

**Optimierungsbericht**

**Kinder**

---

Beispiel

ID: BACDEMO108

Datum: 01.04.2025



## Willkommen im Kids-Optimierungsbericht!



### Über diesen Bericht

Dieser Bericht zur Optimierung epigenetischer Marker wurde entwickelt, um die Ernährung und die Lebensgewohnheiten von Säuglingen und Kindern im Wachstum zu verbessern. Wir sind davon überzeugt, dass die darin enthaltenen Daten und Informationen Ihren Angehörigen helfen werden, den Weg zu einem gesünderen Lebensstil einzuschlagen. Indem Sie die Vorschläge in diesem Dokument umsetzen und befolgen, können Sie positive Anpassungen an ihrer täglichen Ernährung vornehmen und Gewohnheiten fördern, die ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden unterstützen.

Die Ergebnisse sind in spezifische Abschnitte unterteilt, die entsprechend den ausgewerteten Informationen gegliedert sind. In jedem Abschnitt finden Sie eine Übersicht, die Ihnen hilft, die Daten zu interpretieren und Ihre Aufmerksamkeit auf die wichtigsten und relevantesten Aspekte zu lenken.

Sollten Sie weitere Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen,  
Epixlife | Wellness Inspires Us

### Haben Sie Fragen?

Kontakt:

Telefon: +34 123 456 789 0 E-Mail:

[hola@epixlife.com](mailto:hola@epixlife.com)

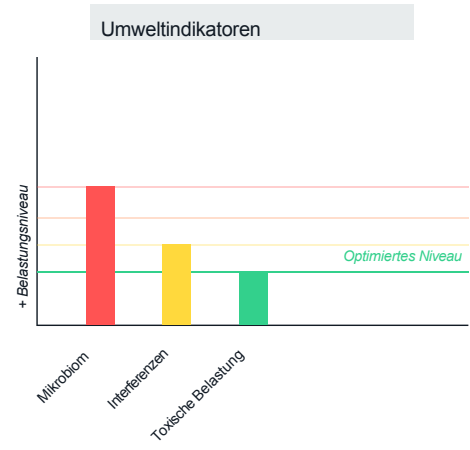
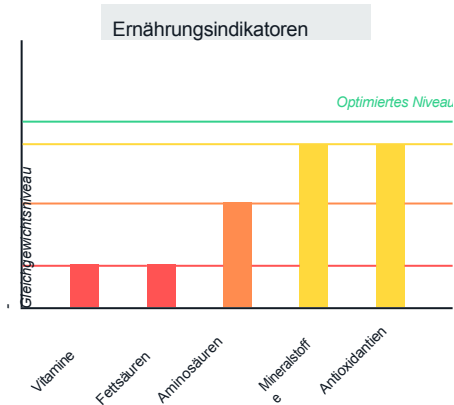
Die Seite „Zusammenfassung der Ergebnisse“ bietet einen Überblick über den Bericht und hebt die Schlüsselbereiche hervor, die bei der Umsetzung des Plans besondere Aufmerksamkeit erfordern. Der Abschnitt „Ernährungsanpassungen“ hingegen konzentriert sich auf mögliche Änderungen der Ernährungsgewohnheiten, die das allgemeine Wohlbefinden verbessern können.

Dieser Bericht soll in jedem Abschnitt ein Höchstmaß an Klarheit bieten, und die empfohlenen Maßnahmen zielen darauf ab, die Gesundheit und die Ernährungsgewohnheiten von Kindern zu verbessern – wir hoffen, dass er Ihnen weiterhilft!

# Zusammenfassung der Ergebnisse

## Wie sind die Grafiken zu interpretieren?

Die Grafiken zeigen die Priorität der einzelnen epigenetischen Indikatoren. Die Empfehlungen des Berichts geben den Markern Vorrang, die am weitesten vom optimierten Wert entfernt sind.



Dieser Test wird anhand qualitativer Untersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse werden entsprechend dem Nährstoffbedarf auf zellulärer Ebene (von hohem bis geringem Optimierungsbedarf) dargestellt.

Optimierungsgrad:

- Optimiert
- Gering
- Mittel
- Hoch

### Hoher Optimierungsbedarf

### Mittlerer Optimierungsbedarf

### Geringer Optimierungsbedarf

#### Fettsäuren

Gamma-Linolensäure (GLA)

#### Mikrobiom

Postvirales Signal  
Pilzsporen

#### Vitamine

Vitamin B6 Vitamin  
B3 Vitamin C Betain

#### Aminosäuren

Valin Leucin  
Serin Cystein

#### Interferenzen

Intermittierendes Magnetfeld

#### Antioxidantien

Selen

#### Mineralstoffe

Zink  
Schwefel  
Kupfer  
Selen

# Allgemeine Indikatoren für das Wohlbefinden

Ergebnis:  
Hoher Bedarf



Es ist notwendig, diese Gruppe von Indikatoren ins Gleichgewicht zu bringen

Ein Ungleichgewicht der auf dieser Seite aufgeführten Indikatoren kann zu einer Beeinträchtigung ihrer Funktionen und Fähigkeiten führen. Es ist vorrangig, diese Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht im Organismus herzustellen.

Die Tabelle zeigt die Nährstoffe, Systeme und Umweltbelastungen auf, die optimiert werden sollten, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Achten Sie besonders auf die markierten Indikatoren!

## Vitamine

Vitamin B3

Vitamin B6

Vitamin C

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B5, Vitamin B9, Vitamin B12, Biotin, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin K1.

## Antioxidantien

Vitamin C

Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole, Superoxiddismutase (SOD), Vitamin E, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10.

## Aminosäuren

Cystein

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Glutamin, Glycin, Lysin, Tryptophan.

## Toxische Belastungen in der Umwelt

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Schwermetalle, Chemikalien und Kohlenwasserstoffe, Elektrosensibilität und Strahlung.

## Ernährungsbeschränkungen

Hafer

Bewertete, aber irrelevante Indikatoren: Kuhmilch, Mais, Weizen oder Gerste, Eier, Banane.



## Allgemeine Indikatoren

Die auf dieser Seite vorgestellten Indikatoren konzentrieren sich auf die Stärkung des kindlichen Immunsystems und sind für die Erhaltung und Entwicklung eines gesunden und robusten Körpers unerlässlich.

Eine ausgewogene und individuell abgestimmte Ernährung ist unerlässlich, um das allgemeine Wohlbefinden des Kindes zu erhalten und zu verbessern. Eine optimierte Ernährung hilft ihm, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen. Die Stärkung dieser Indikatoren ist entscheidend, um ein gesundes Gleichgewicht zu erreichen und sein allgemeines Wohlbefinden zu schützen.

## Mineralstoffe

Zink

Kupfer

Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Mangan, Eisen.

## Fettsäuren

Omega-6

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Omega-3.

## Stoffwechselinteraktionen

Schlaf

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Darm, Herz-Kreislauf-System, metabolischer Stress / Entzündung, Energieproduktion, Zellhydratation.

## Mikrobiom

Sporen

Pilze

Bewertete, aber irrelevante Indikatoren: Parasiten, Virussignal.



# Indikatoren für die Gehirnentwicklung

Ergebnis:  
Hoher Bedarf



Es ist notwendig, diese Gruppe von Indikatoren auszugleichen

Ein Ungleichgewicht der auf dieser Seite aufgeführten Indikatoren kann zu einer Beeinträchtigung ihrer Funktionen und Fähigkeiten führen. Es ist vorrangig, diese Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht im Körper herzustellen.

Je mehr Punkte in der folgenden Tabelle markiert sind, desto höher ist der erforderliche Unterstützungsbedarf.

## Vitamine

Vitamin B6

Vitamin C

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B12, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin K1.

## Fettsäuren

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Docosahexaensäure-3 (DHA), Alpha-Linolensäure-3 (ALA), Eicosapentaensäure-3 (EPA).

## Gehirnentwicklung Optimiert



Eine ausgewogene Ernährung, die reich an essenziellen Nährstoffen ist, fördert die gesunde Entwicklung des Gehirns und stärkt das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und andere kognitive Funktionen. In der Kindheit ist eine ausreichende Nährstoffzufuhr entscheidend, um die volle Entwicklung und das Potenzial der Kinder zu unterstützen.

Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Antioxidantien, die in Lebensmitteln wie Fisch, Trockenfrüchten und Gemüse enthalten sind, unterstützen die kognitiven Funktionen und das Lernvermögen. Darüber hinaus fördert eine gute Ernährung in Verbindung mit gesunden Gewohnheiten wie Bewegung und Erholung die Konzentration und trägt zu einem besseren Gedächtnis bei.

## Mineralstoffe

Zink

Kupfer

Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Mangan, Eisen, Jod.

## Antioxidantien

Vitamin C

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Polyphenole, Vitamin E, Carotinoide.

# Indikatoren des Immunsystems

Ergebnis:

**Hoher Bedarf**

Es ist notwendig, Ihr Immunsystem zu optimieren

Das Ungleichgewicht der angegebenen Indikatoren führt zu einer Beeinträchtigung Ihres Immunsystems. Es ist vorrangig, deren Werte zu optimieren, um das Gleichgewicht des Organismus zu fördern.

Diese Tabelle zeigt Nährstoffe auf, die zur Optimierung des Immunsystems und des Stoffwechsels beitragen können, sowie umweltbedingte Stressfaktoren, die diese Systeme aus dem Gleichgewicht bringen können:

## Vitamine

### Vitamin B6

### Vitamin C

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B5, Vitamin B9, Vitamin B12, Vitamin D3, Vitamin E.

## Antioxidantien

### Vitamin C

### Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole, Superoxiddismutase (SOD), Vitamin E, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10.

## Aminosäuren

### Cystein

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Glutamin, Glycin, Lysin, Tryptophan.

## Toxische Belastungen in der Umwelt

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Schwermetalle, Chemikalien und Kohlenwasserstoffe, Elektrosensibilität und Strahlung.

## Ernährungsbeschränkungen

### Hafer

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Kuhmilch, Mais, Weizen oder Gerste, Eier, Banane.

## Ernährung und Immunsystem



Das Immunsystem jedes Kindes hängt stark von seinen Ernährungsgewohnheiten, seiner Umgebung und Stoffwechselstörungen ab. Die Tipps auf dieser Seite zielen darauf ab, das Immunsystem zu stärken.

Eine ausgewogene und individuell abgestimmte Ernährung ist der Schlüssel zur Entwicklung eines gestärkten Immunsystems. Die Stärkung der Abwehrkräfte hilft, das Kind vor den schlimmsten Auswirkungen von Virusbelastungen und anderen mikrobiellen Einflüssen zu schützen. Die Unterstützung des Immunsystems ist unerlässlich, um das zelluläre Gleichgewicht zu erreichen und so das Wohlbefinden vor äußeren Einflüssen zu schützen.

## Mineralstoffe

### Zink

### Kupfer

### Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Mangan, Eisen.

## Fettsäuren

### Omega-6

Bewertete, aber irrelevante Indikatoren: Omega-3.

## Stoffwechselinteraktionen

### Schlaf

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Darm, Herz-Kreislauf-System, metabolischer Stress / Entzündung, Energieproduktion, Zellhydratation.

## Mikrobiom

### Sporen

### Pilze

Bewertete, aber irrelevante Indikatoren: Parasiten, Virussignal.



# Indikatoren des Herz-Kreislauf-Systems

Ergebnis:  
Durchschnittlicher Bedarf



Sie sollten Ihr Herz-Kreislauf-System mittelfristig ins Gleichgewicht bringen

Das Ungleichgewicht der angegebenen Werte könnte in naher Zukunft zu einer Beeinträchtigung Ihres Herz-Kreislauf-Systems führen. Es ist dringend erforderlich, diese Werte mittelfristig zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

Die folgende Tabelle zeigt die Nährstoffe auf, die zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können: Achten Sie auf die angegebenen Werte!

## Vitamine

Vitamin B6

Vitamin C

Vitamin B3

Betain

Vitamin E, Vitamin B9, Vitamin K2.

## Antioxidantien

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Superoxiddismutase (SOD), Anthocyane, Polyphenole, Flavonoide, Coenzym Q10.

## Fettsäuren

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Alpha-Linolensäure – 3 (ALA), Docosahexaensäure – 3 (DHA), Eicosapentaensäure – 3 (EPA), Arachidonsäure – 6 (AA), Ölsäure – 9.

## Optimieren Sie die Durchblutung



Eine schlechte Durchblutung beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Zweifellos ist dies eines der wichtigsten Systeme im Körper jedes Lebewesens.

Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, wirken sich direkt auf das Herz-Kreislauf-System aus. Bestimmte Ernährungsgewohnheiten können spezifische körperliche Probleme im Zusammenhang mit dem Herzen und seiner Funktion verursachen. Ebenso kann die Einbeziehung bestimmter Lebensmittel in einen regelmäßigen Ernährungsplan dazu beitragen, möglichen Herzproblemen oder Herzerkrankungen vorzubeugen....

Der folgende Abschnitt zeigt die Nährstoffe und Indikatoren auf, die Ihnen helfen, das Herz-Kreislauf-System zu optimieren.

## Mineralstoffe

Selen

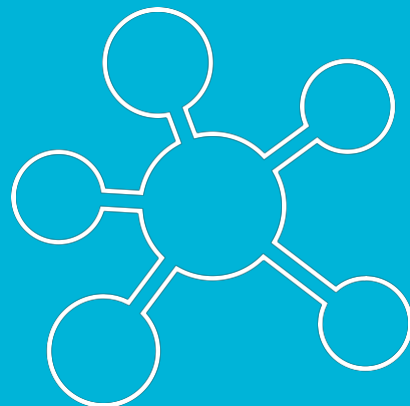
Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Jod, Kalium, Natrium, Magnesium.

## Aminosäuren

Serin

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Taurin, Arginin, Citrullin, Carnosin, Alanin, Methionin, Cystin, Lysin, Histidin, Prolin.

# Epigenetische Mark



# Vitaminbedarf



Ergebnis:  
Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, Ihre Vitaminversorgung zu stärken

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Beeinträchtigung Ihres Systems führen. Es ist vorrangig, den Vitaminspiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht des Organismus zu fördern. Vitamine sind katalytische Verbindungen, die für eine ordnungsgemäße Zell- und Stoffwechselfunktion unerlässlich sind.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es vorrangig ist, diesen Indikator kurzfristig zu optimieren.

## Individueller Vitaminbedarf

Die folgende Liste enthält die Vitamine, die bewertet wurden. Die markierten Punkte sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- **Betain**
- Biotin
- Inositol
- Vitamin A1
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- **Vitamin B3**
- Vitamin B5
- **Vitamin B6**
- Vitamin B9
- Vitamin B12
- **Vitamin C**
- Vitamin D3
- Vitamin E
- Vitamin K1
- Vitamin K2

## Vitamine und optimale Gesundheit

Die Körperfunktionen benötigen eine Vielzahl von Vitaminen, um optimal zu funktionieren. Vitamine sind ein Schlüsselement enzymatischer Prozesse, die alle Stoffwechselfvorgänge im Körper antreiben.

## Lebensmittel, die den Vitaminbedarf decken

### Betain

Betain reguliert die Immunantwort, ist an der Genregulation, der Fettsäureoxidation, der Lipid- und Cholesterinsynthese beteiligt und reguliert den Wasserhaushalt des Körpers. Es reguliert die Funktion der Erythrozyten. Es verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit und senkt vaskuläre Risikofaktoren. Es versorgt uns mit Salzsäure.

Eier, Hafer, Gerste, Quinoa, Kabeljau, Gamelen, Weizen, Spinat, Pute, Forelle

### Vitamin B3

Vitamin B3, auch Niacin genannt, trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei. Es reguliert die Immunantwort. Es sorgt für eine gesunde Haut und Schleimhäute. Es trägt zur DNA-Reparatur und zur Stressbewältigung bei. Es ist weniger hitzeempfindlich als andere Vitamine, löst sich jedoch im Kochwasser auf.

Sonnenblumenöl, Wildreis, Mandeln, Lachs, Makrele, Linsen, Banane, Rindfleisch, Hähnchen, Erdnüsse, Steinbutt, Pute, Thunfisch, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Schweineleber, Chiasamen, Macadamianüsse

### Vitamin B6

Vitamin B6, auch Pyridoxin genannt, hilft dabei, die von uns aufgenommene Nahrung in Energie umzuwandeln. Es trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und Neurotransmittern sowie zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und unterstützt die Regulierung der Hormonaktivität.

Lachs, Petersilie, Orange, Papaya, Banane, Rosinen, Hähnchen, Cantaloupe-Melone, Pistazien, Sojabohnen, Haselnüsse, Pute, Thunfisch, Leinsamen, Löwenzahn, Schnittlauch, Sonnenblumenkerne, Schweineleber, Kichererbsen

### Vitamin C

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, trägt zur Bildung von Kollagen bei; zur Bildung und normalen Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpel, Haut, Blutgefäßen, Nervensystem und Immunsystem; zum Schutz vor oxidativen Schäden und unterstützt die Wundheilung.

Erdbeere, Mandarine, Petersilie, Tomate, Spinat, Zitrone, Orange, Papaya, Blumenkohl, Kiwi, Kohl, Grapefruit, Erbsen, Johannisbeeren, Cantaloupe-Melone, rote Paprika, Brokkoli, Rosenkohl

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.

# Mineralstoffbedarf<sup>20</sup>

## Ca

Ergebnis:  
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Mineralstoffaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keinerlei Störungen in Ihrem System.

Es wäre jedoch wünschenswert, den geringen Mineralstoffbedarf auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine zusätzliche Belastung in der Zukunft zu vermeiden. Mineralstoffe sind natürliche, anorganische Elemente, die hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen werden müssen, damit unter anderem die Knochen-, Herz-Kreislauf- und Hormonfunktionen ordnungsgemäß funktionieren.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die aufzeigt, dass es langfristig notwendig sein kann, diesen Indikator zu optimieren.

### Individueller Mineralstoffbedarf

Die folgende Liste enthält die Mineralstoffe, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Bor
- Kalzium
- Chrom
- Kupfer
- Jod
- Eisen
- Lithium
- Magnesium
- Mangan
- Molybdän
- Kalium
- Selen
- Silizium
- Natrium
- Schwefel
- Zink

## Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper ausreichend Mineralstoffe erhält!

Diese Stoffe sind für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unerlässlich. Der Körper nutzt Mineralstoffe für viele verschiedene Funktionen, insbesondere um die optimale Funktion von Knochen, Herz und Gehirn sicherzustellen.

## Lebensmittel, die den Mineralstoffbedarf decken

### Kupfer

Kupfer unterstützt die Aufnahme und Verwertung von Eisen. Es ist für enzymatische Reaktionen zur Produktion von ATP (Energie) notwendig. Es trägt zur Aufrechterhaltung des Immunsystems sowie zur Bildung von Bindegewebe, Melanin und Myelin bei und ist für die ordnungsgemäße Funktion des Nervensystems unerlässlich. Außerdem trägt es zur ordnungsgemäßen Funktion der Schilddrüse bei.

Quinoa, Krabben, Lachs, Austern, Weizen, Spinat, Spargel, Hirse, Rindfleisch, Cashewnüsse, Pute, Schweineleber, Süßkartoffeln, Chiasamen

### Selen

Selen trägt zur normalen Funktion der Schilddrüse bei. Es ist ein hervorragendes Antioxidans. Es ist für die normale Funktion des Immunsystems unerlässlich, da es die Produktion weißer Blutkörperchen steigert. Außerdem neutralisiert es die Wirkung von Schwermetallen und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.

Eier, Gerste, Wildreis, Paranüsse, Hummer, Austern, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Brokkoli, Sojabohnen, Mais, Pute, Thunfisch, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch, Tintenfisch, Miesmuscheln

### Schwefel

Schwefel ist für die Kollagenbildung notwendig. Er verbessert die Leberfunktion, den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und trägt zur natürlichen Entgiftung des Körpers bei. Außerdem reguliert er den Blutzuckerspiegel, verbessert die Verdauung und fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Eier, Wassermelone, Pfirsich, Krabben, Nüsse, Paranüsse, Mandeln, Hummer, Käse, Spargel, Blumenkohl, Kohl, Rindfleisch, Hähnchen, Ente, Brokkoli, Kuhmilch, Pute, Joghurt, Sonnenblumenkerne

### Zink

Zink ist an den Stoffwechsel- und Regulationsprozessen des Körpers beteiligt. Es ist für die Bildung von Insulin und Proteinen unerlässlich. Es fördert die Produktion von Lymphozyten und die Aktivierung bestimmter Hormone. Es unterstützt die Wundheilung und ist an der Synthese von DNA und RNA beteiligt. Es ist für die normale Funktion des Geruchs- und Geschmackssinns unerlässlich. Außerdem ist es für die Fortpflanzung und Fruchtbarkeit von entscheidender Bedeutung.

Hafer, Roggen, Quinoa, Krabben, Wildreis, Hummer, Käse, Venusmuscheln, Austern, Spargel, Sellerie, Linsen, Reis, Buchweizen, Rindfleisch, Huhn, Erdnüsse, Sojabohnen, Cashewnüsse, Schafsmilch, Truthahn, Kürbiskerne, Weizenkeime, Haferkleie, Edamame, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Tintenfisch, Miesmuscheln, Kichererbsen, Chiasamen, Pekannüsse

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.

# Bedarf an Antioxidantien



Ergebnis:  
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Aufnahme von Antioxidantien in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Beeinträchtigung Ihres Systems.

Es wäre jedoch ratsam, den geringen zellulären Bedarf an Antioxidantien auszugleichen, um eine stärkere Belastung in der Zukunft zu vermeiden. Antioxidantien sind chemische Substanzen, die dazu beitragen, die durch freie Radikale verursachten Schäden zu stoppen oder zu begrenzen, und uns zudem vor oxidativem Stress schützen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die darauf hinweist, dass es langfristig notwendig sein könnte, diesen Indikator zu optimieren.

## Individueller Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste enthält die Antioxidantien, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Alpha-Liponsäure
- Anthocyane
- Vitamin C
- Vitamin E
- Carotinoide
- Selen
- Coenzym Q10
- Flavonoide
- Phytoöstrogene
- Polyphenole
- Superoxiddismutase (SOD)
- Sulforaphan-Glucosinolat
- Zink

Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um die Auswirkungen freier Radikale zu minimieren?

Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, die aufgrund ihrer Reaktivität innerhalb der Zelle unsere eigenen biologischen Moleküle (Proteine, Lipide, Nukleinsäuren und andere) schädigen können.

## Individueller Bedarf an Antioxidantien

### Selen

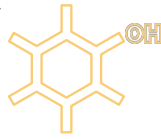
Selen trägt zur normalen Funktion der Schilddrüse bei. Es ist ein hervorragendes Antioxidans. Es ist für die normale Funktion des Immunsystems unerlässlich, da es die Produktion weißer Blutkörperchen steigert. Außerdem neutralisiert es die Wirkung von Schwermetallen und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.

Eier, Gerste, Wildreis, Paranüsse, Hummer, Austern, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Brokkoli, Sojabohnen, Mais, Pute, Thunfisch, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch, Tintenfisch, Miesmuscheln

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm

beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob es angebracht ist, Informationen oder Inhalte dieses Berichts oder unserer Website umzusetzen, zu nutzen oder anzupassen.

# Aminosäurebedarf



Ergebnis:  
Mittlerer Bedarf

Es wird empfohlen, die Aufnahme von Aminosäuren in den nächsten 90 Tagen zu verstärken

Ein Ungleichgewicht bei diesem Indikator führt zwar nicht zu unmittelbaren Veränderungen in Ihrem System, es wird jedoch empfohlen, ihn mittelfristig zu optimieren, um größere Ungleichgewichte zu vermeiden. Aminosäuren sind für unsere gesunde Entwicklung unverzichtbar, da sie grundlegende Bausteine für die Proteinsynthese und Vorläufer anderer stickstoffhaltiger Verbindungen sind. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es notwendig sein könnte, diesen Indikator mittelfristig zu optimieren.

## Individueller Aminosäurebedarf

Die folgende Liste enthält die Aminosäuren, die ausgewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Glutaminsäure
- Arginin
- Asparagin
- Asparaginsäure
- Alanin
- Carnitin
- Carnosin
- Cystein
- Cystin
- Citrullin
- Phenylalanin
- Glycin
- Glutamin
- Histidin
- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Ornithin
- Prolin
- Serin
- Taurin
- Threonin
- Tyrosin
- Tryptophan
- Valin

## Aminosäuren und Zellumsatz

Kein Prozess im Körper kommt ohne essentielle Aminosäuren aus. Aus Aminosäuren baut unser Körper neue Zellen auf und regeneriert alle geschädigten Gewebe. Aminosäuren tragen zudem dazu bei, den Körper zu stärken und die Produktion verschiedener Hormone, Antikörper und Enzyme zu fördern.

## Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren decken

### Cystein

Cystein hat eine antioxidative Wirkung und schützt unseren Körper vor Strahlenschäden sowie Leber und Gehirn vor der Einwirkung verschiedener Giftstoffe (wie sie beispielsweise durch Zigaretten, Alkohol oder Drogen entstehen). Es fördert zudem die Fettverbrennung, trägt zum Muskelaufbau bei und verlangsamt den Alterungsprozess.

Eier, Hafer, Quinoa, Wildreis, Hirse, Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch, rote Paprika, Brokkoli, Sojabohnen, Thunfisch, schwarze Sojabohnen, Rosenkohl

### Leucin

Leucin ist wichtig für die Gesundheit unserer Muskeln, weshalb es im Sport empfohlen wird. Es kann die Proteinsynthese anregen, den Insulinspiegel im Blut erhöhen und so unseren Blutzuckerspiegel regulieren und ist wichtig für die Energieproduktion.

Eier, Hafer, Roggen, Weizen, Hirse, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Mais, Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Thunfisch, Kürbiskerne, Weizenkeime, Haferkleie, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

### Serin

Serin kommt in verschiedenen Proteinen vor und ist für deren Funktion wichtig. Ebenso ist es für den Fett- und Fettsäurestoffwechsel, das Muskelwachstum und die ordnungsgemäße Funktion des Immunsystems sowie für DNA und RNA unerlässlich.

Eier, Nüsse, Algen, Lachs, Käse, Muscheln, Petersilie, Blumenkohl, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Schweinefleisch, Sojasprossen, rote Bohnen, Pistazien, Erdnüsse, Sojabohnen, Cashewnüsse, Pute, Thunfisch, Leinsamen, Kürbiskerne, Edamame, Schnittlauch, Tintenfisch, Kichererbsen, Chiasamen

### Valin

Die Aminosäure Valin ist für die Förderung des normalen menschlichen Wachstums, den Gewebeaufbau, den Aufbau von Muskelmasse und die Regulierung des Blutzuckerspiegels verantwortlich.

Nüsse, Lachs, Makrele, Käse, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Schweinefleisch, Pistazien, Erdnüsse, Cashewnüsse, Thunfisch, Leinsamen, Kürbiskerne, Haferflocken, Joghurt, Tintenfisch, Chiasamen

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.

# Bedarf an Fettsäuren



## Essentielle Fettsäuren und Zellveränderungen

Studien zeigen, dass ein langfristiger Verzicht auf Fette in der Ernährung zu einer Reihe schwerwiegender Stoffwechselstörungen führen kann. Wir werden uns eingehend mit den sieben wichtigsten Fettsäuregruppen befassen, die täglich an der kontinuierlichen Zellbildung beteiligt sind.

Ergebnis:  
Hoher Bedarf



Es ist notwendig und vorrangig, die Aufnahme von Fettsäuren zu verbessern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen.

Es ist vorrangig, die Fettsäurespiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Organismus zu fördern. Fettsäuren sind die Grundbausteine des Fettabbaus; ihre Funktionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Energiespeicherung, dem Fettstoffwechsel, der Blutgerinnung und dem Blutdruck sowie der Regulierung von Entzündungsprozessen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass die kurzfristige Optimierung dieses Indikators vorrangig ist.

### Individueller Bedarf an essentiellen Fettsäuren

Die folgende Liste enthält die essentiellen Fettsäuren, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Alpha-Linolensäure – 3 (ALA)
- Arachidonsäure – 6 (AA)
- Docosahexaensäure – 3 (DHA)
- **Gamma-Linolensäure – 6 (GLA)**
- Ölsäure – 9
- Linolsäure – 6
- Eicosapentaensäure – 3 (EPA)

## Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren decken

### Gamma-Linolensäure - 6 (GLA)

~~Gamma-Linolensäure 6 gehört zur Gruppe der essentiellen Omega-6-Fettsäuren. Zusammen mit den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Gehirns sowie für normales Wachstum und eine normale Entwicklung. Sie produziert zudem hormonähnliche Substanzen, die eine positive Rolle bei Entzündungen und Schmerzen spielen.~~

Sonnenblumenöl, Johannisbeeröl, Hanföl, Leinöl

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und den unserer Webseite umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.

# Indikatoren des Mikrobioms



Ergebnis:  
Hoher Bedarf



Es ist notwendig und vorrangig, Ihre Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen.

Das Gleichgewicht Ihrer Darmflora muss unverzüglich gestärkt werden, da es von einer Vielzahl von Lebewesen abhängt, die Ihr Magen-Darm-System bilden: Bakterien, Parasiten, Pilze, Sporen und eine Vielzahl von Mikroorganismen, die das Gleichgewicht Ihres Systems gewährleisten. Dies ermöglicht eine gute Nährstoffaufnahme und eine Stärkung des Immunsystems.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass die kurzfristige Optimierung dieses Indikators vorrangig ist.

## Personalisierte Mikrobiom-Indikatoren

Die folgende Liste enthält die ausgewerteten Indikatoren des Mikrobioms. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Sporen
- Pilze
- Postvirales Signal
- Bakterien
- Virales Signal
- Parasiten

## Die Darmmikrobiota – ein wichtiger Faktor für die Gesundheit

Das Mikrobiom ist die Gemeinschaft von Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Parasiten und Viren), die im Magen-Darm-Trakt leben und zur Abwehr und Gesundheit des Magen-Darm-Trakts, zur Nahrungsaufnahme, zur Regulierung des Stoffwechsels und zur Modulation der Darm-Hirn-Achse beitragen.

## Empfohlene Lebensmittel zur Stärkung des Mikrobioms

### Sporen

Sporen sind die Fortpflanzungsform von Schimmelpilzen, einer der wichtigsten Pilzarten, die sich vor allem an feuchten und lichtarmen Orten entwickeln. Das Vorhandensein von Pilzen kann allergische Reaktionen auslösen, die Symptome wie eine verstopfte Nase, gereizte Augen oder eine verlangsamte Atmung hervorrufen. In einigen Fällen können sie schwerwiegendere Reaktionen wie Husten und Atembeschwerden verursachen.

Ingwer, Kurkuma

### Pilze

Pilze können keine eigenen Nährstoffe bilden, da ihnen Chlorophyll fehlt, weshalb sie als Parasiten leben müssen, hauptsächlich auf Pflanzen und in geringerem Maße auch auf Tieren. Pathogene Pilze können alle Organe befallen, am häufigsten treten jedoch Infektionen auf, die als oberflächliche Mykosen oder Dermatomykosen bezeichnet werden. Sie sind in der Regel harmlos und betreffen vor allem die äußeren Schichten der Kopfhaut, der Haut, der Nägel oder der Schleimhäute, unabhängig von Geschlecht und Alter, auch wenn einige davon im Kindesalter häufiger auftreten. Kopfhautpilzinfektionen und Nagelpilzinfektionen treten häufiger bei Erwachsenen auf.

Heidelbeeren, Spinat, Kohl, Joghurt

### Postvirale Symptome

Ein Virus ist ein Partikel genetischen Codes, DNA oder RNA, das von einer Proteinhülle umgeben ist. Viren können sich nicht selbst vermehren. Sie müssen Zellen befallen und die Bestandteile der Wirtszelle nutzen, um sich zu vermehren. Oft schädigt oder tötet das Virus die Wirtszelle während des Vermehrungsprozesses. Viren kommen in allen Ökosystemen der Erde vor. Wissenschaftler schätzen, dass es 1- bis 10-mal so viele Viren wie Bakterien gibt. Da Viren eine andere Biologie als Bakterien haben, können sie nicht mit Antibiotika bekämpft werden.

Honig, Ingwer, Kiwi, Joghurt

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm berlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob r Website umzusetzen, zu nutzen oder anzupassen.

# Elektromagnetische Belastung



Ergebnis:  
Geringer Bedarf

Es ist nicht vorrangig, sich kurzfristig auf die Verringerung der elektromagnetischen Belastung zu konzentrieren

Es wird empfohlen, diesen Indikator langfristig zu behandeln, damit er in Zukunft kein Ungleichgewicht verursacht.

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators könnte in Zukunft zu einer Störung Ihres Systems führen. Die Exposition gegenüber elektromagnetischen Belastungen kann das zelluläre und metabolische Gleichgewicht beeinträchtigen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die aufzeigt, dass es notwendig sein kann, diesen Indikator langfristig zu optimieren.

## Individuelle Indikatoren für elektromagnetische Belastungen

Die folgende Liste enthält die Indikatoren für elektromagnetische Belastungen, die ausgewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Intermittierendes Magnetfeld
- Elektrosensibilität
- Elektromog
- Elektrostatishes Feld
- ELF (Extrem niedrige Frequenz)
- RBF (Niederfrequenzstrahlung)
- Konstantes Magnetfeld
- Mikrowelle
- Mobiltelefon, GSM (0,9 GHz)
- Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)
- Hochfrequenz
- Traktionsstrom 16 2/3 Hz
- Fernsehbildschirm
- Computerbildschirm
- Stromeingang 50 Hz

## Was wir nicht sehen, das uns aber beeinflussen könnte?

Elektromagnetische Felder, sowohl hoch- als auch niederfrequente, sind Felder, die künstlich durch elektrische Anlagen (Haushaltsgeräte oder an das Stromnetz angeschlossene Geräte, auch wenn sie ausgeschaltet sind) und durch drahtlose Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, Schnurlostelefone, WLAN usw.) erzeugt werden.

## Weitere Informationen zu diesen Indikatoren

### Intermittierendes Magnetfeld

Das durch Wechselstrom (AC) erzeugte Magnetfeld kann im Körper einen schwachen elektrischen Stromfluss induzieren. In den meisten Fällen geht man jedoch davon aus, dass diese Ströme schwächer sind als die elektrischen Ströme, die vom Gehirn, den Nerven und dem Herzen auf natürliche Weise erzeugt werden. Zu den Haushaltsgeräten, die ein solches Magnetfeld erzeugen, gehören Haartrockner, Elektrorasierer, elektrische Zahnbürsten, Epiliergeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke ...

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder anpasst werden sollten



# Ernährungsanpassungen

In den nächsten 90 Tagen



# Lebensmittel, die 90 Tage lang vermieden werden sollten

## Warum sollten diese Lebensmittel vermieden werden?

Obwohl die Lebensmittel, die in der Ernährung eingeschränkt werden sollten, Nährstoffe enthalten, die sehr wertvoll sein können, kann das Energieniveau beeinträchtigt werden, wenn der Körper mehr Ressourcen als nötig für ihre Verdauung aufwendet. Es gibt Lebensmittel, die vermieden werden sollten, da sie unter Umständen die positiven Wirkungen anderer Lebensmittel zunichte machen, das Verdauungssystem belasten oder den Stoffwechsel und das Immunsystem beeinträchtigen können.

Beim Verzehr der genannten Lebensmittel könnte der Körper Schwierigkeiten haben, die Nahrung zu verdauen, die wir in diesem Zellzyklus zu uns nehmen, und wird daher Energie aus einer anderen körpereigenen Quelle nutzen, um die Nahrung zu verdauen und die essenziellen Nährstoffe freizusetzen. Der Verzicht auf diese Lebensmittel für 90 Tage hilft, den Energieverlust zu vermeiden, der auftreten kann, wenn der Körper versucht, sie aufzunehmen.

Wenn der nächste Zellzyklus beginnt, ändern sich die Bedürfnisse des Körpers, und die Empfindlichkeit gegenüber Lebensmitteln passt sich entsprechend an.

## Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

Das Ziel der Identifizierung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht nicht darin, diese Lebensmittel dauerhaft aus der Ernährung zu streichen, sondern ihre enzymatische Belastung zu verringern. Nach Abschluss der 90-tägigen Eliminationsphase können diese Lebensmittel schrittweise wieder in die Ernährung aufgenommen werden.

## Häufig gestellte Fragen

?

Wie äußert sich eine vorübergehende Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Der Körper hat Schwierigkeiten mit der Nahrung und greift daher auf Energie aus anderen körpereigenen Quellen zurück, um sie zu verdauen und wichtige Nährstoffe freizusetzen. Diese Prozesse können symptomfrei oder mit offensichtlichen Reaktionen ablaufen.

?

„Das habe ich noch nie gegessen ...“

Wenn diese Lebensmittel noch nie verzehrt wurden, ist das umso besser. Wir empfehlen, sie weitere 90 Tage lang zu meiden.

?

„Aber Sie empfehlen doch ähnliche Lebensmittel!“

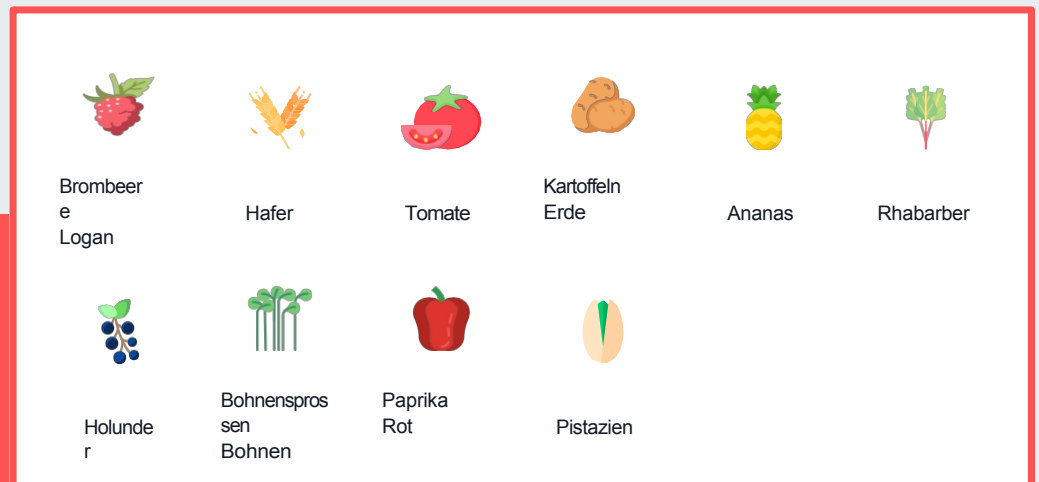
Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch. Selbst wenn ein Lebensmittel ähnlich ist, können Sie es problemlos verzehren, solange es nicht auf der Liste der zu vermeidenden Lebensmittel steht.

## Zu vermeidende Lebensmittel

Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel Sie in den nächsten 90 Tagen NICHT zu sich nehmen sollten, da sie Verdauungs- und Immunstress verursachen könnten.

## Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

Die rot markierten Lebensmittel sollten in den nächsten 90 Tagen vermieden werden. WENN Sie an einer bekannten ALLERGIE leiden, sollten Sie diese Lebensmittel dauerhaft meiden.



Wenn Sie eines der aufgeführten Lebensmittel täglich zu sich nehmen, versuchen Sie, es durch andere zu ersetzen, die Ihnen ähnliche Vorteile bieten können. Die Liste der Lebensmittel bezieht sich auf epigenetische Relevanzindikatoren und NICHT auf eine körperliche Unverträglichkeit oder Allergie. Bitte meiden Sie weiterhin alle Lebensmittel, die Ihnen körperlich zusetzen.

## Bekannte Allergien

Bei einer bekannten Allergie gibt es zwei Szenarien:

### Szenario 1

Das Lebensmittel, auf das sie allergisch reagieren oder das sie nicht vertragen, wird als Nahrungsmittelunverträglichkeit angezeigt:

Das bedeutet, dass dieses Lebensmittel nicht nur eine Allergie auslöst, sondern auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe beeinträchtigt. Wenn Sie dieses Lebensmittel bereits aus Ihrer Ernährung gestrichen haben, brauchen Sie nichts weiter zu tun. Falls Sie es noch nicht weggelassen haben, sollten Sie dies in Betracht ziehen, aber wir raten davon ab, es nach der Eliminationsdiät wieder in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

### Szenario 2

Das Lebensmittel, auf das sie allergisch/unverträglich reagieren, erscheint NICHT als Nahrungsmittelunverträglichkeit:

Das bedeutet, dass es den Energiefluss nicht negativ beeinflusst, was die Allergie gegen dieses Lebensmittel weder widerlegt noch in Frage stellt. Das bedeutet NICHT, dass das Lebensmittel wieder in die Ernährung aufgenommen werden sollte, da frühere Symptome oder Testergebnisse zu diesen Allergien zu berücksichtigen sind. Denken Sie daran, dass dieser Bericht keine Allergien oder Unverträglichkeiten analysiert.

# Empfindlichkeit gegenüber Zusatzstoffen

## Zusatzstoffe in der täglichen Ernährung

Eine bessere Ernährungsauswahl führt stets zu einem optimierten Wohlbefinden, und natürliche, unverarbeitete und selbst zubereitete Lebensmittel sind immer ideal. Daher ist ein angemessenes Verständnis dafür, wie sich Zusatzstoffe auf die Gesundheit auswirken, entscheidend für die Aufrechterhaltung eines optimalen Wohlbefindens.

## Zu vermeidende Zusatzstoffe

Um ihr Wohlbefinden zu optimieren, sollten sie in den nächsten 90 Tagen auf den Verzehr der folgenden Zusatzstoffe verzichten:

Lebensmittelzusatzstoffe werden Lebensmitteln und Getränken zugesetzt, um deren Farbe, Geschmack oder Konsistenz zu verändern. Sie sollten wissen, dass Sie nicht nur die Produktetiketten lesen, sondern auch die besten Ressourcen für Ihre Gesundheit verstehen und auswählen können müssen.

E 102	Tartrazin	E 957	Thaumatococcus
E 541	Natrium-Aluminium-Phosphat	E 402	Kaliumalginat
E 354	Calciumtartrat	E 337	Natrium-Kalium-Ditartrat
E 333	Calciumcitrat	E 308	Gamma-Tocopherol
E 220	Schwefeldioxid	E 221	Natriumsulfit

Die oben aufgeführte Liste enthält eine Zusammenfassung der Lebensmittelzusatzstoffe, die für einen Zeitraum von mindestens 90 Tagen besonders vermieden werden sollten. Es wird jedoch generell empfohlen, die meisten Lebensmittelzusatzstoffe zu meiden.

## Wir empfehlen Ihnen außerdem, Folgendes zu vermeiden:

### Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS / AMAF):

Dieser Zusatzstoff kann zu einer negativen Reaktion des Herz-Kreislauf-Systems, einer schlechten Blutzuckerkontrolle und einer starken Zunahme des Körperfetts führen. Leider ist er in vielen Getränken und Energieriegeln enthalten.

### Aspartam:

Ein sehr beliebter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Der regelmäßige Verzehr dieser Substanz kann bestimmte Funktionen des zentralen Nervensystems beeinträchtigen, was sich negativ auf das Wohlbefinden und das Gleichgewicht des Organismus auswirken kann. In hohen Dosen kann diese Substanz zu Konzentrationsschwäche, einer Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen und geistiger Verwirrung führen, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken würde.

### Mononatriumglutamat:

Es handelt sich um ein hydrolysiertes Protein, das in vielen Energieriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, wie beispielsweise Molkenprotein oder texturiertes Protein. Es wird verwendet, um die Geschmackssinne zu täuschen und den Eindruck zu erwecken, dass diese Riegel und Getränke besser schmecken, als sie es tatsächlich tun. Sie sind in den meisten Fertiggerichten enthalten und sehr schädlich.

### Künstliche Farbstoffe:

Sie können ungewollte körperliche Reaktionen und Hyperaktivität auslösen. Dieser künstliche Farbstoff ist in vielen Energy-Drinks und in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

# Ernährungsoptimierung

## Warum werden diese Lebensmittel ausgewählt?

Die Nährwertangaben von Lebensmitteln umfassen deren gesamten Nährstoffgehalt. Wenn wir mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu uns nehmen, die der Körper benötigt, können wir unser Wohlbefinden optimieren.

## Lebensmittel, die reich an den benötigten Nährstoffen sind

Eine ausgewogene und vor allem individuell abgestimmte Ernährung hängt von unserem Wissen über den Nährstoffbedarf ab. Je nach epigenetischem Profil wird angegeben, welche Nährstoffe bevorzugt werden sollten, und es wird eine Liste von Lebensmitteln vorgestellt, um die spezifischen Bedürfnisse abzudecken. Das bedeutet nicht, dass Sie diese Lebensmittel zwingend in den Speiseplan aufnehmen müssen; wir zeigen Ihnen lediglich diejenigen, die dazu beitragen könnten, das Gleichgewicht des Organismus zu maximieren.

Diese Liste von Lebensmitteln basiert auf den für diesen Bericht relevantesten Indikatoren. Bei bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten sollten Sie diese spezifischen Lebensmittel weiterhin meiden.

## Gemüse

Schnittlauch



Blumenkohl



Petersilie



Spargel



Sellerie



Kohl



Rucola



Brokkoli



Grünkohl



Süßkartoffel



Spinat



Ingwer

Rosenkohl  
Rosenkohl

## Früchte

Schwarze Johannisbeere  
Melone

Wassermelone



Pflirsich



Kiwi



Banane



Papaya



Orange Cantaloupe-



Rosinen



Heidelbeeren



Johannisbeeren



Erdbeere



Zitrone



Grapefruit



Mandarine



## Milchprodukte und Eier

Käse



Joghurt



Schafsmilch



Ziegenmilch



Kuhmilch



Eier



## Fleischprodukte

Rindfleisch



Huhn



Schweinefleisch



Pute



Ente



Schweinefleisch



Lamm



## Hülsenfrüchte



Erbsen



Kichererbsen



Weiße Bohnen



Sojabohnen



Edamame



Rote Bohnen



Linsen

## Fisch / Meeresfrüchte



Thunfisch



Sardellen



Lachs



Tintenfisch



Makrele



Venusmuscheln



Austern



Krabbe



Hummer



Oktopus



Miesmuscheln



Steinbutt



Garnelen



Kabeljau



Forelle

## Nüsse und Samen



Kürbiskerne



Nüsse



Cashewnüsse



Leinsamen



Erdnüsse



Chiasamen

Samen  
SesamSonnenblumenkerne  
Sonnenblumenkerne

Pinienkerne

Pekannüsse  
Haselnüsse

Mandeln



Paranüsse

Macadamian  
üsse  
MacadamiaSchwarze  
Sojabohne  
n

## Getreide



Hirse



Mais



Wildreis



Reis



Quinoa



Buchweizen

## Fette und Öle



Sonnenblumenöl



Leinöl



Hanföl

## Pflanzen



Algen



Borretsch



Kurkuma



Löwenzahn

## Sonstiges



Tofu



Kakao



Honig



Bierhefe

## Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde auf der Grundlage Ihrer Testergebnisse individuell zusammengestellt. Indem Sie diese Zutaten in Ihre tägliche Ernährung integrieren, können Sie auf natürliche Weise zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, da sie entsprechend den Ergebnissen Ihres Berichts ausgewählt wurden.



# Nächste Schritte

Hier beginnt der Weg zu ihrer besten Version

Was ist nun zu tun, nachdem Sie den Bericht gelesen haben? Wie wir zu Beginn des Dokuments bereits erwähnt haben, glauben wir, dass diese Ergebnisse der Beginn eines Weges zu einem gesünderen Leben sein können.

- 1 Vermeiden Sie 90 Tage lang Lebensmittel, auf die Sie empfindlich reagieren - Abschnitt 03
- 2 Vermeiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe, auf die Sie empfindlich reagieren - Abschnitt 03
- 3 Erhöhen Sie Ihren Verzehr der empfohlenen Lebensmittel - Abschnitt 03
- 4 Achten Sie darauf, täglich Lebensmittel zu sich zu nehmen, die Ihr Mikrobiom unterstützen - Abschnitt 02
- 5 Versuchen Sie, täglich Lebensmittel zu sich zu nehmen, die die toxische Belastung reduzieren - Abschnitt 02
- 6 Versuchen Sie, die Empfehlungen bezüglich elektromagnetischer Felder zu befolgen - Abschnitt 02
- 7 Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt - Details auf Seite 1

## Schreiben Sie Ihre Ziele auf

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ziele einfach zu formulieren und darauf zu achten, dass sie spezifisch, erreichbar, realistisch und messbar sind. Zum Beispiel: In den nächsten drei Monaten alle zwei Tage mindestens eine Stunde spazieren gehen. In den nächsten zwei Wochen tagsüber mindestens 3 Gläser Wasser trinken.

---



---



---



---



---

Ich verpflichte mich, die Empfehlungen vom

(TT/MM/JJJJ)

bis (TT/MM/JJJJ) für insgesamt 90 Tage zu befolgen.

# Kleine Veränderungen, große Zukunft

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unser Programm!

[www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)

 **epixlife**<sup>®</sup>  
Wellness Inspires Us

## Haftungsausschluss:

Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten oder Beschwerden bestimmt. Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge und Empfehlungen liegen in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers. Sie sollten einen qualifizierten Fachmann konsultieren, bevor Sie ein Ernährungsprogramm beginnen. Es ist sehr wichtig, einen kompetenten und gut informierten Gesundheitsfachmann zu konsultieren, wenn Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen, da die in diesem Plan enthaltenen Informationen von einer entsprechend ausgebildeten Person interpretiert werden müssen. Ihr Wohlbefinden sollte stets in guten Händen liegen. Informationen basierend auf der S-Drive-Technologie von Cell-Wellbeing. Weitere Informationen unter [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)