen zich enkele duizenden jaren geleden begonnen toe te leggen op landbouw en het houden van dieren, veranderden hun voedingsgewoonten en lichamelijke behoeften. Voor agrarische activiteiten was uithoudingsvermogen belangrijk en onze voeding bestond in toenemende mate uit koolhydraten van de oogst die we produceerden.

Doordat deze verandering in de manier van leven niet op alle plaatsen gelijktijdig verliep (zelfs nu zijn er nog stammen die geïsoleerd leven), pasten onze genen zich ook niet in hetzelfde tempo aan. Omdat de verschillende bevolkingsgroepen zich hebben vermengd (bijvoorbeeld door eeuwenlange migratie), zijn er ook verschillende metabolisme-typen tot ontwikkeling gekomen. Dat zijn de zogenaamde meta-types, evenals de sportvarianten.





## Fysieke versus fysiologische calorische waarde

Dat er verschillende metabolisme-typen onder de bevolking voorkomen, houdt tevens in dat ieder mens zijn voeding op een andere manier verwerkt. Dat betekent bijvoorbeeld dat de ene persoon meer calorieën opneemt door koolhydraatrijk voedsel zoals pasta, aardappelen of brood te eten, terwijl een ander meer calorieën opneemt door eiwitrijk voedsel zoals vlees of melkproducten. De calorische inhoud van een specifiek voedingsmiddel noemen we ook wel de fysieke calorische waarde. Deze staat vermeld in de voedingswaardetabel op de voedselverpakking. Maar door de uiteenlopende manieren waarop verschillende lichamen voedsel verwerken, neemt niet iedereen precies die hoeveelheid calorieën op. De feitelijke hoeveelheid energie die je opneemt, noemen we de fysiologische calorische waarde. De fysiologische calorische waarde kun je niet één op één gelijkstellen aan de fysieke calorische waarde, en deze verschilt van persoon tot persoon en van meta-type tot meta-type.

## Testprocedure van de MetaCheck

Met jouw MetaCheck kun je jouw persoonlijke meta-type identificeren en kun je jouw voedings- en trainingsgedrag aan je genen aanpassen. Om dat te bereiken wordt een beetje genetisch materiaal (DNA) uit je wangslimhuid genomen en in het laboratorium gezuiverd. Daarna wordt jouw DNA in het laboratorium onderzocht, waarbij gebruik gemaakt wordt van de modernste sequencing technologieën. CoGAP® maakt gebruik van een wetenschappelijke onderzoeksdatabase die speciaal voor dit doel is ontwikkeld. Deze onderzoeksdatabase wordt voortdurend geüpdated om de informatie over jouw meta-type die uit deze data wordt verkregen te evalueren en analyseren. Omdat jouw gehele genoom (je complete DNA) geen invloed heeft op jouw metabolisme, onderzoekt CoGAP® alleen de genen (DNA-secties) die relevant zijn voor de bepaling van jouw meta-type. Deze genen omvatten de genen:



- die een rol spelen in het gewichtscontrolesysteem
- waarvan het effect op het lichaam via voedings- of gedragsveranderingen op een positieve wijze kan worden beïnvloed
- die zich in verschillende personen op andere wijze uiten

Omdat de onderzochte genen vele uiteenlopende variaties hebben die aan de individuele meta-types kunnen worden toegewezen, kunnen uit deze meta-types geen conclusies over verwantschapsrelaties getrokken worden. Ook worden genen die ziektegerelateerde uitspraken mogelijk maken van het onderzoek uitgesloten.



## Kwaliteitsbewaking

De genetische analyse van de MetaCheck monsters wordt uitgevoerd door het DNA analytisch laboratorium van humatrix AG in Pfungstadt (D). Sinds zijn oprichting in 2001 heeft humatrix zich gespecialiseerd in het onderzoek van menselijk DNA en heeft het kwalitatieve maatstaven gezet op het gebied van particuliere ouderschapstesten. De focus van het bedrijf richt zich intussen op gepersonaliseerde geneeskunde. Op dat vlak biedt humatrix in samenwerking met artsen en farmaceuten landelijk gebruikte testsystemen voor het voorkomen van ineffectiviteit en neveneffecten in medicamenteuze therapieën.

Humatrix geeft de hoogste prioriteit aan de kwaliteit van de analyses, de betrouwbaarheid van de resultaten en de bescherming van privégegevens. De onderneming werkt met een kwaliteitsmanagementsysteem volgens DIN EN ISO-IEC 17025. Het laboratorium van humatrix AG is geaccrediteerd voor genetische afstammingsonderzoeken (DAkKS D-PL-17498 01-00) en wordt iedere twee jaar door externe, onafhankelijke instanties op kwaliteit beoordeeld. Voortdurende certificering door zowel GEDNAP en DGAB (forensisch) als INSTAND e.V. (diagnostisch) tonen aan dat humatrix zijn belofte op hoogwaardige kwaliteit waarmaakt.



## De wetenschappelijke basis van de MetaCheck

De beoordeling van de genen in het kader van jouw MetaCheck is gebaseerd op huidig wetenschappelijk onderzoek. Niet ieder mogelijk onderzoeksresultaat is in beschouwing genomen. Alleen de resultaten die voldoen aan de volgende kwaliteitscriteria:

- herhaalbaarheid van de onderzoeksresultaten (repliceerbaarheid)
- voldoende aantal onderzoeksdeelnemers (aantal personen)
- zinvolheid (significantie)
- gevalideerde onderzoeksmethoden

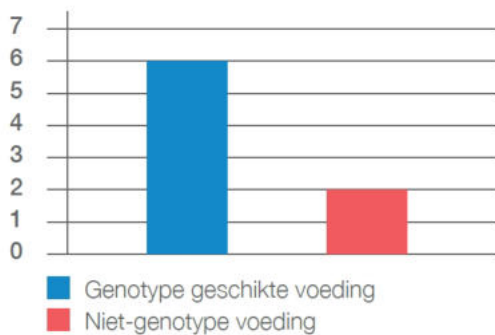
Het resultaat van jouw MetaCheck is een simpele en begrijpelijke weergave van jouw meta-type. Natuurlijk zul je alleen door de uitvoering van de MetaCheck geen gewicht kwijtraken, de bepaling van je meta-type geeft je wel goede handvatten om het optimale dieet voor jou te kiezen. Om een leven lang slank en gezond te blijven dien je te letten op een dieet dat voortdurend op jouw meta-type is afgestemd. Het optimale dieet voor jou hangt niet alleen af van jouw meta-type, maar is ook afhankelijk van andere factoren (allergieën, specifieke dieetdoelen, de mate van gezondheid enz.). Wanneer er in jouw dieet met zulke factoren rekening gehouden dient te worden, adviseren we je om een arts of voedingsdeskundige naar keuze te consulteren om een speciaal dieet samen te stellen.

## De MetaCheck heeft zichzelf bewezen!

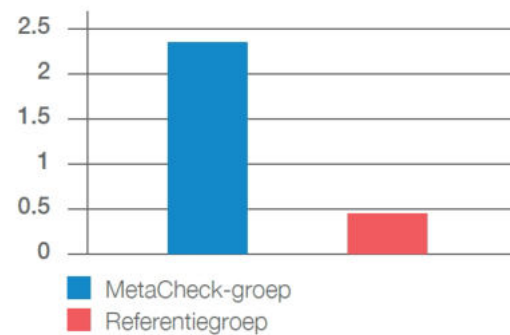
Retrospectief onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat je met een op genen gebaseerd dieet, dat aansluit bij de genetische kenmerken van de persoon die naar advies zoekt, betere resultaten op het gebied van gewichtsverlies kunt bereiken dan met een dieet dat deze fysiologische kenmerken buiten beschouwing laat [1]. Om de **effectiviteit van de MetaCheck** te toetsen, werd op de Duitse Sporthogeschool Keulen een vergelijkend onderzoek uitgevoerd, waarbij een groep testpersonen hun voeding en sportactiviteiten aan de MetaCheck aanpasten. De controlegroep volgde de gebruikelijke aanbevelingen om af te vallen. Na 6 tot 9 maanden bleek de MetaCheck-groep aanzienlijk succesvoller dan de controlegroep. De testpersonen van de MetaCheck-groep hadden een gemiddeld lagere bodymassindex (BMI) van 2,33 punten, terwijl dit bij de controlegroep slechts circa 0,43 punten bedroeg [2].

Deze, maar ook andere studies tonen aan dat een dieet dat aangepast is aan specifieke genen succesvoller en duurzamer is dan een willekeurig gekozen dieet!

[1] Gewichtsverlies (kg) in 12 maanden



[2] BMI-vermindering in 6 tot 9 maanden





# Voedingsdeel

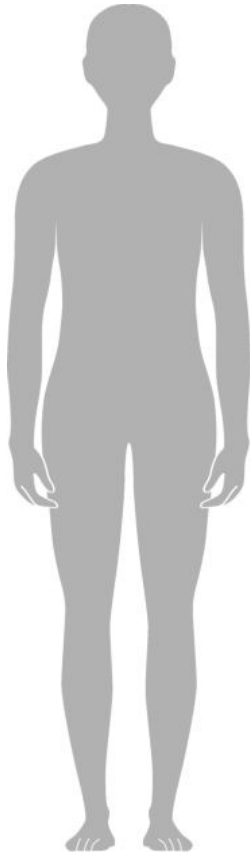
Val effectief en duurzaam af!

α β γ δ

α



# Dit ben ik!



Meta-type: <b>Alfa</b>
Sport-type: <b>E</b>
Gewicht: <b>74 kg</b>
Lengte: <b>162 cm</b>
Leeftijd: <b>43</b>
Geslacht: <b>vrouw</b>
BMI: <b>28,2</b>

**Koolhydraten**  
52 %



**Eiwitten**  
22 %



**Vetten**  
26 %



**Jouw dagelijkse totale energiebehoefte bij lichte lichamelijke activiteiten: 2183 kcal**

De totale energiebehoefte bestaat altijd uit je basaal metabolisme en je fysieke activiteit! De optimale hoeveelheid calorieën die voor jou geldt, is afhankelijk van je calorie-inname in rust (basaal metabolisme) en fysieke activiteit. [Jouw CoGAP®-consultant is je graag van dienst bij het bepalen van jouw precieze caloriebehoefte.](#)

## Aantal maaltijden:

Als je meta-type Alfa hebt, adviseren wij jou drie maaltijden per dag met een pauze van 5 tot 6 uur tussen de maaltijden. Bij dit meta-type is het raadzamer om slechts drie hoofdmaaltijden per dag te gebruiken dan diverse snacks tussendoor gedurende de dag.

## Je verschillende neigingen:

**Jojo-effect**  
sterkere neiging

**Verzadiging**  
een zwakkere verzadiging

**Verlies van spiermassa tijdens het dieet**  
sterkere neiging

**Honger**  
sterker gevoel

**Visceraal vetweefsel**  
sterkere neiging



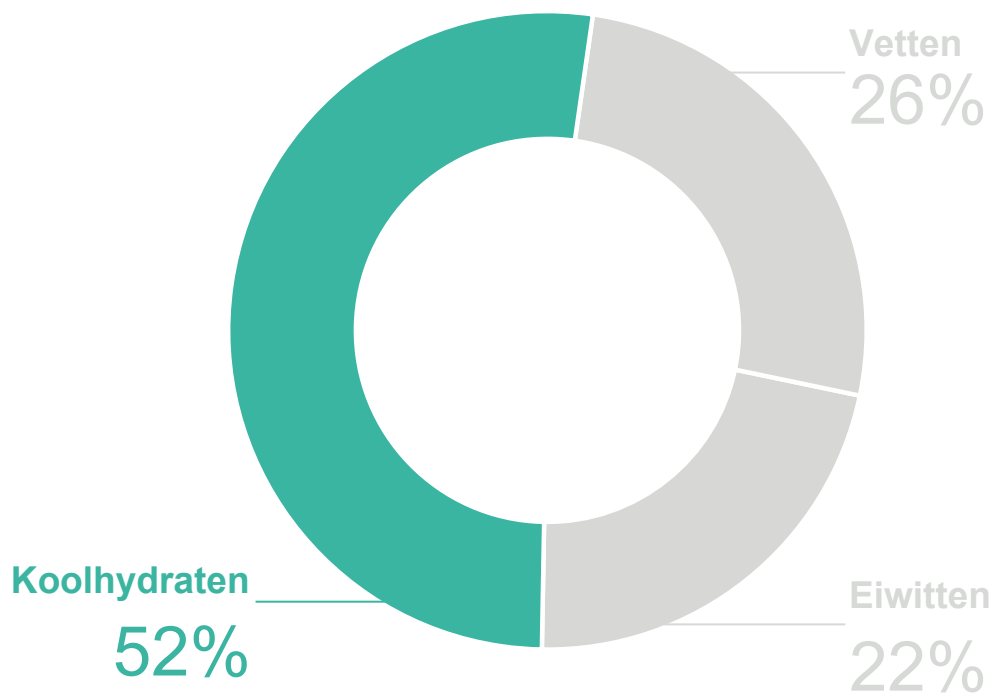
# Koolhydraten

Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Koolhydraten	negatief		<div style="width: 20px; height: 10px; background-color: red;"></div>	

Heb je het meta-type Alfa, dan zet jij koolhydraathoudende voeding minder goed om in vergelijking tot de gemiddelde populatie. Dat betekent dat je deze voedingsmiddelen in jouw lichaam sneller in de vorm van vetweefsel opslaat. Daarom is het zinvol voor jou om in jouw voedingspatroon de hoeveelheid koolhydraten (aardappelen, pasta, rijst, suiker, witte bloem) te verminderen.

Let op! Om gewicht te verliezen dien je niet alleen het aandeel aan koolhydraten in je voeding aan te passen, ook de hoeveelheid koolhydraten. Het is echter in geen geval raadzaam om koolhydraten volledig af te zweren, omdat dit niet alleen kan leiden tot het eerder genoemde jojo-effect, maar ook door de werking van je metabolisme tot hongeraanvallen kan leiden.

Omdat je koolhydraten minder efficiënt omzet, heb je baat bij gemiddeld minder koolhydraten dan de aanbevolen hoeveelheid. Daarom adviseren wij je om je energie te halen uit de volgende hoeveelheid koolhydraathoudend voedingsmiddelen:





## Wat zijn koolhydraten?

Naast eiwitten en vetten vormen koolhydraten - ook wel sachariden genoemd - een essentieel onderdeel van onze voeding. Ze zitten o.a. in voedingsmiddelen zoals aardappelen, pasta en brood en zijn voor het menselijk lichaam een belangrijke energiebron. In tegenstelling tot vetten spreekt het lichaam koolhydraten snel aan en kunnen ze het lichaam direct van energie voorzien.

Koolhydraten kunnen we onderverdelen in snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten (bijvoorbeeld in snoepgoed) geven snel energie voor een korte duur, terwijl langzame koolhydraten (bijvoorbeeld in volkoren producten en ander zetmeelrijk voedsel) de energie langzamer afgeven over een langere periode.



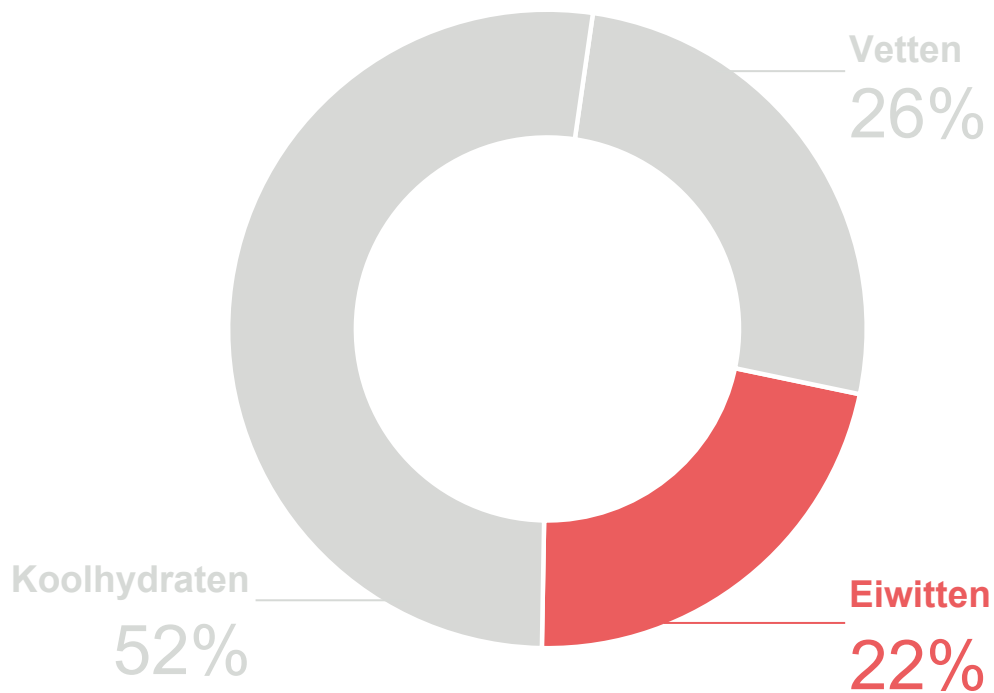
# Eiwitten

Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Eiwitten	positief		<div style="width: 20%; background-color: #0056b3;"></div>	

Het metabolisme van eiwitrijke voeding past heel goed bij het meta-type Alfa, d.w.z. je zet eiwitrijke voeding langzamer om in lichaamsvet dan koolhydraatrijke voeding. Het optimale dieet voor jouw meta-type zou vooral moeten bestaan uit eiwitrijke en eiwithoudende voedingsmiddelen (bijvoorbeeld eieren, groenten, vis, vlees, tofu en melkproducten)

Let op! Als je gewicht wilt verliezen, dien je eerst de totale hoeveelheid aan voeding te verminderen, voordat je de hoeveelheid eiwitten gaat verhogen. Vermijd in ieder geval zogenaamde extreme diëten, d.w.z. dat je alleen maar eiwitrijke voeding eet. Een dieet dat bijna geheel uit eiwitten bestaat, verhoogt het risico op nierbeschadiging, hoofdpijn, misselijkheid, uitdroging, constipatie en slechte adem.

Omdat je eiwitten goed omzet, adviseren we een gematigde verhoging van de eiwitinname. Daarom adviseren we je de volgende opname van eiwithoudende voedingsmiddelen:







## Wat zijn eiwitten?

Eiwitten beschouwen we als de meest waardevolle macronutriënten in de voeding. Ze bestaan uit aminozuren en zijn de basisbouwstenen voor alle lichaamscellen. Niet alleen spierweefsel, maar ook de organen, hormonen en signaalstoffen bestaan uit eiwitten.

Je dient dagelijks voldoende eiwitten binnen te krijgen, anders gaat het lichaam belangrijk spierweefsel afbreken. Maar een teveel aan eiwitten kan op zijn beurt weer tot gezondheidsproblemen leiden. De juiste hoeveelheid eiwitten die het menselijk lichaam nodig heeft, was vele jaren lang een raadsel. Tientallen jaren adviseerden voedingsdeskundigen om alleen maar geringe hoeveelheden eiwit te eten. Nu echter wordt 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag geadviseerd. Echter, gemiddeld genomen ligt de eiwitname in Duitsland al boven de aanbevolen hoeveelheid, namelijk 1 gram per kg lichaamsgewicht per dag.



# Vetten

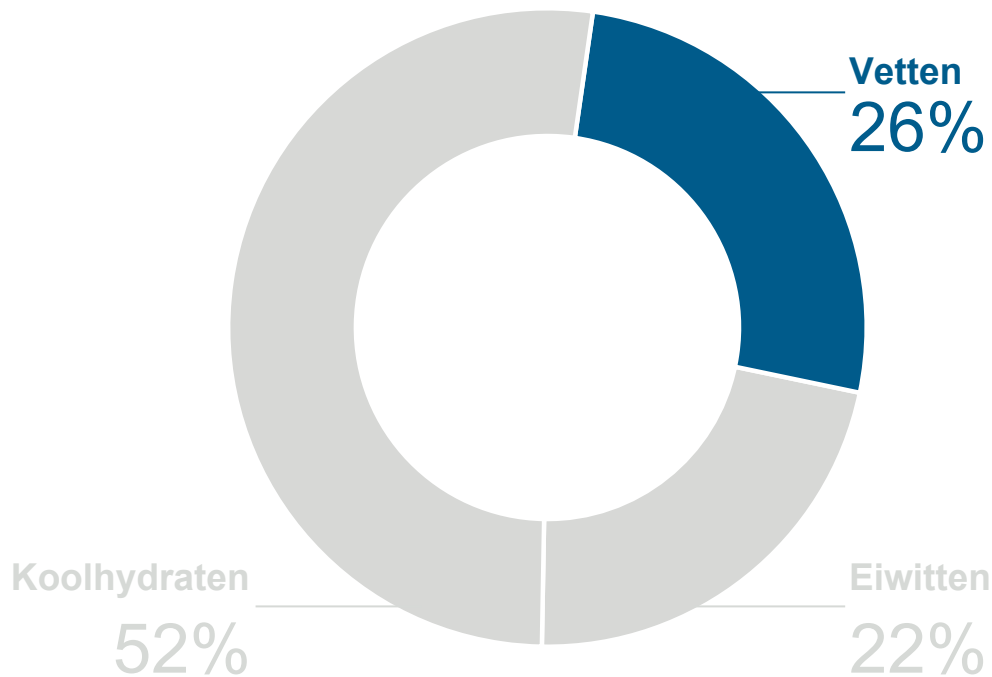
Energiebron	Effect	Expressiesterkte
Vetten	negatief	<span style="color: red;">■</span>

Heb je het meta-typa Alfa, dan kan je lichaam vet niet zo goed omzetten. Dat betekent dat je lichaam in vergelijking tot de gemiddelde populatie vetten sneller als lichaamsvet opslaat. Jet moet er daarom op letten de hoeveelheid vette voedingsmiddelen te verminderen.

Het is echter niet raadzaam om alle vetten of oliën uit te bannen, omdat je lichaam ook een bepaalde hoeveelheid essentiële vetzuren nodig heeft.

Je zou daarom zoveel mogelijk verzadigde vetzuren moeten vermijden (dierlijke vetten, zoals boter) en in plaats daarvan onverzadigde vetzuren moeten nemen (plantaardige oliën, visolie) in een verhouding 1:5 (omega 3 tegen omega 6). Omega 3 vetzuren vind je in lijnzaad- en hennepolie, maar ook in koudwatervis zoals haring, makreel en zalm. Omega 6 vetzuren vind je voornamelijk in dierlijke producten en in zonnebloem-, maïs- en saffloerolie.

Omdat jij vetten minder efficiënt omzet, heb je baat bij een gematigde afname van de vetinname tot onder het aanbevolen niveau. Daarom adviseren we je om energie te halen uit de volgende hoeveelheid vethoudende voedingsmiddelen:





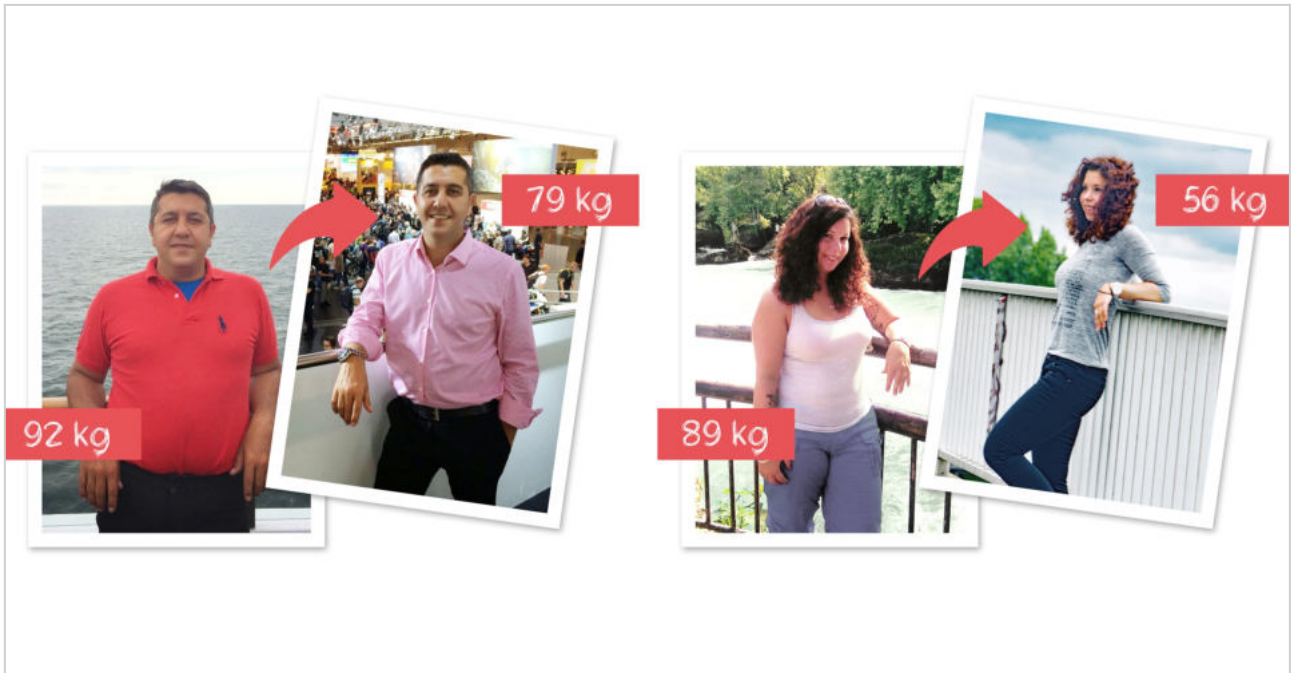
## Wat zijn vetten?

Naast koolhydraten zijn vetten de belangrijkste energiebron voor het lichaam. De fysiologische calorische waarde van vet is meer dan het dubbele van koolhydraten en eiwitten. Vetten zijn ook de transporteurs van vitamines die alleen in vet oplosbaar zijn zoals A, D, E en K.

Als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet adviseren wij een vetinname van 60 tot 80 gram per dag. Echter, deze referentiewaarden zijn richtlijnen voor de maximale vetabsorptie. Het is prima mogelijk om het ook met minder vet in je eten te doen. Als je wilt afvallen, is het juist vet dat jou een hoop overbodige calorieën kan besparen. Jouw MetaCheck-consultant helpt je graag bij het vaststellen van je eigen caloriebehoefte.



# Afvallen met de MetaCheck betaalt zich terug!



## 13 kg lichter in 3 maanden met MetaCheck

Farid heeft al heel wat diëten gevolgd, maar door het dagelijkse werk in zijn restaurant kan hij niet zoveel tijd investeren in ingewikkelde, moeilijk uit te voeren diëten. Tot een vriend van hem vertelde over de genetische analyse van de stofwisseling MetaCheck. Door middel van het gen-dieet weet hij nu precies welk eten het beste is voor zijn metabolisme. Met gevolg dat Farid met de MetaCheck in 3 maanden tijd 13 kilo afviel. Hij voelt zich nu in het dagelijks leven een stuk actiever en fitter.

## Meer dan 30 kilo afvallen met het gen-dieet

Alexandra zag op tv iets over het gendieet MetaCheck passeren. Dankzij dat toeval was ze in staat haar dieet te veranderen. Sindsdien heeft ze haar voeding aangepast aan haar individuele metabolische type. Het individuele gendieet bepaalt tevens de type sporten waarbij je op de meest effectieve manier calorieën kunt verbranden. Dankzij de MetaCheck wist ze maar liefst 33 kg (!) kwijt te raken en ging ze van maat 44-46 naar een maatje 32-34.

We horen graag over jullie positieve ervaringen met het gen-dieet MetaCheck.  
Verras ons met jullie persoonlijke succesverhaal!

Hoe waren jullie eerdere ervaringen met de MetaCheck? Hoe reageerden mensen om je heen op jouw succesvolle gewichtsverlies? Motiveer anderen en deel jouw positieve verandering met een foto van voor en na de Metacheck.

Stuur je succesverhaal met de MetaCheck naar: [meine\\_erfahrung@cogap.de](mailto:meine_erfahrung@cogap.de)

We ontvangen graag jouw persoonlijke ervaring met het gen-dieet MetaCheck!



# Aan de slag! 4-Weken-Plan

Het MetaCheck 4-Weken-Plan is de ideale introductie tot een snel gewichtsverliesprogramma, waarmee je binnen een maand tot wel 5 kg kunt afvallen. Elk van de volgende vier schema's is jouw persoonlijke voedingsplan voor de hele week. Nadat je jouw MetaCheck-consultant hebt geconsulteerd, houd je je aan deze richtlijnen en bespreek je specifieke zaken (zoals diabetes, zwangerschap of onzekerheden) met ze. Voor een succesvol en snel gewichtsverlies is het noodzakelijk dat je slechts drie maaltijden per dag eet zoals vermeld in je dieetplan en je niet tussendoor gaat snacken.

## Uitleg over het voedingschema

Je kunt een maaltijd op smaak brengen met o.a peper, kruiden, knoflook, gember, azijn en soortgelijke zaken. Je kunt ook groentebouillon gebruiken om de ingrediënten in te koken. Wees spaarzaam met het gebruik van zout. Drink daarnaast dagelijks ten minste twee liter vocht (water of ongezoete thee).

**Een portie komt overeen met een handvol. Dat betekent voor vlees of vis ter grootte van je handpalm. Maar je kunt ook tot twee maaltijden per dag vervangen met telkens een portie MetaShake®. Let erop dat het aantal grammen alleen maar betrekking heeft op een 'volle' eenheid en je dat aantal aan moet passen naargelang de hoeveelheid.**

**Bijvoorbeeld: 1 beker magere kwark komt overeen met 250 gram en 0,5 beker magere kwark met 125 gram.**

## Voedingskeuze voor je wekelijks voedingplan

**Brood:** Zwart brood, volkoren

**Groenten:** artisjok, aubergine, bloemkool, broccoli, witlof, Chinese kool, ijsbergsla, andijvie, venkel, groene kool, komkommer, gember, koolrabi, sla, pompoen, mangold, wortelen, paprika's, pastinaak, prei, radijs, rabarber, spruiten, rode biet, rode kool, rucola, zuurkool, bieslook, selderij, taugé, asperges, spinazie, tomaten, topinamboer, kool, savooienkool, courgette, ui

**Peulvruchten:** witte bonen, kikkererwten, linzen, kidneybonen, sojabonen

**Magere vleeswaren:** kipfilet, corned beef, ham, vegetarische vleeswaren

**Mager vlees of magere vis:** konijn, hert, kip (kipfilet), rundvlees (kalfsbout, steak, kalfschnitzel), mager varkensvlees (filet, varkensschnitzel), forel, garnalen, kabeljauw, roodbaars, schol, snoekbaars, **vegetarisch alternatief:** sojavlees, (gerookte) tofu

**Fruit:** ananas, appel, sinaasappel, abrikoos, banaan, peer, bramen, aardbei, granaatappel, grapefruit, rozenbottel, bosbes, framboos, vlierbes, honingmeloen, rode bessen (rood en zwart), kaki, cactusvrucht, kersen (zure en zoet), kiwi, limoen, lychee, mandarijnen, mango, meloen, mirabellen, pruimen, nectarines, papaya, passievrucht, perzik, pruimen, veenbessen, kweeper, duindoornbessen, kruisbes, watermeloen, druiven, citroen

**Rauwe groenten:** witloof, Chinese kool, ijsbergsla, andijvie, veldsla, venkel, augurken, komkommer, koolrabi, sla, wortelen, peper, radicchio, radijs, rabarber, rode kool, rucola, selderij, taugé, asperges, spinazie, tomaten, witte kool, ui



# Voedingsplan

Jouw startgewicht:

Jouw vetpercentage:

Jouw spierpercentage:

## Het voor jou geoptimaliseerde voedingsplan voor week 1:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	1	snee (plak)	brood
	2	eetlepel	roomkaas (25% vet)
	2	handvol	rauwe groenten
Lunch of MetaShake	1	portie	magere vis of mager vlees
	4	handvol	groenten
	1	stuk of handvol	fruit
	1	beker (250 gr)	magere kwark
Diner of MetaShake	1	stuk of handvol	fruit
	3	snee (plak)	volkoren knäckebröd
	1	beker	gewone yoghurt (3,5% vet)
	1	snee (plak)	magere vleeswaren

Jouw gewicht  
na week 1:Jouw vetpercentage  
na week 1:Jouw spierpercentage  
na week 1:

## Het voor jou geoptimaliseerde voedingsplan voor week 2:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	0,5	beker (250 gr)	magere kwark
	1	stuk of handvol	fruit
Lunch of MetaShake	1	portie	magere vis of mager vlees
	5	eetlepel	groenten
	2	theelepels	boter of plantaardige olie
Diner of MetaShake	2	handvol	groenten
	1	handvol	rauwe groenten
	2	kleine kop (150 gr)	gewone yoghurt (3,5% vet)
	0,5	snee (plak)	volkoren knäckebröd
		kan	tonijn (gepekeld)

Jouw gewicht  
na week 2:Jouw vetpercentage  
na week 2:Jouw spierpercentage  
na week 2:

### Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 3:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	2	snee (plak)	brood
	2	eetlepel	roomkaas (25% vet)
	2	handvol	rauwe groenten
Lunch of MetaShake	1	portie	magere vis of mager vlees
	2	handvol	groenten
	1	stuk of handvol	fruit
	1	beker (250 gr)	magere kwark
Diner of MetaShake	1	stuk of handvol	fruit
	3	snee (plak)	volkoren knäckebröd
	0,5	beker (250 gr)	gewone yoghurt (3,5% vet)
	1	snee (plak)	magere vleeswaren

Jouw gewicht  
na week 3:

Jouw vetpercentage  
na week 3:

Jouw spierpercentage  
na week 3:

### Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 4:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	1	kleine kop (150 gr)	gewone yoghurt (3,5% vet)
	1	stuk of handvol	fruit
	5	eetlepel	havermout of suikervrij muesli
Lunch of MetaShake	1	portie	magere vis of mager vlees
	2	handvol	rauwe groenten
	1	pak	mozzarella, light
	0,5	kleine kop (125 gr)	rijst
Diner of MetaShake	1	grote kop (250 ml)	groentebouillon
	2	handvol	groenten
	1	snee (plak)	volkoren knäckebröd
	0,5	beker (250 gr)	magere kwark

Jouw gewicht  
na week 4:

Jouw vetpercentage  
na week 4:

Jouw spierpercentage  
na week 4:



NL1AE

Jouw DNA. Jouw dieet.

## Meta-type specifieke voedingslijst

Gebaseerd op jouw meta-type **Alfa** vind je in de volgende tabellen verschillende voedingsmiddelen. De kleurcodering geeft aan in welke mate ze kunnen bijdragen aan gewichtsverlies.

Heel geschikt   
Geschikt   
Weinig geschikt

Granen (producten) en pseudogranen	
<b>Beslagen</b>	
Bladerdeeg, klaar om te bakken	
Flammkuchen	
Pannenkoeken (droog product)	
Pizzadeeg, klaar om te bakken	
<b>Gebakken goederen</b>	
Beschuit, zonder ei	
Beschuit, volkoren, zonder ei	
Brood, volkoren (alle granen)	
Broodjes	
Broodjes, volkoren	
Paneermeel	
Paneermeel, volkoren	
Casino brood	
Casino brood, volkoren	
Croissant	
Knäckebröd	
Knäckebröd, volkoren	
Meergranenbrood	
Pretzel/-broodjes	
Roggebrood, zuurdesem	
Stokbrood	
Turks brood	
Turks brood, volkoren	
Witbrood	
Zwart brood (volkoren)/ pompernikkel	
<b>Bindmiddelen en maïzena</b>	
Aardappelzetmeel	
Agaragar	
Arrowroot zetmeel	
Gelatine (blad), wit	
Guargom	
Inuline	
Johannesbroodpitmeel	
Maïszetmeel	
Pectine	
Rijstzetmeel	
Sago (Tapioka parels)	
Tarwezetmeel	
Xanthan	
<b>Ontbijtgranen en anderen</b>	
Granen	
6-granenvlokken	
Boekweitgraanvlokken	
Gierstvlokken	
Havermout	
Havermout, instantvlokken (oplosbaar)	
Quinoavlokken	
Roggevlokken	
Tarwevlokken	
Anderen	
Amarant, gepoft, ongezoet	
Chia pudding, gemaakt met magere melk	
Cornflakes, zonder toegevoegde suiker	
Cruesli/granola, met toegevoegde suiker	
Muesli met donkere chocolade	

Muesli met gedroogd fruit, zonder toegevoegde suiker	
Muesli met noten, geen toegevoegde suiker	
Ontbijtgranen, met toegevoegde suiker	
Ontbijtkoekje, met toegevoegde suiker	
Ontbijtreep (mueslireep), met toegevoegde suiker	
Overnight oats, met melk (1,5% vet)	
Porridge, droog product, geen toegevoegde suiker	
Quinoa, gepofte, ongezoet	
Smoothie bowl, met fruit en magere kwark	
<b>Granen, meel, gemalen producten (mit gluten)</b>	
Gerst, graan	
Parelgort	
Haver, graan	
Haverzemelen	
Rogge, graan	
Spelt, graan	
Grünkern (halfrijpe spelt)	
Spelt zemelen	
Tarwe, graan	
Bulgur	
Couscous	
Mals tarwe ("tarwetijst")	
Tarwegries	
Tarwekiemen	
Tarwezemelen	
Bloem (alle glutenbevattende granen)	
Bloem, type 405	
Bloem, type 550	
Bloem, type 1050	
Bloem, volkoren	
Oergranen	
Eenkorn, graan	
Emmertarwe	
Kamut, graan	
Triticale, graan	
Meel, volkoren (van oergranen)	
<b>(Pseudo-) granen, meel, gemalen producten (glutenvrij)</b>	
Amarant, graan	
Boekweit, graan	
Gierst, graan	
Maïs, graan	
Maïs, griesmeel (polenta)	
Maïs, popcorn (puur)	
Maïs, popcorn, gezoet (bioscoopcorn)	
Meel, volle granen (glutenvrije granen)	
Quinoa, graan	
Rijst, Basmati rijst	
Rijst, bruine rijst (voorgekookt)	
Rijst, wilde rijst	





NL1AE



Jouw DNA. Jouw dieet.

Pasta	
Glasnoedels	
Instantnoedels (droog product)	
Konjac noodles	
Kritharaki (Griekse rijstnoedels)	
Pasta, Met Ei	
Pasta, zonder ei	
Pasta, zonder ei, volkoren	
Peulvruchtennoedels (gemaakt van linzen enz.)	
Rijstnoedels	
Melk en zuivelproducten, kaas en eieren	
Eieren	
1 kippenei (totale inhoud), klasse M	
1 eidooier, klasse M	
1 eiwit, klasse M	
Vervanging van eieren, veganistisch	
Aquafaba (eiwit van kikkererwtwater)	
Eiersubstituut (met maïszetmeel, droog product)	
Kala Namak (zout met natuurlijke smaak)	
Sojameel, vol vet	
Sojameel, vetarm	
Kaas	
Verse kazen	
Roomkaas preparaten	
3% vet absoluut, light	
17% vet absoluut, balans	
25% vet absoluut	
Cottage cheese (korrelige roomkaas), absoluut 3,9% vet	
Magere kwark, <10% vet in droge stof (0,2% absoluut)	
20% vet in droge stof (halfvol)	
40% vet in droge stof, (vol)	
Fruïtkwark, 0,2% vet absoluut	
Fruïtkwark, 3,5% vet absoluut	
Mascarpone, 80% vet in droge stof	
Mozzarella, buffelmelk	
Mozzarella, koemelk	
Mozzarella, koemelk, vetarm	
Ricotta, 45% vet in droge stof	
Schichtkäse, 10% vet in droge stof	
Zachte kazen	
Brie, 50+	
Camembert, 45+	
Camembert, 30+	
Feta (schapenmelk), 45+	
Feta (schapenmelk), licht, 9% vet absoluut	
Gorgonzola, 50+	
Herderkaas (koemelk), 45+	
Herderkaas (koemelk), licht, 12% vet absoluut	
Limburger, 40+	
Romadur, 30+	
Roquefort, 52+	
Saint Albray, 62+	
Smeltkaas, 45+	
Smeltkaasplakken	
Half harde en harde kazen	
Appenzeller, 50+	
Bergkaas, 45+	
Boterkaas, 60+	
Boterkaas, 30+	
Cheddar (Chester), 50+	
Edam, 45+	
Edam, 30+	
Emmentaler, 45+	
Goudse kaas, 48+ (29% vet absoluut)	
Goudse kaas, 30+ (Absoluut 18% vet)	
Gruyère / Gruyère, 45+	
Leerdammer, 45+	
Manchego, 50+	
Parmezaanse kaas, 37+	

Pecorino, 40+	
Provolone, 45+	
Tilsiter, 45+	
Tilsiter, 30+	
Zuremelkkaas	
Harzer Käse (Mainzerkäse)	
Bauernhandkäse (Korbkäse)	
Plant aardige kaasvervangers, veganistisch	
Kaas, gemaakt van noten	
Kaas gemaakt van kokosvet en zetmeel	
Melk	
Geitenmelk	
Koemelk, consumptiemelk, 3,5% vet (volle melk)	
Koemelk, consumptiemelk, 1,5% vet (halfvolle melk)	
Koemelk, consumptiemelk, magere, 0,1% vet	
Schapemelk	
Plant aardige drinks ("Plant aardige Melk"), veganistisch	
Amandeldrank, ongezoet	
Cashewnoten drank, ongezoet	
Haverdrank, ongezoet	
Hennepdrank, ongezoet	
Hazelnootdrank, ongezoet	
Kokosnotendrank, ongezoet	
Lupinedrank, ongezoet	
Macadamia drank, ongezoet	
Rijstdrank, ongezoet	
Sojadrink, ongezoet	
Sojadrink, banaan, gezoet	
Sojadrink, licht, gezoet	
Sojadrink, chocolade, gezoet	
Sojadrink, vanille, gezoet	
Speltdrank, ongezoet	
Quinoa-rijstdrank, ongezoet	
Zuivelproducten	
Cacaodrank gemaakt van magere melk	
Crème fraîche, 30% vet	
Crème dubbel, 42% vet	
Crème légère, 15% vet	
Dikke zure melk, 3,5% vet	
Fruityoghurt, 0,1% vet	
Fruityoghurt, 3,5% vet	
Karnemelk, maximaal 1% vet	
Karnemelk, fruit	
Kefir, vetarm, 1,5% vet	
Koffiemelk, 7,5% vet	
Room, zuur, 10% vet	
Room (slagroom), 30% vet	
Kooroom, 15% vet	
Blue Band Kookroom finesse light, 7% vet	
Banketbakkersroom, 35% vet	
Slagroom, spuitbus, 30% vet	
Schmand, 24% vet	
Sour Cream, 11% vet	
Wei, 0,1% vet	
Yoghurt, 0,1% vet	
Yoghurt, 1,5% vet	
Yoghurt, 3,5% vet	
Yoghurt, 10% vet (bijv. Griekse yoghurt)	
Plant aardige zuivelvervangers, veganistisch	
Plant aardige kookroom	
Amandel kookroom	
Coconut Cook Cream Cuisine	
Crème Vega op basis van soja	
Kokosmelk, blik	
Rijst kookroom	
Soja kookroom	
Soja kookroom Cuisine Light	



NL1AE

Jouw DNA. Jouw dieet.

Plantaardige yoghurt	
Kokosyoghurt, gezoet	
Lupinyoghurt, gezoet	
Sojayoghurt, gezoet	
Sojayoghurt, ongezoet	
Sojayoghurt, vanille	
Soja-kokosyoghurt, zonder suiker	
Soja-amandelyoghurt, zonder suiker	
Plantaardige kwark	
Kwark, gemaakt van sojabonen, gezoet	
Kwark, van sojabonen, ongezoet	
Zijdetofoe, zachte tofoe	
Plantaardig broodbeleg	
Reuzel, plantaardig, appel-ui	
Roomkaas op basis van soja, kruiden	
Roomkaas op basis van soja, tomaat	
Spread, kerrie linzen	
Spread, tomatenbasilicum	
<b>Smeerbare vetten en oliën</b>	
<b>Oliën voor koude gerechten</b>	
Avocado-olie, koudgeperst	
Chia-olie, koud geperst	
Druivenpitolie, koud geperst	
Hennepolie, koud geperst	
Koolzaadolie, koudgeperst	
Lijnolie, koud geperst	
Pompoenpittenolie, koudgeperst	
Sesamololie, donker, geroosterd, koud geperst	
Tarwekiemolie, koud geperst	
Walnotenolie, koudgeperst	
<b>Oliën voor warme gerechten</b>	
<b>(bijvoorbeeld voor het bakken van groenten)</b>	
Albaöl (raapzaadolie met botersmaak)	
Distelolie, geraffineerd	
Groentecrème (bijv. Blueband ledere dag vloeibaar)	
Koolzaadolie, geraffineerd	
Maïsolie, geraffineerd	
Olijfolie, inheems	
Pinda-olie, geraffineerd	
Sesamololie, licht, niet geroosterd, ongeraffineerd	
<b>Oliën voor warme gerechten</b>	
<b>(voor hoge temperaturen, bijv. scherp aanbraden van vlees)</b>	
Ganzenvet	
Ghee (geklaarde boter)	
Kokosolie, koudgeperst	
Reuzel	
Rode palmolie, ongeraffineerd en koudgeperst	
Rundvet (grazend dier)	
Zonnebloemolie, geraffineerd	
<b>Smeerbare vetten</b>	
Aioli	
Alsan (kruiden "boter"), veganistisch	
Boter (zoetzure room)	
Margarine	
Margarine, half vet	
Mayonaise, 80% vet	
Mayonaise, légère 4,8% vet	
Remoulade, 60%	
Salademayonaise, 50% vet	
Ui reuzel	
Yoghurdressing, 25% vet	
<b>Specerijen, dips, sauzen en kruiden</b>	
<b>Dips &amp; Sauzen (kant-en-klaar)</b>	
Aioli	
Ajvar (paprikasaus)	
Aziatische saus, zoetzuur	
Barbecuesaus	

Béchamelsaus	
Bernaisesaus	
Bouillon, instant poeder, zonder smaakversterker	
Champignonsaus (jagersaus)	
Chutney	
Cocktailsaus	
Dressing Thousand Islands, in de fles	
Duitse groene saus	
Guacamole	
Hamburger saus	
Hollandaisesaus	
Hotdogsauce	
Hummus	
Jus, droog product	
Ketchup	
Knoflooksaus	
Olijventapenade	
Pepersaus (zigeunersaus)	
Pesto	
Pindasaus (satésaus)	
Roomsaus	
Saladedressing, azijn en olie, in de fles	
Saladedressing, azijn en olie, zelfgemaakt	
Saladedressing, droog product	
Saladesaus met yoghurt, in de fles	
Saladesaus Sylt-stijl, in de fles	
Salsa	
Teriyakisaus	
Tomatensaus, Arrabiata	
Tomatensaus, bolognese	
Tomatensaus, klaar om te eten, in pot	
Tsatziki	
<b>Kruiden</b>	
Gedroogde kruiden (bijv. oregano, basilicum, enz.)	
Gember	
Kaneel	
Kardemom	
Karwij	
kerriepoeder	
Komijn	
Koriander	
Kruidenmengsels met additieven (suiker, vet enz.)	
Kurkuma	
Nootmuskaat	
Paprika	
Peper	
Pepers	
Chilipasta (Harissa)	
Specerijen, puur, zonder toevoegingen	
<b>Kruidenrijen</b>	
Azijn	
Balsamico azijn	
Currypasta, groen	
Currypasta, rood	
Gistvlokken	
Mierikwortel met room	
Miso (Japanse kruidenpasta)	
Mosterd	
Mosterd, zoet	
Oestersaus (Oestersaus)	
Oestersaus, vegetarisch	
Sambal Oelek	
Sesampasta (Tahin)	
Sojasaus	
Tabasco	
Tomatenpuree	
Vissaus	
Vloeibaar smaakverfijner (bijv. Maggi)	
Wasabi	
Worcestersaus	



Groenten en groentenproducten	
Aardappelen, met schil	
Aardappelen, chips	
Aardappel, in pot	
Aardappelvlokken (puree, droog product)	
Frieten, klaar om te eten, gezouten	
Aardpeer/topinamboer	
Artisjok	
Artisjokken, in pot, bewaard in olie	
Asperges	
Asperges, in pot	
Aubergine	
Bamboescheuten, in pot	
Bataat/zoete aardappel	
Bloemkool	
Boerenkool (bruinkool)	
Boerenkool, in pot	
Bonen, groen	
Bonen, groen, in blik	
Broccoli	
Champignons	
Boterzwammen	
Boterzwammen, in pot	
Cantharellen	
Cantharellen, in pot	
Champignons	
Champignons, in pot	
Eekhoornpjesbrood	
Moriel	
Moriel, gedroogd	
Oesterzwam	
Porcini, gedroogd	
Truffel	
Chinese kool	
Chinese kool (Kimchi), in pot, gefermenteerd	
Courgette	
Courgette, friet, gefrituurd	
Diepvriesgroenten, zonder toevoegingen	
Erwten, groen	
Gember	
Gember, in pot	
Kastanjes	
Knoflook	
Knolselderij	
Knolselder, in pot	
Komkommers	
Sandwichkommers, in pot	
Zoute dillekommers, in pot	
Koolraap	
Koolrabi	
Lente-ui	
Mierikswortel, wortel	
Pastinaak	
Pastinaak, friet, gefrituurd	
Pepervruchten	
Paprikavruchten, in pot, bewaard in olie	
Peterseliewortel	
Pompoen	
Prei	
Rabarber	
Radijs	
Rammenas	
Rode biet	
Rode biet, gekookt, vacuüm verpakt	
Rode biet, friet, gefrituurd	
Rode biet, in pot	
Rode kool	
Rode kool, in pot	
Romanesco	
Salade	
Andijvie	
Ijsbergsla	

Radicchio	
Rucola	
Sla	
Veldsla	
Witlof	
Savooienkool	
Schorseneren	
Selderij	
Snijbiet	
Spinazie	
Babyspinazie	
Romige spinazie, bevroren	
Spitskool	
Spruitjes	
Suikererwt	
Suikermaïs (fles)	
Popcorn, gezoet (Kinopopcorn)	
Suikermaïs, gedroogd (maïswafels)	
Suikermaïs, in blik	
Taugé	
Taugé, pot	
Tomaten	
Tomaten, bewaard in olie	
Tomaten, gedroogd (zachte tomaten)	
Tomaten, gepureerd, in blik	
Tomatenketchup, gezoet	
Tomatenpuree, gezouten	
Ui	
Venkel	
Witte kool	
Kool (zuurkool), in pot, gefermenteerd	
Wortelen	
Wortelen in blik	
Zoete aardappel, friet, gefrituurd	
<b>Verse kruiden</b>	
Basilicum, vers	
Bieslook, vers	
Dille, vers	
Koriander, vers	
Mint, vers	
Peterselie, vers	
Tuinkers, vers	
Waterkers, vers	



NL1AE

Jouw DNA. Jouw dieet.

Fruit en fruitproducten	
z. s. = zonder toegevoegde suiker/ m. s. = met toegevoegde suiker	
Aalbessen, rode	
Aalbessen, witte	
Aalbessen, zwarte	
Aardbei	
Aardbeien, gevriesdroogd	
Abrikozen	
Abrikozen, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Abrikozen, in blik, gezoet	
Ananas	
Ananas, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Ananas, in blik, gezoet	
Appel, ongeschild	
Appel, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Appel, gedroogd, in ringen (zwavelhoudend)	
Appelmoes, in een pot, z. s.	
Avocado	
Guacamole, in pot	
Banaan	
Banaan, gedroogd (z. s., niet zwavelig)	
Bananenchips (met suiker en vet, gezwaveld)	
Bloedsinaasappel	
Bosbessen (bosbessen)	
Bosbessen, gevriesdroogd	
Braam	
Citroen	
Citroensap, vers geperst	
Dadels, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Druiven	
Blanke rozijnen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Krenten, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Rozijnen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Duindoornbessen	
Frambozen	
Frambozen, gevriesdroogd	
Galia meloen	
Goji-bes, gedroogd (zonder Z., zonder zwavel)	
Granaatappel	
Grapefruit	
Grapefruit	
Honingmeloen	
Kaki	
Kersen, zoet	
Kersen, zuur	
Kersen, op siroop	
Kiwi	
Kruisbessen	
Kweepeer	
Limoen	
Lychee	
Lychee, in blik	
Mandarijnen	
Mandarijnen, in blik, gezoet	
Mango	
Mango, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Mango, in blik, gezoet	
Mirabelle	
Mirabellen, in blik, gezoet	
Moerbei, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Nectarines	
Olijf, groen, gemarineerd	
Olijf, zwart, gemarineerd in Griekse stijl	
Papaya	
Passievrucht	
Peer	
Peer, in blik, gezoet	
Perenmoes, in pot, z. s.	
Perzik	
Perzik, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Perzik, in blik, gezoet	
Physalis	

Pomelo	
Pruimen	
Gedroogde pruimen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Rode bosbessen	
Sinaasappel	
Veenbessen, gedroogd, gezoet	
Vijg	
Vijgen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Vlierbessen, zwart	
Watermeloen	

### Peulvruchten, pitten, zaden en noten

Peulvruchten	
Bonen, wit, gedroogd	
Bonen, wit, in blik	
Erwten, gedroogd	
Erwten, in blik	
Kidneybonen, gedroogd	
Kidneybonen, in blik	
Kikkererwten, gedroogd	
Kikkererwten, in blik	
Linzen, gedroogd	
Linzen, in blik	
Sojabonen, gedroogd	
Sojabonen, in blik	

Noten	
Aardamandel (nootvervanger)	
Amandelen	
Cashew noten	
Hazelnoot	
Kastanje, marron	
Kokosmelk (om te koken)	
Kokosnoot, rijp	
Kokosmoes, 100%	
Macadamia noten	
Notenmou (100% noten)	
Paranoot	
Pecannoot	
Pinda, niet geroosterd	
Pinda, geroosterd	
Pindakaas, 100%	
Studentenhaver	
Walnoot	

Zaden en pitten	
Chia zaden	
Hennepzaden, geschild	
Lijnzaad	
Maanzaad	
Pijnboompitten	
Pistaches	
Pompoenpitten	
Psyllium	
Sesamzaadjes, wit, ongeschild	
Gomasio	
Sesamzaadjes, zwart, ongeschild	
Zonnebloempitten	

### Vlees en gevogelte

Vleesvervangers	
Quorn	
Seitan	
Sojabrokken/Sojagranulaat	
Tempeh	
Tofu	
Gerookt tofu	
Tofu met amandelen	
Vegetarische braadworst	
Zijdetofoe/zachte tofoe	
Vegetarische leverworst	
Vegetarische Salami	
Vegetarische schnitzel	



Vlees- en vleeswaren	
Bierschinken	Red
bloedworst	Red
Boterhamworst	Red
Boterhamworst, kip, mager	Green
Braadworst (varkensworst)	Red
Cervelatworst	Red
Gehakt, half-om-half (maximaal 30% vet)	Yellow
Gelderse rookworst	Red
Ham, gezouten en gekookt	Green
Ham, gezouten en gerookt	Green
Jaagdworst	Red
Knakworst (Wiener, etc.)	Red
Leverkaas	Red
Leverworst	Red
Mortadella	Red
Salami	Red
Gevogelte	
Eend, borst met huid	Red
Eend, bout	Red
Gans, borst, met huid	Red
Goose, bout met huid	Red
Kalkoen, kalkoense hen, met huid	Red
Kalkoen, borst, zonder vel	Green
Kalkoen, bout, zonder huid	Green
Kip, gebraden kip, heel	Red
Kip, bout met vel	Red
Kip, hart	Green
Kip, lever	Red
Kip, soepkip	Red
Kipfilet, met vel	Red
Kipfilet, zonder vel	Green
Schapen- en lamsvlees	
Lam, bout	Red
Lam, filet	Red
Lam, gehakt	Red
Lam, karbonade	Red
Lam, rug	Green
Lam, schnitzel	Green
Kalfsvlees	
Kalfsvlees, filet	Green
Kalfsvlees, karbonade	Green
Kalfsvlees, schnitzel (niet gepaneerd)	Green
Kalfsvlees, Wiener Schnitzel (gepaneerd, niet gefrituurd)	Red
Rundvlees	
Rundvlees, bout	Green
Rundvlees, filet	Green
Rundvlees, gehakt (maximaal 20% vet)	Green
Rundvlees, in blik	Red
Rundvlees, lever	Red
Rundvlees, spiervlees zonder vet	Green
Rundvlees, tartaar (maximaal 7% vet)	Green
Rundvlees, tong	Red
Varkensvlees	
Spek	Red
Varkensvlees, buik	Red
Varkensvlees, filet	Green
Varkensvlees, gehakt (maximaal 30% vet)	Red
Varkensvlees, gerookt varkensvlees, mager	Green
Varkensvlees, hamblokjes (mager)	Yellow
Varkensvlees, Karbonade	Green
Varkensvlees, Mett	Red
Varkensvlees, nek	Red
Varkensvlees, schnitzel	Green
Varkensvlees, spiervlees (zonder vet)	Green
Ander vlees	
Geitenvlees	Yellow
Konijn	Yellow
Paardenvlees	Green

Wild	
Haas	Green
Hertenvlees	Green
Reewild	Green
Wilde zwijn	Yellow
Vis en visproducten	
Baars (baars), vers	Green
Bot, vers	Green
Forel (bruine forel), vers	Green
Garnalen (voedselkrab), vers	Green
Heek, vers	Green
Heilbot, vers	Green
Kabeljauw, vers	Green
Karper, vers	Green
Kaviaar, echt (Russisch), pot	Yellow
Kaviaar, vervanger (Duits), pot	Green
Koolvis, vers	Green
Koolvis, gerookt	Green
Zalm, in olie, in blik	Red
Krabben, vers	Green
Kreeft, vers	Green
Oesters, vers	Green
Panharing, in pot	Red
Rivierkreeften, vers	Green
Roodbaars, vers	Green
Scampi, vers	Green
Schol, vers	Green
Snoek, vers	Green
Snoekbaars, vers	Green
Tong, vers	Green
Tonijn, vers (Echte Bonito)	Green
Tonijn, in eigen nat, in blik	Green
Tonijn, in olie, in blik	Red
Zeepaling, gerookt	Green
Inktvissen	
Calamares, vers	Green
Octopus (Pulpo), vers	Green
Sepia, vers	Green
Koudwatervis, rijk aan vet (rijk aan omega-3)	
Ansjovis, vers	Yellow
Ansjovis, in olie, in blik	Yellow
Haring, vers	Yellow
Haring, filet (matjesfilet)	Yellow
Haring, filet, in roomsaus	Red
Haring, gemarineerd (Bismarck-haring)	Yellow
Haring, in gelei	Yellow
Haringfilet, in tomatensaus, in blik	Red
Makreel, vers	Yellow
Makreel, gerookt	Red
Paling, rivierpaling, vers	Red
Paling, gerookt	Red
Sardine, vers	Yellow
Sardines, in olie, in blik	Yellow
Tonijn (Thunnus), vers	Yellow
Zalm, vers	Yellow
Zalm, gerookt	Red
Snoepjes, koekjes en zoetstoffen	
Zoute snacks	
Chips, gefrituurd	Red
Kaasstengels	Red
Nachos/tortillachips	Red
Pinda flips	Red
Pretzel sticks /pretzels	Red
Soepstengels	Red



NL1AE

Jouw DNA. Jouw dieet.

<b>IJs</b>	
Fruitijs (bijv. Perenijs)	
Melkijs	
Roomijs	
Sorbet	
Waterijs	
<b>Zoete smeersels</b>	
Chocoladepasta	
Fruitgelei, alle soorten	
Jam, allerlei soorten	
Peren- en appelstroop, zonder toegevoegde suiker	
<b>Zoet gebak (kant-en-klaar)</b>	
Appelstrudel/appelflappen	
Cake, kwark olie deeg	
Fruitcake, gistdeeg	
Koekjes	
Slagroomtaart	
Taart, roerdeeg	
Vruchtentaart	
Wafels	
<b>Toetjes (kant-en-klaar)</b>	
Götterspeise	
Griesmeelpap	
Pudding, chocolade	
Pudding, vanille	
Rijstepap	
Rote Grütze	
Tiramisu	
<b>Zoetstoffen</b>	
Agave nectar	
Ahornsiroop	
Appel-/perendiksap	
Dadelstroop	
Erythritol (Xucker light), calorievrij	
Honing	
Kokosbloesem suiker	
Rijststroop	
Stevia (100%)	
Suiker, bruin (hele rietsuiker)	
Suiker, wit (tafelsuiker)	
Suikerstroop	
Xylitol (Xucker), 40% minder calorieën dan suiker	
Yacon siroop	
<b>Zoetwaren</b>	
Chocolade, met noten	
Chocolade, pure chocolade (> 90% cacao gehalte)	
Chocolade, volle melk	
Chocolade, wit	
Drop	
Harde snoepjes	
Marsepein	
Vruchtengom	
Witte nougat (Turkse honing)	
<b>Dranken</b>	
<b>Alcoholische dranken</b>	
Bier (5%)	
Brandewijn (32%)	
Cider (5%)	
Kölsch-bier (5%)	
Pilsener Lager (5%)	
Schuimwijn (11-12%)	
Wijn, rood (10-12%)	
Wijn, wit (10-12%)	
Witte tafelwijn (9-10%)	
<b>Frisdranken / frisdranken</b>	
Cola	
Cola, zonder suiker (light)	
Energy drink	

Fanta	
Gefermenteerde frisdranken (bijv. Bionade)	
IJsthee	
IJsthee, caloriearm	
Moutbier (0,04 - 0,6%)	
Sprite	
<b>Vruchtensappen en smoothies</b>	
Ananassap, puur sap	
Appelsap, vers geperst	
Bananensap, puur sap	
Bietensap (rode biet), puur sap	
Bloedsinaasappelsap, vers geperst	
Druivensap, puur sap	
Duindoornsap, vers geperst	
Grapefruitsap, vers geperst	
Sap met mineraalwater, 3 (water): 1 (sap)	
Sinaasappelsap, vers geperst	
Tomatensap, puur sap	
Vlierbessensiroop	
Wortelsap, puur sap	
<b>Warme dranken</b>	
Cacao, gezoet	
Cappuccino (zonder suiker)	
Koffie (zonder melk en suiker)	
Koffie (met wat melk en geen suiker)	
Koffiesurrogaten	
Granenkoffie	
Moutkoffie	
Peekoffie	
Latte macchiato (zonder suiker)	
Thee (zonder suiker)	
<b>maaltijdvervanger</b>	
MetaShake, typ alfa	
MetaShake, typ beta	
MetaShake, typ gamma	
MetaShake, typ delta	
<b>smoothies</b>	
Fruit smoothie, vers gepureerd	
Groene smoothie, vers gepureerd	
<b>Overige drankjes</b>	
Bier, alcoholvrij	
Brottrunk	
Kombucha (gefermenteerde thee)	
Schuimwijn, alcoholvrij	

# De CoGAP®Voedings Portal

De Voedings Portal van CoGAP® (<http://healthy-eating.cogap.eu>) biedt je de mogelijkheid om recepten te ontvangen alsmede dieet- en voedingsprogramma's die aangepast zijn aan de caloriebehoefte volgens jouw meta-type. Deze houden niet alleen rekening met de meta-types, maar ook met andere persoonlijke kenmerken zoals geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en lichamelijke activiteiten.



Gepersonaliseerde voedingsuggesties



Gepersonaliseerde receptsuggesties

## BMI-calculator Sport- en Voedingstips

Gevoel (kg): 52,6 54,6 56,7 58,7 60,7 62,7 64,7 66,7 68,7 70,7 72,7 74,7 76,7 78,7 80,7 82,7 84,7 86,7 88,7 90,7 92,7 94,7 96,7 98,7 100,7

BMI: 14,5 14,9 15,4 15,9 16,4 16,9 17,4 17,9 18,4 18,9 19,4 19,9 20,4 20,9 21,4 21,9 22,4 22,9 23,4 23,9 24,4 24,9 25,4 25,9 26,4 26,9 27,4 27,9 28,4 28,9 29,4 29,9 30,4 30,9 31,4 31,9 32,4 32,9 33,4 33,9 34,4 34,9 35,4 35,9 36,4 36,9 37,4 37,9 38,4 38,9 39,4 39,9 40,4 40,9 41,4 41,9 42,4 42,9 43,4 43,9 44,4 44,9 45,4 45,9 46,4 46,9 47,4 47,9 48,4 48,9 49,4 49,9 50,4 50,9 51,4 51,9 52,4 52,9 53,4 53,9 54,4 54,9 55,4 55,9 56,4 56,9 57,4 57,9 58,4 58,9 59,4 59,9 60,4 60,9 61,4 61,9 62,4 62,9 63,4 63,9 64,4 64,9 65,4 65,9 66,4 66,9 67,4 67,9 68,4 68,9 69,4 69,9 70,4 70,9 71,4 71,9 72,4 72,9 73,4 73,9 74,4 74,9 75,4 75,9 76,4 76,9 77,4 77,9 78,4 78,9 79,4 79,9 80,4 80,9 81,4 81,9 82,4 82,9 83,4 83,9 84,4 84,9 85,4 85,9 86,4 86,9 87,4 87,9 88,4 88,9 89,4 89,9 90,4 90,9 91,4 91,9 92,4 92,9 93,4 93,9 94,4 94,9 95,4 95,9 96,4 96,9 97,4 97,9 98,4 98,9 99,4 99,9 100,4 100,9

**Ihr BMI**

Starkes Übergewicht  
Übergewicht  
Normalgewicht  
Untergewicht  
Starkes Untergewicht

**Hilfreiche Tipps zum erfolgreichen Abnehmen**

**Tipp 13:** Bereiten Sie Speisen statt in der Pfanne im Ofen zu (z.B. Fischstäbchen). Da im Ofen kaum Fett benötigt wird, ist diese Art der Zubereitung meist fettärmer.

**Rezeptvorschlag:**

Gerichte: ohne Besonderheiten, vegetarisch, ohne Schweinefleisch, mit Fisch

Ich möchte: mein Gewicht halten, 0,5 kg pro Woche abnehmen, 1 kg pro Woche abnehmen

**Ernährungsprogramm:**

Ich möchte: mein Gewicht halten, 0,5 kg pro Woche abnehmen, 1 kg pro Woche abnehmen

Bitte beachten Sie, dass hier weder Kalorien-, Kalorien- oder Nährwertangaben/Ergebnisse berücksichtigt werden.

**Frischkäse Wrap mit Erdbeeren und Müsli**

Dieser neue Proteinrezept zeigt sich auch eine schnelle Zubereitung auch bei mangelnder Zeit! (wie gut es für Sie passt):  
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Kaloriengehalt: 898 kcal

**Zur Vorbereitung**

- 2x Backen der Vollkornbrot in Backofen nach Packungsanleitung erhitzen
- Die Erdbeeren und das Bananen schneiden und abwaschen. Für die Erdbeeren in Scheiben schneiden und einige Bananenscheiben zerkleinern
- Das Hing mit dem Frischkäse bestreuen, mit den Erdbeeren und dem Müsli bestreuen und mit etwas Hing bestreuen.
- Abschneiden mit ein paar Bananenscheiben toppen und aufbacken.

Bei Food-Item-Rezepten sind gelbe Äpfel jeweils dieses CoGAP®

**Wenn dir dieses Rezept gefällt, gefallen dir bestimmt auch diese Rezepte!**

**Mein individualisierter Ernährungsplan**

Lesen Sie bitte die untenstehenden Daten und die CoGAP®-Tipp der folgenden Ernährungsplan vor. Bitte berücksichtigen Sie, dass die untenstehenden Daten nicht unbedingt ein Rezept sind, sondern nur eine Orientierungshilfe sind. Bitte beachten Sie, dass die untenstehenden Daten nicht unbedingt ein Rezept sind, sondern nur eine Orientierungshilfe sind.

**Frühstück**

Verzehrung	Verzehrung mit Schinken	Verzehrung mit Fisch	Verzehrung Sonstiges
Schinken (g)	100	Schinken (g)	100
...	...	...	...

**Mittagessen**

Verzehrung	Verzehrung mit Schinken	Verzehrung mit Fisch	Verzehrung Sonstiges
Kartoffel (g)	100	Kartoffel (g)	100
...	...	...	...

**Abendessen**

Verzehrung	Verzehrung mit Schinken	Verzehrung mit Fisch	Verzehrung Sonstiges
Kartoffel (g)	100	Kartoffel (g)	100
...	...	...	...

**Tipps:** Gerichte werden in dem Ernährungsplan nicht berücksichtigt. Da sie teilweise keine Kalorien enthalten, dürfen die Ihre Gerichte nicht beibehalten und Pfeffer, Öl, Salz oder Abwechslung wählen. Auch Öl, Zucker und Honig sind in geschätzter Menge zum beibehalten und dürfen beibehalten. Auch Honig beibehalten werden.



# Sportsectie

Effectieve verbranding van calorieën!





Velen streven ernaar om hun spieren door sportoefeningen op te bouwen. De basis voor een succesvol trainingschema voor de spieropbouw is de samenstelling van je eigen spiervezels. Er zijn in principe twee soorten spiervezels: rode spiervezels (langzame samentrekking) en witte spiervezels (snelle samentrekking). De samenstelling van de spiervezel is hoofdzakelijk genetisch bepaald en is daarom van persoon tot persoon verschillend. Dus als je weet hoe jouw spiervezels zijn samengesteld, kun je jouw trainingschema perfect aanpassen om spiermassa op te bouwen.



Naast effectieve spieropbouw heeft iedere vorm van bewegen een positief effect op je fitheid, gezondheid en welzijn. Door het toegenomen energieverbruik stimuleer je je gewichtsverlies. Echter, jouw genetische aanleg heeft effect op welke activiteiten bijdragen aan jouw streven om meer calorieën te verbranden. Terwijl de duurversie E (zoals "Endurance") wordt gekenmerkt door een hoog calorieverbruik tijdens duurtrainingen, laat de (snel)krachtversie S (zoals "Snelheid" of "Snelheid-Kracht") een aanzienlijk hoger calorieverbruik zien bij zowel snelheid- als spierkrachtversterkende trainingsvormen.

In een succesvol gewichtsverliesplan is het belangrijk om regelmatig door middel van een diepgaande lichaamsanalyse naar de ontwikkeling van het lichaam te kijken. Deze uitgebreide analyse omvat een meting van de individuele relevante delen van het lichaam zoals lichaamswater (TBW), vetvrije massa (FFM), magere massa (LBM), vetmassa (FM), lichaamscelmasse (BCM) en extracellulaire massa (ECM).



# Jouw sport-type

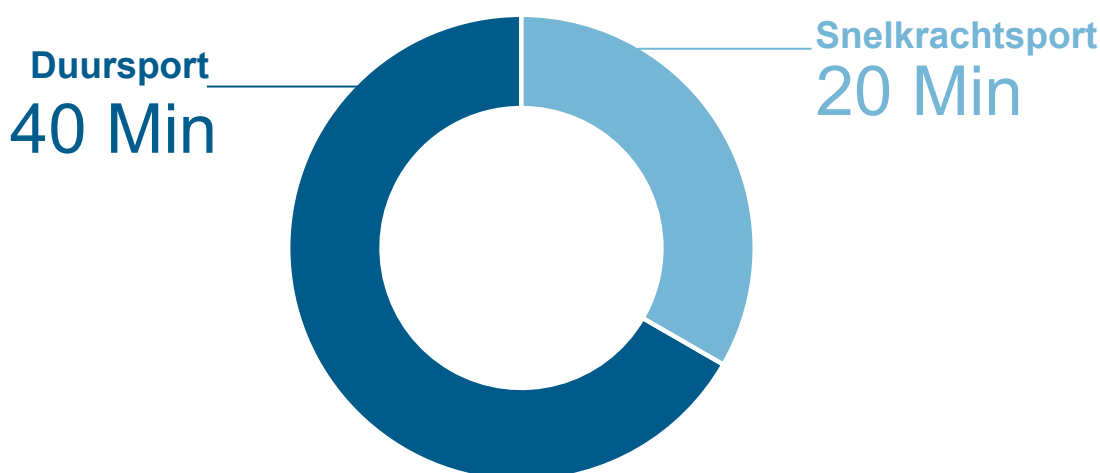
Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Duursport		<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #005696;"></div>

Jij hebt het **Sport-type E**. Dit betekent dat jij een effectiever en daardoor hoger calorieverbruik hebt bij alle duursporten (zoals jogging, Nordic walking, zwemmen en roeien) dan bij speed-strenght sporten.

**Haal het meeste uit je genetische aanleg en geef prioriteit aan sporten die je uithoudingsvermogen op de proef stellen.** Voor een trainingsschema van 60 minuten adviseren wij een verdeling van duursporten tot snelheids- en krachtsporten zoals weergegeven in het onderstaande diagram.

Toch is iedere vorm van regelmatig bewegen geschikt om je basale metabolisme op de lange termijn te verbeteren. Als snel-krachttrainingen je beter afgaan, dan is het raadzamer dit soort trainingen meer in je trainingsschema op te nemen dan helemaal niet te sporten.

Zorg er daarnaast voor dat de training bij je omstandigheden past en niet tot gezondheidsproblemen leidt, zoals gewrichtsproblemen als gevolg van te zware belasting. Daarom wordt je trainingsschema ontwikkeld in samenspraak met je trainer en afgestemd op jouw persoonlijke behoeften, wensen en doelen.



## Meer individuele aanbevelingen

Voor jouw sport-type E (Endurance) zijn sporten zoals jogging, zwemmen, inline skaten, fietsen of wandelen geschikt. Maar dan moet je eerst je algemene uithoudingsvermogen of basisconditie oefenen. De training kan als volgt worden vormgegeven:

### **Trainingsmethode**

Focus op kracht duurtraining en (kracht)duuroefeningen

### **Krachtraining**

Krachtduur (circa 15 – 20 herhalingen)

### **Aanvullend en vooral geschikt**

Continue methode voor cardiovasculaire apparaten (basisconditie 50 – 70%)

### **Trainingsfrequentie**

Minstens twee keer per week





# Jouw Sport-type en EMS-training

Door middel van elektrospierstimulatie (EMS-training) kun je op een effectieve manier al je lichaamsspieren trainen. Je kunt voor deze EMS-training tevens verschillende parameters instellen. Je kunt bijvoorbeeld de frequentie, de contractietijd en gebruiksduur aan je persoonlijke sporttype aanpassen, zodat je op optimale wijze calorieën verbruikt.



In overeenstemming met jouw [sport-type Endurance](#) adviseren wij jou om met de hulp van je trainer de parameters van de EMS-training zoals aangegeven aan te passen, zodat deze aansluiten bij jouw genetische aanleg en jij op een effectieve manier calorieën kunt verbranden:

<b>Trainingsmethode</b>	EMS-Training
<b>Trainingsfrequentie</b>	Een keer per week (of met minstens 4 dagen ertussen)
<b>Trainingsduur</b>	15 – 20 min
<b>Intensiteit</b>	laag tot medium
<b>Aanvullende training</b>	1 – 2 keer per week metabolisch programma of duurtraining

# Verder passend cursusaanbod

Als je geïnteresseerd bent om een cursus te volgen, kijk dan op de volgende lijst. Hierop staat een ruime keuze aan cursussen vermeld die goed bij jouw sporttype passen.

**Wij wensen jou heel veel plezier en veel succes!**

## Cardio cursussen

Aqua jogging, AquaFit, Basis Aerobic, Basis Cycling, Dance Moves, Energy Aerobic, Energy Step, Fatburner Cycling, Simple Power Aerobic, Step & Tone

## Gezondheids cursussen

Rug & FlexiFit, FitBall, Pilates, Stretch & Relax

## 50+ cursussen

Rug & Flexifit, Dynamic Pilates, Start up Cycling, Start up Moves

## Versterkingscursussen

Buik X-Press, BTB (Billen, Dijen en Buik), Iron Back

## Overige cursussen

Aerobics, Aqua Fitness, Belly intensive, BodyBalance, BodyCombat, BodyPump, Body Workout, BOP, Bosu-Cardio, Bosu-Workout, Fatburner, Fit 40+, Fitmix, Flexibar, Hip Hop, Kinesis Gym, Latin Moves, Pilates, SH`BAM, Spine, Step, Step workout, Zumba Fitness







**#metatypalpha**

**#metatypbeta**

**#metacheck**

**#cogapmetacheck**

**#metatypdelta** **#yourdnayourdiet**

**#cogap** **#metatypgamma**

**#genediet**

## MetaCheck en Social Media

Deel je succes via Social Media en maak gebruik van de mogelijkheid om je ervaringen en ideeën met andere MetaCheckers uit te wisselen! Bezoek onze social media kanalen en kijk alvast uit naar allerlei boeiende informatie over voeding, meta-type receptideeën en interessante sporttips!

Volg ons via:



[www.facebook.com/MetaCheck](http://www.facebook.com/MetaCheck)



[www.instagram.com/cogapmetacheck](http://www.instagram.com/cogapmetacheck)



[www.pinterest.de/cogapmetacheck](http://www.pinterest.de/cogapmetacheck)



# COGAP

**CoGAP GmbH**  
**Center of Genetic Analysis and Prognosis**

Lungengasse 48–50  
50676 Cologne  
Germany

T: +49 221 630 607 010  
F: +49 221 630 607 012

[info@cogap.de](mailto:info@cogap.de)  
[www.cogap.de](http://www.cogap.de)