

Optimierungsbericht
Sport

Docteur F N

ID: SPORTKNULS101

Datum: 12.08.2025



Sehr geehrte(r) Docteur F N,

**wir freuen uns, Ihnen Ihre
Testergebnisse präsentieren zu
dürfen!**



Ihre Ergebnisse

Dieser epigenetische Optimierungsbericht wurde von Epigenetik-Experten entwickelt, um Ihnen zu helfen, Ihre Leistungsziele zu erreichen! Wir helfen Ihnen mit konkreten, personalisierten Vorschlägen, Umweltfaktoren zu identifizieren, die Ihren Organismus beeinträchtigen und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit verringern können. Passen Sie Ihre Ernährung und Umweltbelastungen an und optimieren Sie jetzt Ihr körperliches, mentales und emotionales Befinden.

Zu Beginn des Berichtes bietet Ihnen die Seite „Ergebnisübersicht“ all Ihre Ergebnisse auf einen Blick, so dass Sie direkt erkennen können, welche Bereiche in besonderem Maße Ihre Aufmerksamkeit verlangen.

Im Anschluss finden Sie thematisch sortierte Abschnitte, wobei Ihnen die Einführung zu Beginn jedes Abschnitts hilft, die Daten im Detail zu interpretieren und sich auf die wertvollsten, wichtigsten Informationen zu konzentrieren.

Willkommen zu Ihrem Hochleistungsplan!

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

Viele Grüße,
Kurt Nulens

Haben Sie Fragen?



Kontakt

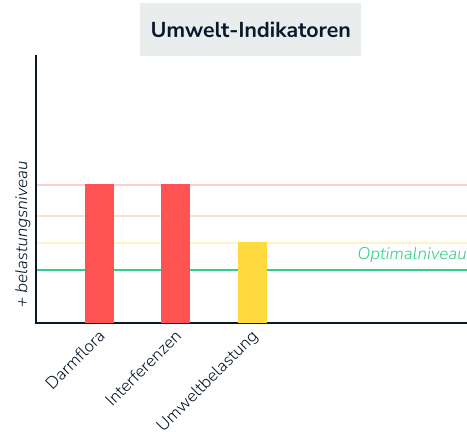
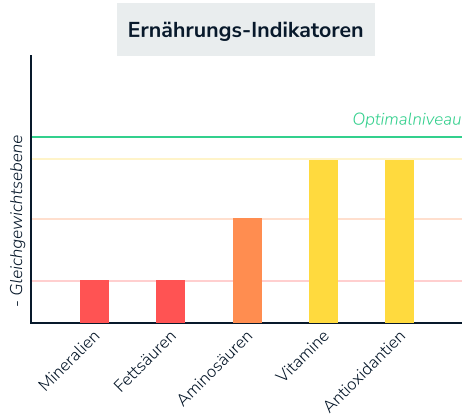
Telefon: 0123456

E-Mail: knulens@epixlife.com

Ergebnisübersicht

Was zeigen diese Grafiken?

Diese Grafiken zeigen die Dringlichkeit der einzelnen epigenetischen Indikatoren. Der Bericht konzentriert sich auf die Aspekte, die am weitesten vom Optimalniveau entfernt sind.



Dieser Bericht basiert auf einer qualitativen Analyse, weshalb die Ergebnisse nach den Bedürfnissen auf Zellebene sortiert sind (von hoch bis niedrig/optimiert).

Optimierungsbedarf:

■ Optimiert
 ■ Niedriger Bedarf
 ■ Mittlerer Bedarf
 ■ Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Interferenzen

50 Hz Strom
 Elektromagnetisches Wechselfeld
 Elektrisches Gleichfeld
 Magnetische Gleichfelder

Fettsäuren

Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)
 Linolsäure-6

Darmflora

Postvirales Signal
 Sporen

Mineralien

Kupfer
 Kalzium
 Magnesium
 Molybdän

Mittlerer Optimierungsbedarf

Aminosäuren

Citrulin
 Glutaminsäure
 Methionin
 Glutaminsäure

Niedriger Optimierungsbedarf

Umweltbelastung

Schwermetalle

Antioxidantien

Senfölglycoside

Vitamine

Vitamin B2
 Vitamin B3

Stoffwechsel-Indikatoren



Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?

Der Nährstoffstoffwechsel besteht aus hunderten von Reaktionen, die unseren Körper mit Energie und Materialien versorgt, die er braucht. Eine gute Stoffwechselrate hilft, mehr Kalorien zu verbrennen, das Energielevel zu optimieren und die Alterung zu verlangsamen.

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Hoher Optimierungsbedarf

Das Stoffwechsel-Ungleichgewicht könnte bereits Veränderungen in der Homöostase Ihrer Zellen auslösen. Um das Gleichgewicht Ihres Körpers zu fördern, muss es priorität optimiert werden.

Zu Stoffwechselsystemen

Ihr Lebensstil und Ihr Level an körperlicher Betätigung bestimmen Ihren Energiebedarf. Dafür ist es wichtig, die Marker zu kennen, die anzeigen wie essenzielle Makronährstoffe wie Eiweiße, Fette und Zucker im Körper umgesetzt werden und welchen Einfluss Faktoren wie der Hormon- und Verdauungsgesundheit auf den Stoffwechsel haben.

Ein personalisierter, epigenetikbasierter Ernährungsplan hilft Ihnen, Ihr Energieniveau und Ihre Vitalität zu optimieren, um Ihre Ziele schneller zu erreichen!

Die hier dargestellten Systeme sind wichtige Marker für die Optimierung Ihres Stoffwechsels. **Achten Sie besonders auf die markierten Felder!**



Zu beachtende Kernfaktoren

Es gibt einige feste Faktoren wie Alter, Geschlecht und Genetik, die den Stoffwechsel beeinflussen. Doch es gibt auch viele andere Ursachen, die in unserer Hand liegen und die für unsere Gesundheit relevant sind:

- 1. Ernährungsgewohnheiten:** viele hochverarbeitete Lebensmittel oder große Mengen Zucker und Fette können einen schnellen Gewichtsanstieg verursachen.
- 2. Körperliche Betätigung:** Aerobictraining ist ein fantastischer Weg, Kalorien zu verbrennen, während Krafftraining den Muskelaufbau fördert, der Ihren Stoffwechseln antreibt.
- 3. Ruhe:** Entspannung beeinflusst Ihre Hormone, die wiederum den Appetit und die Verdauung kontrollieren. Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, täglich 7 bis 9 Stunden zu schlafen.

So deuten Sie Ihre Ergebnisse:



Was bedeuten die rot markierten Felder?

Wenn ein Indikator in der Tabelle rot markiert ist, kann dies Aufmerksamkeit und ernährungsbezogene Unterstützung erfordern, wenn er mit den übrigen Systemen des Berichts abgeglichen wird.



Zeigen die markierten Felder Krankheiten an?

Es handelt sich nur um einen Stützindikator, nicht um eine Diagnose eines körperlichen Problems.



Muss ich einen Spezialisten zu Rate ziehen?

Wenn Sie sich Sorgen um die Funktion Ihrer Körpersysteme oder -prozesse machen, sollten Sie einen qualifizierten Gesundheitsspezialisten zu Rate ziehen.

Herz-Kreislauf-Indikatoren



Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System!

Ein geschwächter Kreislauf beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Durch eine gute Ernährung können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken.

Herz-Kreislauf-Stützindikatoren

Unsere Ernährung hat direkten Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Daher können gewisse Ernährungsgewohnheiten zu Herzproblemen führen. Die Aufnahme einiger herzfördernder Nahrungsmittel kann dafür aber auch helfen, potentiellen Leiden vorzubeugen.

In der folgenden Grafik sehen Sie die Nährstoffe und Indikatoren, die Ihnen helfen können, das Herz-Kreislauf-System zu optimieren.

Ihr Herz-Kreislauf-System ist bereits optimiert

Die Ergebnisse Ihres epigenetischen Tests zeigen, dass die Bedürfnisse Ihres Herz-Kreislauf-Systems gedeckt sind und es seine Funktion voll erfüllt. Die meisten Herz-Kreislauf-Indikatoren sind bereits optimiert.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe das Herz-Kreislauf-System optimieren können. **Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen Felder!**

Vitamine	Vitamin B2	Vitamin D3	Vitamin B6	Vitamin C	Vitamin K1
	Vitamin B12	Vitamin E	Vitamin B3	Vitamin B9	Betain
	Vitamin K2				
Mineralien	Selen	Jod	Kalium	Natron	Magnesium
Antioxidantien	Superoxiddismutase (SOD)	Anthocyane	Polyphenole	Flavonoide	Coenzym Q10
Aminosäuren	Taurin	Arginin	Citrulin	Carnosin	Alanin
	Serin	Methionin	Cystin	Lysin	Histidin
	Prolin				
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Docosahexaensäure-3 (DHA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)	Arachidonsäure-6 (AA)	Ölsäure-9

Stützindikatoren für das Muskelsystem



Optimierung der Muskelerholung

Muskelaufbau fördert den Stoffwechsel und ermöglicht so bessere sportliche Leistungen. Auch wenn Ernährung allein nicht ausreicht, um Muskeln aufzubauen, ist eine gesunde Ernährung doch eine entscheidende Stütze beim Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse.

Tipps für den Muskelaufbau

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Muskeln bestehen zu 70 bis 75 % aus Wasser, daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig. Nehmen Sie über den Tag verteilt mindestens 2 l Wasser zu sich. Wenn Sie Sport treiben, sollten Sie alle 15-20 Minuten 0,2 Liter Wasser trinken.

Isotonische Getränke: Sie enthalten Elektrolyte und Kohlenhydrate, die den Körper rehydrieren, die über den Schweiß verlorenen Elektrolyte wieder auffüllen und Energie für die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit liefern.

Proteine nach dem Training: Nehmen Sie nach jeder Trainingseinheit Proteine mit hohem biologischem Wert zu sich (mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte), um die Entwicklung Ihrer Muskeln zu fördern.

Die folgende Tabelle zeigt Nährstoffe, die wichtig für die Optimierung von Muskeln und Sehnen sein können. Je mehr Nährstoffe in der Tabelle aufgeführt sind, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt das Muskelsystem.

Vitamine	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin C	Vitamin B3	Vitamin B12
Mineralien	Zink	Mangan	Kupfer	Selen	Natron
	Kalzium	Kalium	Chrom		
Antioxidantien	Coenzym Q10				
Aminosäuren	Leucin	Isoleucin	Valin	Glutaminsäure	Threonin
	Methionin	Phenylalanin	Carnitin	Taurin	Lysin
	Tryptophan				
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Docosahexaensäure-3 (DHA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)	Alpha-Liponsäure	

Verdauungssystem-Indikatoren



Verdauung und sportliche Leistung

Der Verdauungstrakt ist entscheidend für die Energieproduktion, die deine Muskeln benötigen, und spielt eine zentrale Rolle in deinem Immunsystem. Ein ausgewogenes und effizientes Verdauungssystem ist unerlässlich, um bei Training und Wettkämpfen Bestleistungen zu erbringen.



Ihr Verdauungssystem ist bereits optimiert

Die Ergebnisse Ihres epigenetischen Tests zeigen, dass die Bedürfnisse Ihres Verdauungssystems erfüllt sind und es seine Funktion voll erfüllt. Die meisten Verdauungssystem-Indikatoren sind bereits optimiert.

Verdauungssystem-Stützindikatoren

Stress im Darmtrakt kann sich negativ auf den Körper von Sportlern auswirken. Dieses System ist entscheidend für die Zellenergieproduktion, die bei körperlicher Aktivität benötigt wird, und stärkt zudem das Immunsystem. Außerdem beeinflusst seine ordnungsgemäße Funktion das Gedächtnis und die geistige Beweglichkeit – entscheidende Faktoren für sportliche Leistung.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Indikatoren das Verdauungssystem optimieren können. **Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen Felder!**

	Histidin	Tryptophan	Zink	Cystein	Superoxiddismutase (SOD)
Ernährungsmarker	Molybdän	Vitamin D3	Alpha-Liponsäure	Senfölglycoside	Omega-3
	Selen	Vitamin B12	Eisen	Vitamin C	Glutaminsäure
Umweltbelastung	Elektrosensibilität	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Strahlung	Schwermetalle	Bakterien
	Pilze	Parasiten	Virales Signal		
Stoffwechsel-Interaktionen	Verdauungssystem	Gleichgewicht der Darmflora	Metabolischer Stress / Entzündung	Körpereigene Entgiftung	Emotionen
	Energiebildung	Immunsystem	Gehirngesundheit		
Entzündungsfördernde Lebensmittel	Weizen	Gerste	Roggen	Mais	

Epigenetische Marker



Bedarf an Vitaminen



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Die Steigerung der Vitaminaufnahme hat in den kommenden 90 Tagen niedrige Priorität

In nächster Zeit muss dieser Indikator nicht optimiert werden. Langfristig kann dies jedoch sinnvoll sein, um eine Verstärkung des Ungleichgewichts zu vermeiden. Vitamine sind unverzichtbare Verbindungen, die als Katalysoren für die Zell- und Stoffwechselfunktion dienen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Vitaminen

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Vitamine. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren 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

Um optimal zu funktionieren, benötigt der Körper eine breite Spanne an Vitaminen. Sie haben eine Schlüsselfunktion in enzymatischen Prozessen, die sämtliche Stoffwechselreaktionen des Körpers anstoßen.

Lebensmittel, die den Bedarf an Vitaminen abdecken

Vitamin B2

Vitamin B2 oder Riboflavin unterstützt das Wachstum, die Entwicklung und die Funktion der Zellen in unserem Organismus. Auch in der Produktion roter Blutkörperchen spielt es eine Rolle, hilft, Essen in Energie umzuwandeln und reduziert oxidativen Stress. Dieses Vitamin wird beim Kochvorgang nicht geschädigt.

Eier, Mandel, Seetang, Lachs, Käse, Spinat, Avocado, Rind, Hühnchen, Schwein, Brokkoli, Schafsmilch, Joghurt, Reh, Schweineleber

Vitamin B3

Vitamin B3 oder Nicotinsäure fördert die Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels und reguliert die Immunantwort. Außerdem stärkt das Vitamin die Haut und Schleimhäute und hilft bei der Reparatur der DNA und dem Umgang mit Stress. Es ist weniger hitzeanfällig als andere Vitamine, löst sich aber auf, wenn es mit Wasser gekocht wird.

Sonnenblumenöl, Wildreis, Mandel, Lachs, Makrele, Linsen, Kartoffel, Banane, Rind, Hühnchen, Erdnüsse, Flunder, Pute, Thunfisch, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Schweineleber, Chiasamen, Macadamianüsse

Bedarf an Mineralien



Achten Sie darauf, dass Sie genügend Mineralien aufnehmen!

Mineralien sind essentielle Stoffe für die Funktion unseres Organismus. Sie werden für viele verschiedene Funktionen benötigt, wie zum Beispiel den Erhalt von Knochen, Herz und Gehirn in optimalem Zustand.

Ergebnis:

Hoher Bedarf



Die Steigerung der Mineralienaufnahme hat hohe Priorität

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper.

Um Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Sie Ihre Mineralienaufnahme verbessern. Mineralien sind natürliche, anorganische Elemente, die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden müssen, um eine korrekte Funktion von u.a. Knochen, Kreislauf und Hormonen zu ermöglichen. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Mineralien

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Mineralien. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Bor
- **Kalzium**
- Chrom
- **Kupfer**
- Jod
- Eisen
- Lithium
- **Magnesium**
- Mangan
- **Molybdän**
- Kalium
- Selen
- Silicium
- Natron
- Schwefel
- Zink

Lebensmittel, die den Bedarf an Mineralien abdecken

Kalzium

Kalzium spielt eine wichtige strukturelle Rolle im Körper, da es Teil unserer Knochen und Zähne ist. Außerdem reguliert es den Herzschlag und ist so Teil des Blutkreislaufes, unterstützt die Übermittlung von Nervensignalen, beeinflusst die Freisetzung von Hormonen und Enzymen und ermöglicht die Aufnahme von Vitamin D.

Sojabohnen, Mandel, Käse, Kresse, Feige, Kirsche, Pistazien, Schafsmilch, Sojaöl, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Kalamar, Kichererbsen, Chiasamen

Kupfer

Kupfer fördert die Aufnahme und Nutzung von Eisen. Es ist ein notwendiger Bestandteil verschiedener Enzymreaktionen und der Bereitstellung von ATP (Energie). Zudem unterstützt es das Immun- und Nervensystem und die Bildung von Bindegewebe, Melanin und Myelin sowie die Schilddrüsenfunktion.

Weizen, Quinoa, Lachs, Austern, Spinat, Spagel, Hirse, Kartoffel, Rind, Pute, Schweineleber, Süßkartoffel, Chiasamen

Magnesium

Magnesium spielt eine Rolle bei der Übermittlung der Nervensignale sowie bei der An- und Entspannung der Muskeln und fördert das Elektrolytgleichgewicht. Auch für den Erhalt der Knochen und Zähne und die Eiweißsynthese ist es wichtig.

Kürbiskerne, Sojabohnen, Eier, Hafer, Quinoa, Wildreis, Walnuss, Paranuss, Mandel, Petersilie, Spinat, Hirse, Artischocke, Avocado, Kohl, Erdnüsse, Haselnuss, Mais, Leinsamen, Haferkleie, Edamame, Pinienkerne, Schwarze Sojabohne, Chiasamen, Pekannuss

Molybdän

Molybdän trägt dazu bei, dass das für den Eisenstoffwechsel verantwortliche Enzym richtig funktioniert. Es ist notwendig für die Bildung von Harnsäure und ist Teil sowohl des Harnsäure- als auch des Schwefelstoffwechsels. Darüber hinaus unterstützt es Enzymsysteme, die mit dem Alkohol-, Drogen- und Giftstoffstoffwechsel in Verbindung stehen.

Weizen, Kürbiskerne, Sojabohnen, Eier, Hafer, Roggen, Mandel, Petersilie, Kresse, Linsen, Reis, Kartoffel, Erbsen, Hühnchen, Kidneybohnen, Erdnüsse, Alfalfa-Sprossen, Edamame, Joghurt, Wassermelonenkerne, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Bedarf an Antiox.



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Die Steigerung der Antioxidantienaufnahme hat in den kommenden 90 Tagen niedrige Priorität

Zurzeit hat dieses Ungleichgewicht keine Auswirkungen auf Ihren Körper. Langfristig sollte der Indikator jedoch optimiert werden, um eine Verstärkung des Ungleichgewichts zu vermeiden. Aminosäuren sind für Entwicklung und Wachstum essenzielle Stoffe, die im Körper für die Eiweißbildung und zur Bildung stickstoffhaltiger Verbindungen benötigt werden. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Antioxidantien. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

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

Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um freie Radikale zu neutralisieren?

Antioxidantien sind Stoffe (z.B. Eiweiße, Vitamine und Nukleinsäuren), die gegen Zellschäden durch freie Radikale kämpfen, welche durch ihre hohe Reaktivität zu Gefahren für unsere Zellen werden.

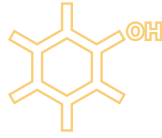
Lebensmittel, die den Bedarf an Antioxidantien abdecken

Senfölglycoside

Senfölglycoside kommen in der Natur in Gemüsesorten wie Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl und Grünkohl vor. Sie haben antimikrobielle, krebshemmende und chemoprophylaktische Eigenschaften und erhalten das Säure-Base-Gleichgewicht des Blutes. Wissenschaftler glauben, dass es auch vor Diabetes, Gehirnschäden, Netzhauterkrankungen, Sonnenschäden etc. schützen könnte.

Kresse, Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Senfblatt, Rosenkohl

Bedarf an Aminosäuren



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Eine Steigerung der Aminosäureaufnahme in den kommenden 90 Tagen wäre ratsam

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat noch keine Auswirkungen auf den Organismus, sollte aber mittelfristig optimiert werden, um zukünftige, größere Probleme zu vermeiden. Aminosäuren sind für Entwicklung und Wachstum essenzielle Stoffe, die im Körper für die Eiweißbildung und zur Bildung stickstoffhaltiger Verbindungen benötigt werden. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator mittelfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Aminosäuren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Aminosäuren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

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

Aminosäuren und Zellerneuerung

Ohne essenzielle Aminosäuren geht im Körper gar nichts. Mithilfe von Aminosäuren bildet unser Körper neue Zellen und repariert beschädigtes Gewebe. Sie stärken den Körper und fördern die Bildung diverser Hormone, Antikörper und Enzyme.

Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren abdecken

Glutaminsäure

Glutaminsäure fördert die Produktion verschiedener Neurotransmitter und die Eiweißsynthese, ist entscheidend für den Muskelaufbau, reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht der Nieren und die Harnstoffproduktion in der Leber und trägt zur Aufnahme von Glukose, Mineralien und Fettsäuren bei.

Eier, Kabeljau, Käse, Spinat, Rind, Lamm, Hühnchen, Schwein, Schafsmilch, Pute, Sonnenblumenkerne

Citrulin

Citrulin ist eine Vorstufe der Aminosäure Arginin und des Stickoxids. Außerdem fördert es die Eiweißsynthese und verbessert Arterien- und Blutfluss.

Wassermelone, Walnuss, Mandel, Lachs, Zwiebel, Knoblauch, Gurke, Kürbis

Glutaminsäure

Glutaminsäure ist ein wichtiger Faktor in der Eiweißsynthese, der Immunfunktion und der Funktion der Magenschleimhaut. Zudem ist sie eine Energiequelle, kann die Insulinsensibilität verbessern und den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse erleichtern, weshalb sie von einigen Sportlern genutzt wird.

Sojabohnen, Garnelen, Eier, Kabeljau, Petersilie, Spinat, Linsen, Rübe, Kohl, Erbsen, Rind, Hühnchen, Kidneybohnen, Mais, Kuhmilch, Garnelen, Ziegenmilch, Schafsmilch, Miesmuscheln, Kichererbsen

Methionin

Methionin spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Eiweißen. Es ist die Grundlage für andere Aminosäuren (Homocystein, Cystein, Kreatin und Carnitin) und verhindert sowohl einige Leber- und Herzkrankheiten als auch die Ansammlung von Fett in den Arterien. Außerdem ist es für den Erhalt von Nägeln, Haut und Haar notwendig.

Eier, Hafer, Quinoa, Wildreis, Paranuss, Seetang, Lachs, Makrele, Reis, Rind, Mais, Flunder, Schafsmilch, Pute, Thunfisch, Haferkleie, Stör

Bedarf an Fettsäuren



Essenzielle Fettsäuren und Zellwandel

Studien zeigen, dass ein langfristiger Verzicht auf Fettsäuren in der Ernährung zu schweren Stoffwechselproblemen führen kann. Wir schauen genauer auf die 7 wichtigsten Fettsäuregruppen, die täglich an der Zellbildung im Körper beteiligt sind.

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren abdecken

Linolsäure-6

Die Fettsäure Linolsäure-6 ist essenziell für unseren Körper. Sie ist für Schutz, Struktur und Regulierung der Zellen verantwortlich und trägt zur Hormonbildung bei. Außerdem kontrolliert sie einen Teil unseres Immunsystems und ermöglicht so eine angemessene Immunantwort. Darüber hinaus hilft sie, den Fetthaushalt im Blut, den Stoffwechsel und die Blutgerinnung stabil zu halten.

Eier, Paranuss, Käse, Olivenöl, Erdnüsse, Kuhmilch, Sojaöl, Leinöl, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannuss

Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)

Eicosapentaensäure, kurz EPA, ist eine Omega-3 Fettsäure. Der Körper benötigt sie zur Bekämpfung von Entzündungen und zur Regulierung des Kreislaufs. Sie fördert die kardiovaskuläre Gesundheit und steht wahrscheinlich in Verbindung mit Depressionen und ADHS. Sie senkt den Glukosegehalt des Blutes und ist einer der wichtigsten Stoffe, die unsere Stimmung lenken.

Walnuss, Seetang, Lachs, Makrele, Olivenöl, Haselnuss, Forelle, Hanföl, Leinsamen, Fischöl, Chiasamen

Ergebnis:

Hoher Bedarf



Die Steigerung der Fettsäureaufnahme hat hohe Priorität

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat schädliche Auswirkungen Ihren Körper.

Fettsäuren nehmen eine Schlüsselrolle bei der Verdauung von Fetten ein und werden vom Körper für die Energiespeicherung, den Lipidstoffwechsel, die Blutgerinnung, die Stabilisierung des Blutdrucks und die Entzündungsbekämpfung benötigt. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Fettsäuren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten essenziellen Fettsäuren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

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

Darmflora-Indikatoren



Schlüsselfigur Darmflora

Die Darmflora ist die Gesamtheit der Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Parasiten und Viren), die im Darm leben und zu Schutz und Gesundheit desselben beitragen. Auch für die Aufnahme von Nährstoffen, die Stoffwechselregulierung und die Modulierung der Darm-Hirn-Achse spielt sie eine wichtige Rolle.

Zur Stärkung der Darmflora empfohlene Lebensmittel

Sporen

Sporen dienen der Fortpflanzung von Schimmelpilzen, ein Typ von Pilz, der besonders an feuchten und dunklen Orten wächst. Schimmelfall kann allergische Reaktionen mit Symptomen wie eine verstopfte Nase, gereizte Augen oder verlangsamte Atmung auslösen. In Einzelfällen kommt es zu schwereren Reaktionen mit Fieber und Atemnot.

Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma

Postvirales Signal

Ein Virus ist ein Abschnitt eines genetischen Codes, ob DNA oder RNA, der von einer Eiweißhülle umgeben ist. Viren können sich nicht selbst vermehren, sondern müssen einen Wirt infizieren, um sich mithilfe von dessen Zellen zu vervielfachen. Meist beschädigt oder tötet das Virus die Wirtszelle während dieses Prozesses. Viren existieren in allen Ökosystemen der Welt, Wissenschaftler vermuten, dass es 10 Mal so viele Viren gibt, wie Bakterien. Da sie nicht den gleichen biologischen Aufbau haben wie Bakterien, können Viren nicht durch Antibiotika bekämpft werden.

Honig, Ingwer, Knoblauch, Kiwi, Joghurt

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Ausbalancierung der Darmflora hat hohe **Priorität**.

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat **schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper**.

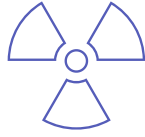
Ihre Darmflora muss zeitnah optimiert werden, da sie aus einer Vielzahl an Lebewesen besteht, Bakterien, Parasiten, Pilzen, Sporten und vielen weiteren Mikroorganismen, die dafür sorgen, dass Ihr Körper ausgewogen funktioniert. Diese Indikatoren sind für eine korrekte Nährstoffaufnahme und die Funktion des Immunsystems verantwortlich. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierte Darmflora-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Darmflora-Indikatoren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

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

Umweltbelastung



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Eine Reduzierung der toxischen Umweltbelastungen ist in nächster Zeit keine Priorität

Langfristig sollte dieser Indikator optimiert werden, um zukünftigen Problemen vorzubeugen. Eine übermäßige Belastung durch Chemikalien, Kohlenwasserstoffe, Schwermetalle oder Strahlung vergiftet die Zellen und stört das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Zurzeit ist eine Chelation zur Entgiftung jedoch nicht dringend nötig. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierte Umweltbelastungs-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Indikatoren für Umweltbelastung. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Elektrosensibilität und Strahlung
- Chemikalien und Kohlenwasserstoffe
- Schwermetalle
- Strahlung

Welchen Einfluss nimmt unsere Umwelt?

Industrie und Bergbau setzen giftige Metalle (Blei, Quecksilber, Kadmium, Arsen und Chrom) und Strahlung in die Umwelt frei, die für uns und viele andere Lebewesen gesundheitsbedrohend sein kann.

Entgiftende Lebensmittel

Schwermetalle

Auch wenn Schwermetalle in der Natur vorkommen, haben sich ihre Level durch Umweltverschmutzung stark erhöht. In geringen Mengen benötigen wir viele von ihnen (z.B. Kobalt, Eisen und Zink) für unsere Gesundheit, doch in höheren Konzentrationen können sie unserem Organismus schaden. Durch Pestizide gelangen sie in Lebensmittel und Trinkwasser, darüber hinaus sind sie u.a. in industriellen Abgasen, Augentropfen, Desinfektionsmitteln, Farbe, Druckertinte, Aluminiumbesteck, Deodoranten und Kosmetika enthalten. Der Effekt von in den Körper gelangten Schwermetallen hängt vom individuellen Gesundheitszustand ab.

Zitrone, Spinat, Rübe, Knoblauch, Brokkoli, Senfblatt, Grüntee

Mögliche Gegenanzeigen von Spirulina und Chlorella

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Produkte einnehmen.



Sie können bei Personen mit Allergien oder Empfindlichkeit gegenüber Fisch, Jod oder Schimmel Reaktionen auslösen.



Sie werden während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen, da sie für Kinder nicht geeignet sind.



Nicht empfohlen für Personen, die immunsuppressive oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.



Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, können sie deren Wirksamkeit beeinträchtigen oder deren Wirkung verringern.

Elektromagnetische Felder



Unsichtbar und omnipräsent...

Ob niedrig- oder hochfrequent, elektromagnetische Felder sind von Elektrogeräten (An Wechselstromleitungen angeschlossene Haushaltsgeräte, auch ausgeschaltet) oder schnurloser Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, WLAN, etc.) künstlich ausgelöste Felder.

Ergebnis:

Hoher Bedarf



Die Senkung der elektromagnetischen Belastung hat hohe Priorität

Die Belastung durch diesen Indikator hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper

Eine übermäßige Belastung durch elektromagnetische Felder stört das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Es ist ratsam, den Kontakt mit diesen Feldern zu reduzieren und sich vor elektromagnetischer Strahlung zu schützen.

Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierte elektromagnetische Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Indikatoren für elektromagnetische Belastung. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- **Elektromagnetisches Wechselfeld**
- Elektrosensibilität
- Elektrosmog
- **Elektrisches Gleichfeld**
- ELF (Extrem Niedrige Frequenz)
- Langwelle
- **Magnetische Gleichfelder**
- Mikrowelle
- Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)
- Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)
- Radiofrequenzen
- 16 2/3 Hz Traktionsstrom
- Fernsehbildschirm
- Computerbildschirm
- **50 Hz Strom**

Mehr zu diesen Indikatoren

Elektromagnetisches Wechselfeld

Von Wechselstrom ausgelöste Magnetfelder können einen schwachen, elektrischen Strom durch den menschlichen Körper fließen lassen. In der Mehrheit der Fälle ist dieser jedoch schwächer als die elektronischen Signale, die das Gehirn, die Nerven und das Herz auf natürliche Weise hervorbringen. Zu den Haushaltsgeräten, die diese Magnetfelder besitzen, gehören Föhne, elektrische Rasierer und Zahnbürsten, Epiliergeräte, Waschmaschinen, Gefrierfächer etc.

Elektrisches Gleichfeld

Ein elektrisches Feld ist ein Kraftfeld, dass durch die Anziehung und Abstoßung elektrischer Ladungen (der Ursache des elektrischen Stroms) verursacht wird. Man misst es in Metern pro Volt (V/M). Elektrische Gleichfelder (auch statische Felder) sind elektrische Felder, die sich nicht verändern (mit einer Frequenz von 0Hz). Synthetische Materialien stauen die statische Elektrizität von Elektrogeräten.

Magnetische Gleichfelder

Ein Magnetfeld ist ein Kraftfeld, dass durch die Bewegung elektrischer Ladungen (elektrischer Strom) entsteht. Magnetische Gleichfelder werden von Magneten oder konstant fließendem Strom generiert, liegen also zum Beispiel bei Haushaltsgeräten, die Gleichstrom verwenden vor. Sie unterscheiden sich von elektromagnetischen Wechselfeldern, die von Geräten mit Wechselstrom, Mobiltelefonen und weiteren Geräten ausgelöst werden.

50 Hz Strom

Der Begriff Hochfrequenzspannung beschreibt eine Art von elektrischem Strom, deren Frequenz oberhalb der üblichen 50 Hz liegt, die in der üblichen einphasigen und dreiphasigen Stromversorgung begegnen. Dieser Strom fließt durch unsere Elektrogeräte.

Ernährungs- anpassungen

Für die kommenden 90 Tage.



Lebensmittel für 90 Tage vermeiden

Nur für 90 Tage!

Wir weisen nicht auf diese Nahrungsmittelsensitivitäten hin, damit sie für immer aus Ihrer Ernährung entfernt werden, sondern um Ihr Verdauungssystem zu optimieren. Nach 90 Tagen können Sie diese Lebensmittel schrittweise wieder in Ihre Ernährung aufnehmen.

Warum muss ich diese Lebensmittel vermeiden?

Auch wenn die Lebensmittel, die hier angepasst werden, wertvolle Nährstoffe enthalten, strengt ihre Verdauung den Körper überproportional an, was das Energieniveau negativ beeinflussen kann. Einige Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie dem positiven Effekt anderer Lebensmittel entgegenwirken, das Verdauungssystem belasten oder eine negative Wirkung auf unseren Stoffwechsel und das Immunsystem haben. Um die hier gezeigten Lebensmittel zu verdauen, müsste der Körper sich in diesem Zellzyklus übermäßig anstrengen und Energie aus anderen Quellen ziehen, um wichtige Nährwerte aufnehmen zu können. Indem Sie diese Lebensmittel 60 Tage lang vermeiden, beugen Sie also einem Energiedefizit vor. Im nächsten Zellzyklus werden sich die Bedürfnisse des Körpers verändern und somit verschieben sich auch die Lebensmittelsensitivitäten.

Häufige Fragen



Wie zeigt sich eine vorübergehende Lebensmittelsensitivität?

Der Körper hat Schwierigkeiten, die Nahrung zu verdauen und verwendet schlussendlich Energie aus anderen Quellen, um wichtige Nährstoffe freizusetzen. Dies kann sowohl symptomfrei als auch mit merklichen Reaktionen geschehen.



Das habe ich noch nie gegessen!

Wenn dieses Lebensmittel noch nie Teil Ihrer Ernährung war, um so besser! Wir empfehlen, es in den kommenden 90 Tage weiterhin zu vermeiden.



Aber sie ähneln den Empfohlenen Lebensmitteln!

Lebensmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch, was bedeutet, dass ein ähnliches Lebensmittel, das nicht unter den Zu vermeidenden Lebensmitteln ist, problemlos gegessen werden kann.

Zu vermeidende Lebensmittel

Die Lebensmittel, die Sie in den kommenden 90 Tagen NICHT zu sich nehmen sollten, um Ihr Verdauungs- und Immunsystem nicht zu belasten.

Dies ist KEIN Allergietest

Die rot markieren Lebensmittel sollen nur für die kommenden 90 Tage vermieden werden. Wenn bei Ihnen ALLERGIEN bekannt sind, sollten Sie Ihre Allergene jederzeit vermeiden.



Grüne Bohnen



Apfel



Krabbe



Orange



Buchweizen



Rote Johannisbeeren



Gelbe Pflaume



Cashewnüsse



Kaffee



Mohnsamen

Wenn unter den angeführten Lebensmittel solche sind, die sie jeden Tag zu sich nehmen, versuchen Sie, diese durch Lebensmittel mit ähnlichen Vorteilen zu ersetzen. Diese Liste basiert auf epigenetischen Markern und NICHT auf körperlichen Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte vermeiden Sie weiterhin sämtliche Lebensmittel, die ihr Körper nicht trägt.

Bekannte Allergien

Möglicherweise ist bei Ihnen bereits eine Allergie bekannt. Wir helfen Ihnen daher, diese Ergebnisse zu verstehen.

Szenario 1

Sie haben eine Allergie oder Unverträglichkeit und sie taucht in der Liste auf:

Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel nicht nur eine Allergie verursacht, sondern auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe stört. Wenn Sie es bereits aus Ihrer Ernährung entfernt haben, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn dies noch nicht geschehen ist, sollten Sie es in Betracht ziehen, wir empfehlen dann aber, das Lebensmittel nach 90 Tagen nicht wieder einzuführen.

Szenario 2

Sie haben eine Allergie oder Unverträglichkeit und sie taucht nicht in der Liste auf:

Das bedeutet, dass es den Energiefluss nicht beeinträchtigt, was die Allergie weder widerlegt noch in Frage stellt. Es bedeutet NICHT, dass dieses Nahrungsmittel wieder in die Ernährung aufgenommen werden sollte, da vergangene Allergietests und Symptome weiterhin zu beachten sind. Bedenken Sie, dass dieser Bericht weder Allergien noch Unverträglichkeiten untersucht.

Ihre Zusatzstoff-Sensitivitäten

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung wird immer zu besseren Ergebnissen führen, insbesondere im sportlichen Bereich. Durch verarbeitete oder vorgekochte Lebensmittel nehmen wir hingegen immer überflüssige Chemikalien wie Lebensmittelzusatzstoffe auf, die die sportliche Leistung verringern können.

Zu vermeidende Zusatzstoffe

Um Ihre Lebensqualität zu optimieren, sollten Sie die folgenden Zusatzstoffe in den kommenden 90 Tagen vermeiden.

Durch zugesetzte Zusatzstoffe können Geschmack, Farbe oder Konsistenz von Lebensmitteln beeinflusst werden. Es ist wichtig, mehr über sie zu lernen, um über das einfache Lesen der Verpackungsaufschrift hinaus die richtigen Entscheidungen für die Gesundheit Ihres Hundes treffen zu können.

E 1410 Monostärkephosphat

E 624 Monoammoniumglutamat

E 576 Natriumgluconat

E 574 Gluconsäure

E 552 Calciumsilicat

E 503 Ammoniumcarbonat

E 306 Stark tocopherolhaltige Extrakte

E 260 Essigsäure

E 227 Calciumhydrogensulfid

E 160f Beta-apo-8-Carotinsäureethylester

Die obenstehende Liste stellt eine Zusammenfassung der Lebensmittelzusatzstoffe dar, die für mindestens 90 Tage verstärkt vermieden werden sollten. Allerdings ist es im Allgemeinen ratsam, Lebensmittelzusatzstoffe so weit wie möglich zu vermeiden.

Auch diese Stoffe raten wir zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS)

Dieses künstliche Süßungsmittel kann das Herz-Kreislauf-System schwächen, Blutzuckerschwankungen auslösen und zu schneller Körperfettzunahme führen. Leider wird es dennoch in vielen Getränken und Energieriegeln eingesetzt.

Aspartam

Ein weit verbreiteter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Regelmäßiger Kontakt mit dieser Substanz kann gewisse Funktionen des zentralen Nervensystems beeinträchtigen, was den Gesundheitszustand und das Gleichgewicht des Körpers des Organismus schädigt. In größeren Mengen kann dieser Stoff Konzentrationsschwierigkeiten, Verwirrungszustände und Hirnebel verursachen, die das Befinden negativ beeinflussen.

Mononatriumglutamat

Es handelt sich um ein hydrolisiertes Eiweiß, das in vielen Energieriegeln und Ergänzungsmitteln, wie Eiweiße in Molke oder strukturierte Eiweiße. Es wird verwendet, um die Zunge zu überlisten und ihr zu vermitteln, der Geschmack der fraglichen Getränke und Riegel sei entscheidend besser, als er tatsächlich ist. Es findet sich in den meisten vorgekochten Gerichten und ist äußerst schädlich.

Künstliche Farbstoffe:

Sie können falsche, unfreiwillige körperliche Reaktionen und Hyperaktivität auslösen. Künstliche Farbstoffe sind in vielen Getränken und Energydrinks und in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Nährstoff- optimierung

Warum sprechen wir über "Nährstoffe"?

Der Nährwert eines Lebensmittels wird durch die Gesamtheit seiner Inhaltsstoffe berechnet. Indem Sie Lebensmittel wählen, die Ihrem Nährstoffbedarf entsprechen, können Sie Ihre Lebensqualität optimieren.

Lebensmittel, die Ihren Bedürfnissen entsprechen

Eine ausgewogene und vor allem personalisierte Ernährung muss auf Wissen über die realen Bedürfnisse Ihres Körpers basieren. Auf Grundlage Ihres epigenetischen Profils analysieren wir, welche Nährstoffe Sie verstärkt benötigen und bieten Ihnen eine Liste, die Ihnen helfen kann, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Das bedeutet nicht, dass Sie unbedingt alle diese Lebensmittel in Ihre Routine einbinden müssen, wir zeigen Ihnen lediglich, welche Nährstoffe Ihnen helfen können, Ihren Organismus in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Diese Liste basiert auf den wichtigsten Indikatoren, die in diesem Bericht untersucht wurden. Sollten Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sein, müssen die fraglichen Lebensmittel weiterhin vermieden werden.

Gemüse



Kürbis



Gurke



Zwiebel



Knoblauch



Kartoffel



Süßkartoffel



Spinat



Spagel



Grünkohl



Rübe



Petersilie



Kohl



Brokkoli



Blumenkohl



Rosenkohl



Kresse



Rucola



Pak Choi



Senfblatt



Avocado



Artischocke



Ingwer



Alfalfa-Sprossen

Früchte



Wassermelone



Feige



Kirsche



Kiwi



Zitrone



Banane

Milchprodukte und Eier



Eier



Schafsmilch



Kuhmilch



Ziegenmilch



Käse



Joghurt

Fleischprodukte



Rind



Schweineleber



Pute



Hühnchen



Schwein



Reh



Lamm

Hülsenfrüchte

Kidneybohnen



Weiße Bohnen



Kichererbsen



Linsen



Sojabohnen



Erbsen



Edamame



Natto

Fisch / Meeresfrüchte

Lachs



Austern



Miesmuscheln



Garnelen



Sardinen



Kabeljau



Tilapia



Stör



Thunfisch



Anchovis



Makrele



Flunder



Forelle



Kalamar

Nüsse und Samen

Mandel



Walnuss



Chiasamen



Sesam



Paranuss



Haselnuss



Leinsamen



Sonnenblumenkerne



Pinienkerne



Pekannuss



Erdnüsse



Pistazien



Kürbiskerne

Schwarze
Sojabohne

Wassermelonenkerne



Macadamianüsse

Getreide

Hirse



Weizen



Quinoa



Mais



Haferkleie



Hafer



Reis



Wildreis



Roggen

Fette und Öle

Olivenöl



Fischöl



Hanföl



Leinöl



Sojaöl



Sonnenblumenöl

Pflanzen

Seetang



Kurkuma

Getränke



Grüntee

Andere



Kakao



Tofu



Honig

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde entsprechend Ihrer Testergebnisse personalisiert. Indem Sie diese Zutaten in Ihre täglichen Mahlzeiten einbauen, können Sie Ihr Befinden auf natürliche Weise verbessern, da sie ausgewählt wurden, um die festgestellten Bedürfnisse abzudecken.



Ihre nächsten Schritte

Hier beginnt der Weg zu Ihrem besten Ich

Sie haben alle Ergebnisse gelesen, und nun? Wie anfangs erwähnt, sind wir überzeugt, dass dieser Bericht der erste Schritt zu einem gesünderen Leben sein kann.

- 1 Vermeiden Sie Ihre Zu vermeidenden Lebensmittel für 90 Tage — [Abschnitt 03](#)
- 2 Vermeiden Sie die Zusatzstoffe, die im Bericht erwähnt werden — [Abschnitt 03](#)
- 3 Greifen Sie vermehrt zu Ihren Empfohlenen Lebensmitteln — [Abschnitt 03](#)
- 4 Wählen Sie täglich Lebensmittel, die Ihr Herz-Kreislauf-System fördern — [Abschnitt 01](#)
- 5 Wählen Sie täglich Lebensmittel, die Ihr Muskelsystem fördern — [Abschnitt 01](#)
- 6 Versuchen Sie, die Wirkung von Elektromagnetischen Feldern und Giftstoffen zu reduzieren — [Abschnitt 02](#)
- 7 Bei Zweifeln zu Ihrem Bericht, kontaktieren Sie Ihre Gesundheitsfachkraft. — [Kontaktdaten auf Seite 1](#)

Notieren Sie Ihre Ziele

Wir empfehlen, Ziele auf einfache und spezifische Weise zu formulieren, damit sie erreichbar, realistisch und messbar sind. Zum Beispiel: In den nächsten drei Monaten jeden zweiten Tag für min. 1 Stunde spazieren gehen.

Ich verspreche, die empfohlenen Hinweise zu befolgen, vom _____ (TT/MM/JJJJ)
bis zum _____ (TT/MM/JJJJ) für insgesamt 90 Tage.

(Ihre Unterschrift)



Werden Sie jetzt zur
besten Version Ihrer
selbst!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unser Programm!



www.epixlife.com/fr

Haftungsausschuss:

Dieses Produkt ist nicht dafür konzipiert, Krankheiten oder medizinische Probleme zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Der Eigentümer des Berichts übernimmt die volle Verantwortung für die darin enthaltenen Ratschläge und Empfehlungen. Die in diesem Bericht enthaltenen Informationen müssen von einem kompetenten und informierten Gesundheitsspezialisten ausgewertet werden, bevor Sie Entscheidungen treffen, die Ihre Gesundheit betreffen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Gesundheit stets in guten Händen ist. Informationen werden durch die S-Drive Technologie von Cell-Wellbeing erhoben. Mehr Informationen auf www.epixlife.com