

Optimierungsbericht

Slim & Fit

Beispiel Kunden-ID:

SFTTEST103

Datum: 31.01.2024



Hallo, Beispielkunde

Wir freuen uns, Ihnen die Ergebnisse Ihres Berichts präsentieren zu dürfen



Über Ihre Ergebnisse

Hier ist Ihr individueller Optimierungsplan, der auf Ihren Ergebnissen basiert. Ziel dieses Berichts ist es, Ihre epigenetischen Modulatoren ins Gleichgewicht zu bringen und Ihnen zu ermöglichen, Ihren Stoffwechsel zu optimieren und so Ihr Gewichtsverlustziel auf gesunde und individuelle Weise zu erreichen.

Unsere Empfehlungen, die auf Ihren biogenetischen Daten basieren, ermöglichen es Ihnen, wirksame Änderungen an Ihrer täglichen Ernährung und Ihrem Verhalten gegenüber Ihrer Umgebung vorzunehmen. Der Bericht ist in Abschnitte unterteilt, um Ihnen Informationen zu den verschiedenen Aspekten Ihrer epigenetischen Daten zu liefern. Jeder Abschnitt enthält eine kurze Übersicht, die Ihnen hilft, die Daten zu verstehen und sich auf die relevantesten Details zu konzentrieren.

Auf der Seite „Zusammenfassung der Ergebnisse“ bieten wir Ihnen einen umfassenden Überblick über den gesamten Bericht und heben dabei die wichtigsten Bereiche hervor, die während Ihres Fitness- und Abnehmprogramms Ihre besondere Aufmerksamkeit erfordern.

Unser Ziel ist es, in jedem Abschnitt absolute Klarheit zu schaffen und Ihnen praktische Empfehlungen zu geben, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden optimieren können. Lassen Sie sich von diesem Bericht zu einem gesünderen Leben führen und erreichen Sie Ihre Ziele auf gesunde, intelligente und individuell auf Sie zugeschnittene Weise.

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

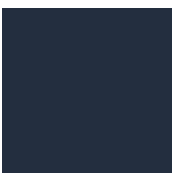
Mit freundlichen Grüßen,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Haben Sie Fragen?

Kontakt:

Telefon: +34 123456789 E-Mail:

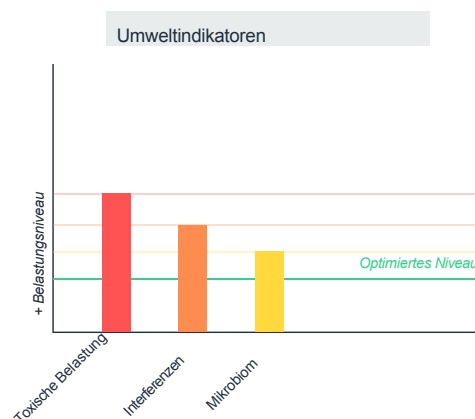
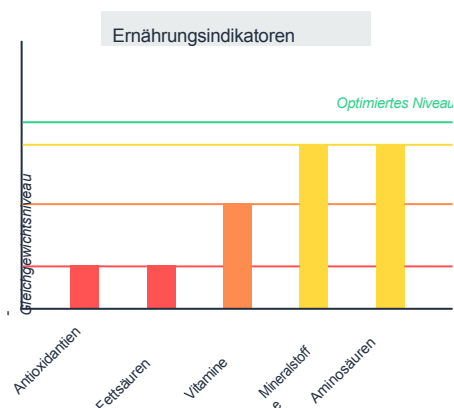
ejemplo@epixlife.com



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 optimalen Niveau 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

Toxische Exposition

Schwermetalle

Fettsäuren

Alpha-Linolensäure (ALA) Ölsäure

Antioxidantien

Coenzym Q10
Polyphenole Selen
Vitamin E

Störungen

Stromversorgung 50 Hz Mobiltelefon,
GSM (1,8 GHz) Konstantes Magnetfeld
Fernsehbildschirm

Vitamine

Vitamin B12
Vitamin B5

Mikrobiom

Postvirales Signal

Aminosäuren

Cystein
Asparaginsäure

Mineralstoffe

Chrom

Stoffwechselsysteme



Warum sind sie so wichtig?

Der Nährstoffstoffwechsel umfasst Hunderte von Reaktionen, die unseren Körper mit der Energie und den Stoffen versorgen, die für sein reibungsloses Funktionieren notwendig sind. Ein guter Stoffwechsel kann Ihnen helfen, im Ruhezustand mehr Kalorien zu verbrennen und Fette besser zu verstoffwechseln, wodurch sich Ihr Energieniveau optimieren lässt.

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Es ist notwendig, Ihre Stoffwechselsysteme zu optimieren

Ein Ungleichgewicht der aufgeführten Stoffwechselsysteme kann zu einer Störung der zellulären Homöostase führen. Es ist von vorrangiger Bedeutung, diese zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

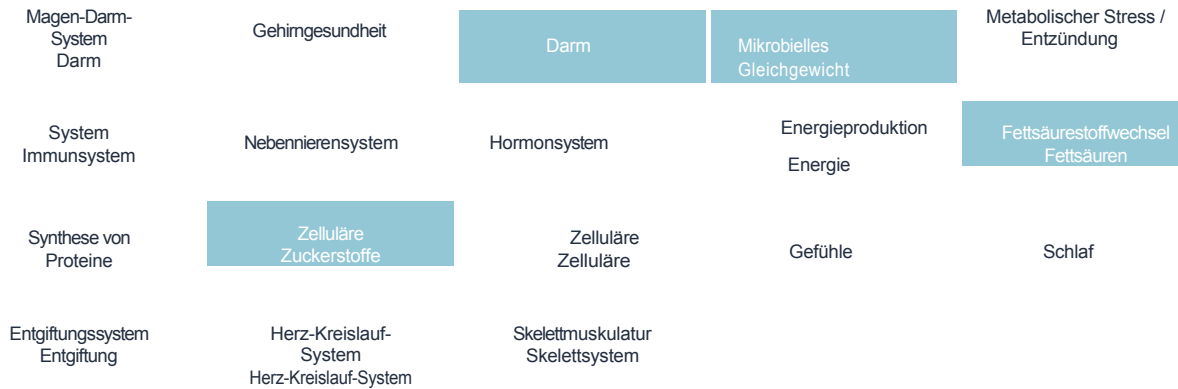
Über Stoffwechselsysteme

Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihr Bewegungsniveau bestimmen Ihren Energiebedarf. Um den Gewichtsverlust zu optimieren, ist es wichtig, die Marker zu kennen, die Aufschluss darüber geben, wie Makronährstoffe wie Proteine, Fette und Zucker verstoffwechselt werden und wie sie Faktoren wie die hormonelle oder gastrointestinale Gesundheit beeinflussen.

Ein auf Ihre epigenetischen Modulatoren abgestimmter Ernährungsplan hilft Ihnen dabei, den Fettstoffwechsel zu optimieren und Ihr Idealgewicht auf intelligente Weise zu erreichen!

Die unten aufgeführten Systeme sind wichtige Indikatoren für die Optimierung der Stoffwechselprozesse. Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen!

Indikatoren für die Stoffwechselunterstützung



Wichtige Faktoren, die es zu berücksichtigen gilt

Bestimmte nicht veränderbare Faktoren können Ihren Stoffwechsel beeinflussen, wie beispielsweise Alter, Geschlecht und sogar die Genetik. Es ist jedoch wichtig, bestimmte Faktoren zu berücksichtigen, die Ihr Gewicht und Ihren Gesundheitszustand beeinflussen können:

1. Ernährungsgewohnheiten: Ein hoher Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln sowie von zucker- und fettreichen Lebensmitteln kann zu einer stärkeren Gewichtszunahme führen.
2. Körperliche Aktivität: Aerobic ist eine gute Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen, während Krafttraining Ihnen helfen kann, Muskelmasse aufzubauen, was wichtig ist, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln.
3. Erholung: Erholung kann sich auf Ihre Hormone auswirken, die wiederum Ihren Appetit und Ihre Nahrungsaufnahme beeinflussen. Es ist wichtig, täglich 7 bis 9 Stunden zu schlafen, um gesund zu bleiben.

So lesen Sie Ihre Ergebnisse:



Was bedeuten die rot markierten Indikatoren?

Wenn bestimmte Indikatoren in Ihrer Stoffwechselübersicht rot markiert sind, erfordern sie möglicherweise besondere Aufmerksamkeit und eine ernährungsbezogene Unterstützung, indem Sie sie mit der anderen Datentabelle abgleichen.



Deuten die markierten Indikatoren auf eine bestimmte Störung hin?

Es handelt sich lediglich um einen Hinweis zur Unterstützung und nicht um die Diagnose einer körperlichen Funktionsstörung.



Sollte ich einen Facharzt konsultieren?

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich der Funktion eines Ihrer Körpersysteme oder -prozesse haben, sollten Sie einen qualifizierten Gesundheitsfachmann konsultieren.

Indikatoren für das Darmsystem

Ergebnis:
Durchschnittlicher Bedarf



Sie sollten mittelfristig eine Optimierung Ihres Darmsystems in Betracht ziehen

Ein Ungleichgewicht der angegebenen Indikatoren könnte zu einer Beeinträchtigung Ihres Darmsystems führen. Es ist vorrangig, deren Werte mittelfristig zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

Achten Sie auf Ihr Darmsystem!



Der Darm liefert den größten Teil der Zellenergie und spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Nährstoffaufnahme. Es ist daher wichtig, ihn so gut wie möglich in Form zu halten, um Stoffwechselprobleme im Zusammenhang mit der Gewichtsabnahme zu vermeiden.

Indikatoren für die Darmfunktion

Das Darmsystem liefert den größten Teil der Zellenergie und spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel der Proteine, Zucker und Fettsäuren. Ein Gleichgewicht dieses Systems fördert einen korrekten Grundumsatz, der notwendig ist, um einen hohen Kalorienverbrauch im Ruhezustand aufrechtzuerhalten. Es hilft außerdem, die Ansammlung von Fett und Flüssigkeit zu vermeiden.

Die folgende Tabelle zeigt die Nährstoffe und Indikatoren, die Ihnen helfen, das Darmsystem zu optimieren.

Die folgende Tabelle zeigt die Anzeichen auf, die zur Optimierung der Darmfunktion beitragen können: Achten Sie auf die genannten Anzeichen!

Vitamine	Betain	Vitamin D3	Vitamin B12	Vitamin C
Mineralstoffe	Zink	Selen	Molybdän	Eisen
Antioxidantien	Superoxiddismutase Dismutase (SOD)	Sulforaphan Glucosinolat	Vitamin C	Selen Alpha-Liponsäure Vitamin C
Aminosäuren	Histidin	Glutamin	Tryptophan	Cystein
Fettsäuren	Docosahexaensäure Docosahexaensäure -3 (DHA)	Eicosapentaensäure Eicosapentaensäure - 3 (EPA)		
Umweltbedingte Stressfaktoren	Elektrosensibilität	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Schwermetalle	Bakterien Pilze
Zu vermeidende Lebensmittel	Weizen Sojabohnen	Gerste Gluten	Roggen	Alkoholische Getränke Mais

Zelluläre Stressindikatoren

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 Leistungsfähigkeit führen. Es ist vorrangig, diese Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht im Organismus herzustellen.



Oxidativer Stress und Gewichtsverlust

Oxidativer Stress ist ein biochemischer Prozess, der in unserem Gehirn abläuft. Er konzentriert sich vor allem auf die Leber und die Nieren, die unter anderem für die Ausscheidung von Giftstoffen zuständig sind.

Über oxidativen Stress

Freie Radikale verursachen unter normalen Bedingungen keine oxidativen Schäden, da die Zellen mit antioxidativen Mechanismen ausgestattet sind. Wenn jedoch die Kapazität dieser Systeme durch oxidative Belastungen überfordert wird, kommt es zu oxidativem Stress.

Unter bestimmten Umständen (z. B. bei Abnehmprogrammen) ist es ratsam, den Körper zu schützen, indem man seine antioxidative Kapazität mithilfe wichtiger epigenetischer Modulatoren erhöht, um die Schäden zu mindern, die freie Radikale im Körper verursachen können.

Je mehr Elemente in der untenstehenden Tabelle aufgeführt sind, desto höher ist der erforderliche Unterstützungsbedarf.

Vitamine	Betain	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B3	Vitamin B5
	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3
	Vitamin E				
Mineralstoffe	Kalzium	Chrom	Jod	Magnesium	Kalium
	Eisen				
Antioxidantien	Vitamin C	Chrom	Carotinoide	Selen	
Aminosäuren	Carnitin	Glutamin	Arginin	Methionin	
Fettsäuren	Docosahexaensäure Docosahexaensäure -3 (DHA)	Eicosapentaensäure Eicosapentaensäure - 3 (EPA)	Ölsäure -9		
Umweltbedingte Stressfaktoren	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Schwermetalle	Strahlung	Bakterien	Elektrosensibilität

Indikatoren für die Fettverbrennung

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 Leistungsfähigkeit führen. Es ist vorrangig, diese Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht im Organismus herzustellen.



Fett auf intelligente Weise verbrennen

Was alle Abnehmprozesse eigentlich anstreben, ist eine Verringerung des Körperfettanteils, ohne dabei die Muskelmasse und die Energieproduktion zu beeinträchtigen.

Wichtige Nährstoffe für die Fettverbrennung

Es gibt Nährstoffe, die den Prozess der Fettverbrennung fördern (oder bei einem Ungleichgewicht behindern), indem sie den Stoffwechsel beschleunigen und dafür sorgen, dass Fette schneller in Energie umgewandelt werden. Durch die Verbrennung oder Mobilisierung gespeicherter Fettsäuren ermöglichen diese Nährstoffe eine effizientere Nutzung von Glukose und Lipiden zur Energiegewinnung. Die wichtigsten epigenetischen Modulatoren im Stoffwechselprozess von Körperfett sollten optimiert werden, um diesen Prozess zu stärken.

Je mehr Elemente in der untenstehenden Tabelle aufgeführt sind, desto höher ist der erforderliche Unterstützungsbedarf.

Vitamine	Vitamin B1	Vitamin B3	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin B12
	Vitamin C	Vitamin D3			
Mineralstoffe	Kalzium	Kupfer	Chrom	Magnesium	Kalium
	Mangan	Selen	Natrium	Zink	Jod
Antioxidantien	Coenzym Q10	Alpha-Liponsäure Liponsäure	Selen	Vitamin C	
Aminosäuren	Methionin	Cystein	Lysin	Valin	Arginin
	Carnitin	Taurin			
Fettsäuren	Säure Docosahexaensäure -3 (DHA)	Eicosapentaensäure Eicosapentaensäure - 3 (EPA)			
Umweltbedingte Stressfaktoren	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Schwermetalle	Strahlung	Bakterien	Elektrosensibilität

Flüssigkeitszufuhr und Gewichtsabnahme

Wasser: unverzichtbar für den Stoffwechsel

Gewichtsabnahme (und insbesondere der Abbau von Körperfett) hängt von einer Kombination verschiedener Faktoren ab, wie Ernährung, Appetit und Stoffwechsel. Das Wasser, das wir trinken, beeinflusst all diese Faktoren.

Gründe, warum eine gute Flüssigkeitszufuhr beim Abnehmen so wichtig ist



Wasser regt den Stoffwechsel an

Der Grundumsatz, also die Energie, die unser Körper im Ruhezustand verbraucht, ist der Schlüssel zur Gewichtsabnahme. Wir wissen beispielsweise, dass eine Kalorienreduktion den Stoffwechsel verlangsamt, was die Wirkung einer Diät mindert. Wasser hingegen kann den Stoffwechsel beschleunigen. Denn Wasser regt die Thermogenese, also die Wärmeproduktion im Körper, an, insbesondere bei Kälte. Der Körper muss Energie aufwenden, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen, und je mehr Energie der Körper verbraucht, desto schneller arbeitet der Stoffwechsel (30 % schneller bei 20 Grad warmem Wasser).



Wasser zügelt den Appetit

Unser Körper verfügt über Mechanismen, die im Laufe der Evolution perfektioniert wurden und uns signalisieren, wann wir Hunger haben oder wann wir satt sind. Wir wissen, dass bestimmte Lebensmittel, wie beispielsweise Zucker, den Sättigungsmechanismus untergraben, während Proteine notwendig sind, damit wir uns satt fühlen. Zudem verwechselt das Gehirn häufig Durst, der durch leichte Dehydrierung ausgelöst wird, mit Hunger. Ausreichend Wasser dehnt den Magen aus und mindert den Appetit.



Wenn Sie Wasser trinken, trinken Sie keinen Zucker.

Man muss bedenken, dass zuckerhaltige Getränke, verarbeitete Säfte oder Limonaden die Hauptursachen für Kalorienüberschüsse in den Ernährungsgewohnheiten der Patienten sind. Wenn wir unseren Durst nicht mit einem dieser Getränke stillen, sondern stattdessen hochwertiges Wasser trinken, vermeiden wir die Aufnahme von etwa 150 kcal pro Getränk. Wenn wir beispielsweise vier kalorienhaltige Getränke pro Tag trinken, reduzieren wir die Kalorienaufnahme um etwa 600 kcal und vermeiden Zucker, der den Abbau von Körperfett tatsächlich hemmt.



Der Körper braucht Wasser, um Fett zu verbrennen

Eine erhöhte Wasseraufnahme steigert die Lipolyse, den Prozess, bei dem der Körper Fett verbrennt, um Energie zu gewinnen. Dieses Phänomen hängt mit hormonellen Veränderungen zusammen (die Hormonproduktion benötigt ebenfalls Wasser) sowie mit den Transportkomponenten der wichtigsten epigenetischen Modulatoren wie B-Vitamine, Fettsäuren usw.



Wasser lindert Stress

Oder besser gesagt: Flüssigkeitsmangel erhöht den Stress. Wenn Sie dehydriert sind, können Symptome wie Müdigkeit, Schwindel und Verwirrung auftreten. Es hat sich gezeigt, dass Flüssigkeitsmangel mit Schläfrigkeit und verminderter Aufmerksamkeit einhergeht. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Dehydrierung die Produktion von Cortisol, dem Stresshormon, erhöht. Stress veranlasst uns jedoch dazu, fettige und verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren, um emotionale Unruhe zu stillen.



Wasser verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit

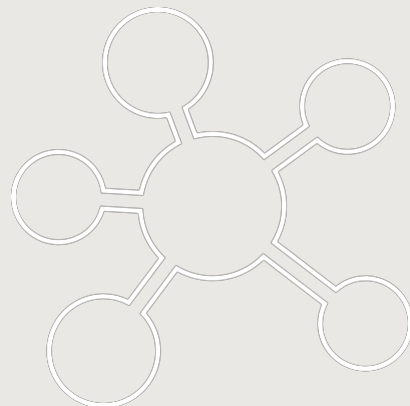
Wenn wir uns körperlich betätigen, beschleunigen wir den Energieverbrauch und damit auch den Wasserbedarf des Gewebes, das nun intensiver arbeiten muss. Außerdem verlieren wir Elektrolyte, also Mineralstoffe wie Natrium, Kalium und Magnesium, die die Muskeln für ihre Funktion benötigen. Wenn die Muskelzellen dehydriert sind, neigen sie dazu, Proteine schneller abzubauen als Fette und Muskelmasse langsamer aufzubauen. Das Training ohne Wasser ist daher weniger effektiv.



Wasser beugt Flüssigkeitsansammlungen vor

Flüssigkeitsansammlungen sind ganz einfach eine übermäßige Ansammlung von Wasser (oder anderen Flüssigkeiten) in unserem Körper. Dieses Phänomen tritt insbesondere dann auf, wenn diese übermäßige Flüssigkeitsansammlung nicht nur im Körpergewebe, sondern auch im Kreislaufsystem und in den Körperhöhlen auftritt. Dieser gestörte Mechanismus führt in unserem Körper zu einem Elektrolytungleichgewicht (Störung des Wasserhaushalts), das das natürliche Verhalten der Flüssigkeiten im Körper verändert, weshalb diese dazu neigen, sich unter der Haut anzusammeln, insbesondere in Bereichen wie dem Unterbauch, den Knöcheln, den Handgelenken usw. was das Gesamtgewicht und das Gefühl von Schwellungen erhöht. Bei dieser Störung des Flüssigkeitsregulationssystems spielen die Nieren eine wichtige Rolle, da sie nicht nur die ausgeschiedenen Wassermengen (Wasserhaushalt) kontrollieren, sondern auch die Natrium- und Kaliumkonzentrationen sowie den pH-Wert der Körperflüssigkeiten. Eine gute Flüssigkeitszufuhr, reich an Nährstoffmodulatoren wie Mineralien und Elektrolyten, hilft, dieses Ungleichgewicht zu vermeiden.

Epigenetische Mark



Vitaminbedarf



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Es wird empfohlen, die Vitaminaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu steigern

Ein Ungleichgewicht bei diesem Indikator führt nicht zu einer unmittelbaren Beeinträchtigung des Systems, es wird jedoch empfohlen, ihn mittelfristig zu optimieren, um größere Ungleichgewichte zu vermeiden. Vitamine sind katalytische Verbindungen, die für eine ordnungsgemäße Zell- und Stoffwechselfunktion unerlässlich sind.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es notwendig sein kann, diesen Indikator mittelfristig 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

Vitamin B5

Vitamin B5, auch Pantoensäure genannt, unterstützt den Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen zur Energiegewinnung. Es trägt zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit sowie zur Bildung von roten Blutkörperchen, Hormonen, Cholesterin, Vitamin D und bestimmten Neurotransmittern bei. Es ist wasserlöslich und wird durch hohe Temperaturen zerstört.

Eier, Wildreis, Nüsse, Lachs, Käse, Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Cashewnüsse, Schafsmilch, Leinsamen, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pekannüsse

Vitamin B12

Vitamin B12, auch Cyanocobalamin genannt, wird hauptsächlich in der Leber gespeichert, und die Reserven im Körper reichen für 3 bis 5 Jahre. Es ist am Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie an der Proteinsynthese beteiligt. Es ist unverzichtbar für die Bildung roter Blutkörperchen, für die Regeneration aller Gewebe und für das Wachstum des Körpers. Es ist für die gesunde Entwicklung des Nervensystems unerlässlich und spielt eine Rolle bei der Synthese von Neurotransmittern.

Eier, Venusmuscheln, Austern, Rindfleisch, Kaninchen, Huhn, Kuhmilch, Luzerne, Ziegenmilch, Schafsmilch, Truthahn, Nährhefe, Sojamilch, Joghurt, Miesmuscheln, Geflügelleber

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu empfehlen, umzusetzen, verwenden oder angepasst werden sollten.

Mineralstoffbedarf ²⁰Ca

Ergebnis:
Geringer Bedarf

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

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Störung in Ihrem System. Es wäre jedoch wünschenswert, den geringen Mineralstoffbedarf auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine zusätzliche Belastung in Zukunft zu vermeiden. Mineralstoffe sind natürliche, anorganische Elemente, die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden müssen, damit unter anderem die Knochen-, Herz-Kreislauf- und Hormonfunktionen ordnungsgemäß ablaufen. 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

Chrom

Chrom ist ein Mineralstoff, der über die Nahrung aufgenommen wird. Es spielt eine wichtige Rolle beim Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Es regt die Synthese von Fettsäuren und Cholesterin an. Außerdem trägt es zur Insulinwirkung und zum Abbau von Glukose bei.

Eier, Wildreis, Käse, Rindfleisch, Hähnchen, Pute, Bierhefe

ihren Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen. Es liegt an Ihren Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob es angebracht ist, zu nutzen oder anzupassen.

Bedarf an Antioxidantien



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.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die Aufnahme von Antioxidantien zu steigern

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

Es ist von vorrangiger Bedeutung, den Antioxidantienspiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht des Körpers zu fördern. Antioxidantien sind chemische Substanzen, die dazu beitragen, die durch freie Radikale verursachten Schäden zu stoppen oder zu begrenzen und uns zudem vor oxidativem Stress zu schützen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergab, dass es vorrangig ist, diesen Indikator kurzfristig 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

Individueller Bedarf an Antioxidantien

Vitamin E

Vitamin E ist ein Antioxidans, das Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale schützt. Es hemmt zudem die schädliche Blutgerinnung, die den Blutkreislauf blockieren kann, und reguliert die Erweiterung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und den in der Luft enthaltenen Sauerstoff leicht zerstört werden, weshalb es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden sollte.

Sonnenblumenöl, Mandeln, Kiwi, Mango, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Sojaöl, Koriander, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannüsse

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, Wildreis, Paranüsse, Hummer, Austern, Reis, Buchweizen, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Sojabohnen, Mais, Pute, Thunfisch, Bierhefe, Edamame, Tintenfisch, Miesmuscheln

Coenzym Q10

Der Körper produziert Coenzym Q10 auf natürliche Weise, doch dessen Menge nimmt mit zunehmendem Alter ab. Es schützt vor Schäden durch freie Radikale und ist an der zellulären Energieproduktion beteiligt. Es ist nützlich bei der Behandlung von Herzerkrankungen und Herzinsuffizienz. Es senkt den Blutdruck, insbesondere den isolierten systolischen Bluthochdruck, beugt Kopfschmerzen vor und stärkt das Immunsystem.

Lachs, Hirse, Buchweizen, Walderdbeeren, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Sojabohnen, Thunfisch, Forelle, Sojaöl

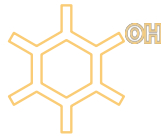
Polyphenole

Polyphenole sind antioxidative Verbindungen, die dafür bekannt sind, freie Radikale in unserem Körper zu bekämpfen. Sie wirken antiallergisch und entzündungshemmend, schützen das Gehirn vor Demenz und beugen bestimmten Krebsarten vor.

Heidelbeeren, Erdbeeren, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Grüner Tee, Pekannüsse

nen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen. Es liegt an Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob es angebracht ist, nutzen oder anzupassen.

Aminosäurebedarf



Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht vorrangig, die Aminosäureaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu steigern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators verursacht keine Störungen in Ihrem System. Es wäre jedoch wünschenswert, den geringen Aminosäurebedarf auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine stärkere Belastung in der Zukunft 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 aufzeigt, dass es notwendig sein kann, diesen Indikator langfristig zu optimieren.

Individueller Aminosäurebedarf

Die folgende Liste enthält die Aminosäuren, die untersucht 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

Asparaginsäure

Asparaginsäure trägt zum Muskelaufbau bei, wirkt als starkes Entgiftungsmittel für die Leber, ist entscheidend für die Produktion und Ausschüttung von Hormonen (luteinisierendes Hormon und Wachstumshormon) sowie für die normale Funktion des Nervensystems.

Eier, Krabben, Paranüsse, Kabeljau, Garnelen, Linsen, Hähnchen, Schweinefleisch, Sojabohnen, Haselnüsse, Pute, Thunfisch, Joghurt, Zuckerrohr

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, Quinoa, Wildreis, Hirse, Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch, Sojabohnen, Thunfisch, schwarze Sojabohnen

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu umzusetzen, verwendet oder angepasst werden sollten.

Bedarf an Fettsäuren



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, den 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 es vorrangig ist, diesen Indikator kurzfristig zu optimieren.

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)

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.

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren decken

Alpha-Linolensäure (ALA)

Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine essentielle Omega-3-Fettsäure. Sie ist wichtig für die Vorbeugung von Entzündungen sowie für die Entwicklung des Gehirns und der Netzhaut. Sie wird in die Zellmembranen eingebaut und fördert die Gesundheit der Blutgefäße. Sie kann Energie liefern, das Nervensystem unterstützen und Ketonkörper bilden, die für die Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten bei älteren Menschen wichtig sind.

Walnüsse, Olivenöl, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sojaöl, Leinöl, Chiasamen

Ölsäure – 9

Ölsäure-9 ist eine essentielle Omega-9-Fettsäure. Sie trägt zur Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen bei. Die Erhöhung des HDL („gutes Cholesterin“) und die Senkung des LDL („schlechtes Cholesterin“) fördern die Entfernung von Plaques an den Arterienwänden und verringern so das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Außerdem senkt sie den Bluthochdruck und wirkt entzündungshemmend.

Oliven, Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Kastanien, Käse, Rindfleisch, Hähnchen, Schweinefleisch, Olivenöl, Erdnüsse, Haselnüsse, Schafsmilch, Sojaöl, Pinienkerne, Macadamianüsse

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu empfehlen, umzusetzen, verwenden oder angepasst werden sollten.

Indikatoren des Mikrobioms



Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, Ihre Darmflora in den nächsten 90 Tagen ins Gleichgewicht zu bringen

Es ist nicht notwendig, Ihre Darmflora sofort ins Gleichgewicht zu bringen, aber es ist ratsam, dies langfristig zu tun, um ein zugrunde liegendes Ungleichgewicht zu vermeiden.

Es wäre interessant, sich in Zukunft mit der Gesundheit Ihrer Mikrobiota zu befassen, da diese von einer Vielzahl von Lebewesen abhängt, die Ihr Magen-Darm-System bilden: Bakterien, Parasiten, Pilze, Sporen und eine Vielzahl anderer Mikroorganismen, die dafür sorgen, dass Ihr System ausgewogen funktioniert. Dies ermöglicht eine gute Nährstoffaufnahme und stärkt das Immunsystem. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig möglicherweise optimiert werden muss.

Individuelle Mikrobiom-Indikatoren

Die folgende Liste enthält die Mikrobiom-Indikatoren, die bewertet wurden. 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

Signal nach einer Virusinfektion

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 mehr Viren als Bakterien gibt. Da Viren eine andere Biologie als Bakterien haben, können sie nicht mit Antibiotika bekämpft werden.

Honig, Ingwer, Kiwi, Joghurt

Ihren Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen. Es liegt an Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob die Informationen oder werden sollten.

Toxische Belastung



Ergebnis:
Hoher Bedarf



Es ist notwendig und vorrangig, die Belastung durch giftige Substanzen in der Umwelt zu verringern

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

Die Exposition gegenüber Chemikalien und Kohlenwasserstoffen, Schwermetallen oder Strahlung kann Ihre Zellen vergiften und Ihr zelluläres und metabolisches Gleichgewicht beeinträchtigen. Sie könnten in Erwägung ziehen, eine Chelattherapie zu beginnen, um Ihren Körper zu entgiften und ein vollständig optimiertes Umfeld zu schaffen.

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

Individuelle Indikatoren für die Exposition gegenüber toxischen Substanzen

Die folgende Liste enthält die Indikatoren für die Exposition gegenüber toxischen Substanzen, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Wie wirkt sich die Umwelt auf Sie aus?

Durch Industrie- und Bergbauaktivitäten gelangen giftige Metalle (Blei, Quecksilber, Cadmium, Arsen und Chrom) sowie Strahlung in die Umwelt, die für die menschliche Gesundheit und die meisten Lebensformen sehr schädlich sein können.

Entgiftung von Lebensmitteln

Schwermetalle

Schwermetalle kommen in der Natur vor, und ihre Konzentration hat aufgrund der Umweltverschmutzung zugenommen. Viele davon sind (wie Kobalt, Eisen und Zink) für unsere Gesundheit unverzichtbar, allerdings nur in geringen Konzentrationen. In hohen Konzentrationen hingegen können sie für unseren Organismus schädlich sein. Sie sind in Pestiziden und damit in Lebensmitteln, im Wasser sowie in Industrieemissionen, Augentropfen, Desinfektionsmitteln, Farben, Tinten/Tonern, Aluminiumgeschirr, Antitranspiranten, Kosmetika usw. zu finden. Die Auswirkungen der Metalle, die in unseren Körper gelangen, variieren je nach dem Gesundheitszustand des Einzelnen.

Zitrone, Senfblätter, Grüner Tee

Possible contraindications of spirulina and chlorella

Consult your doctor before the consumption of these products.



They can cause sensitivity in people with allergies or sensitivity to fish, iodine, or mold.



They are not recommended during pregnancy and lactation, as they are not indicated for children.



Not recommended in people who are taking immunosuppressive or anticoagulant medication.



If you take medication regularly, they can reduce the efficacy of drugs or minimize their effects.

Elektromagnetische Belastung



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Es wird empfohlen, die elektromagnetische Belastung in den nächsten 90 Tagen zu verringern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zwar nicht unmittelbar zu einer Störung Ihres Systems, doch ist es notwendig, ihn mittelfristig zu optimieren, um größere Probleme in der Zukunft zu vermeiden. Das Ungleichgewicht bei der Exposition gegenüber elektromagnetischen Belastungen kann zu einer Störung Ihres Systems führen und Ihr zelluläres und metabolisches Gleichgewicht beeinträchtigen. Es wäre ratsam, die Exposition gegenüber diesen Belastungen zu reduzieren und in den kommenden 90 Tagen Maßnahmen zu deren Abwehr zu ergreifen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es mittelfristig notwendig sein könnte, diesen Indikator zu optimieren.

Individuelle Indikatoren für elektromagnetische Belastungen

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

- Intermittierendes Magnetfeld
- Elektrosensibilität
- Elektromog
- Elektrostatistisches 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

Konstantes Magnetfeld

Ein Magnetfeld ist ein Kraftfeld, das durch die Bewegung elektrischer Ladungen (Stromfluss) entsteht. Konstante Magnetfelder werden durch einen Magneten oder durch einen konstanten Stromfluss erzeugt, beispielsweise durch Haushaltsgeräte, die Gleichstrom (DC) verwenden, und unterscheiden sich von Feldern, die sich mit der Zeit ändern, wie beispielsweise elektromagnetische Felder, die von Haushaltsgeräten erzeugt werden, die Wechselstrom (AC) verwenden, oder von Mobiltelefonen ...

Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)

Die digitale Mobilfunktechnik nutzt zwei Frequenzbänder: 900 MHz und 1800 MHz. Die von der Antenne eines Mobiltelefons ausgestrahlte Strahlung kann Gewebe durchdringen, wobei ihre Energie von diesem absorbiert wird.

Fernsehbildschirm

Fernseher strahlen elektromagnetische Felder mit sehr niedriger Frequenz aus, auch wenn die neuen LCD-, LED- oder Plasma-Modelle die Strahlung erheblich reduziert haben. Glücklicherweise entsprechen die von Flachbildschirmen erzeugten elektromagnetischen Felder heutzutage in der Regel der schwedischen TCO-Sicherheitszertifizierung, und ihre Auswirkungen auf die Nutzer sind deutlich geringer.

Stromeingang 50 Hz

Der Begriff „Hochfrequenz“ wird verwendet, um eine Art von elektrischem Strom zu beschreiben, d. h. einen Strom, dessen Frequenz über dem Standardwert von 50 Hz liegt, der bei einphasigen und dreiphasigen Stromversorgungen anzutreffen ist. Ein solcher elektrischer Strom fließt in einem elektronischen Gerät.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu empfehlen, umzusetzen, verwenden oder angepasst werden sollten.

Lebensmittel, die 90 Tage lang vermieden werden sollten

Warum muss ich diese Lebensmittel meiden?

Auch wenn die Lebensmittel, die in der Ernährung eingeschränkt werden sollten, Nährstoffe enthalten, die sehr wertvoll sein können, kann unser Energieniveau beeinträchtigt werden, wenn der Körper mehr Ressourcen für ihre Verdauung aufwendet, als er sollte. Bestimmte Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie in manchen Fällen die positiven Wirkungen anderer Lebensmittel zunichte machen, das Verdauungssystem belasten oder den Stoffwechsel und das Immunsystem beeinträchtigen können.

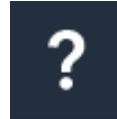
Wenn wir die falschen Lebensmittel zu uns nehmen, kann es dem Körper schwerfallen, die Nahrung in diesem Zellzyklus zu verdauen, und er wird daher Energie aus einer anderen körpereigenen Quelle nutzen, um die Nahrung zu verdauen und wichtige Nährstoffe freizusetzen. Wenn man diese Lebensmittel 90 Tage lang meidet, kann man den Energieverlust verhindern, der entstehen kann, wenn der Körper versucht, sie aufzunehmen.

Wenn wir in den nächsten Zellzyklus übergehen, können sich die Bedürfnisse des Körpers ändern und die Nahrungsmittelunverträglichkeiten entsprechend weiterentwickeln.

Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

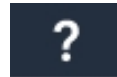
Das Ziel der Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht NICHT darin, bestimmte Lebensmittel dauerhaft aus der Ernährung zu streichen, sondern ihre enzymatische Belastung zu verringern. Nach Abschluss der 90-tägigen Eliminationsphase können Sie diese Lebensmittel schrittweise wieder in Ihre Ernährung aufnehmen.

Häufig gestellte Fragen



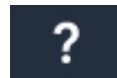
Wie äußert sich eine vorübergehende Nahrungsmittelunverträglichkeit?

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 zuvor gegessen ...“

Wenn Sie diese Lebensmittel noch nie gegessen haben, umso besser. Wenn Sie jedoch in den nächsten 90 Tagen damit anfangen, könnten Probleme auftreten.



„Aber Sie empfehlen doch ähnliche Lebensmittel!“

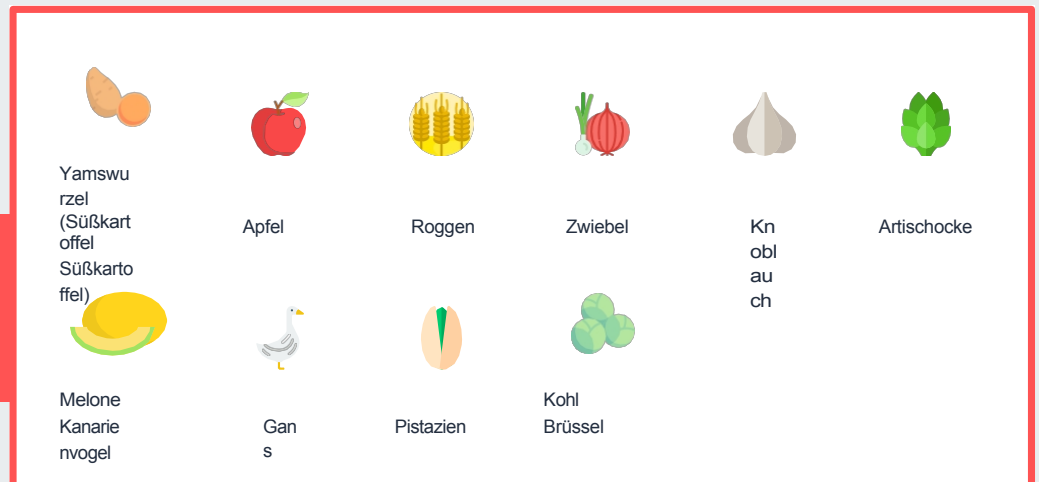
Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch. Selbst wenn ein Lebensmittel ähnlich ist, können Sie es problemlos verzehren, solange es nicht auf der Liste der zu vermeidenden Lebensmittel steht.

Zu vermeidende Lebensmittel

Lebensmittel, die Sie in den nächsten 90 Tagen meiden sollten, da sie das Verdauungs- und Immunsystem belasten könnten.

Meiden Sie diese Lebensmittel 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

Möglicherweise haben Sie bereits eine bekannte Allergie, daher helfen wir Ihnen, diese Ergebnisse zu verstehen.

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 negativ beeinflusst. Wenn Sie dieses Lebensmittel bereits aus Ihrer Ernährung gestrichen haben, müssen Sie nichts weiter unternehmen. Wenn Sie es noch nicht weggelassen haben, sollten Sie dies in Betracht ziehen, wir empfehlen Ihnen jedoch, es nach der Eliminationsdiät nicht wieder in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

Szenario 2

Das Lebensmittel, auf das Sie allergisch reagieren oder das Sie nicht vertragen, erscheint NICHT als Nahrungsmittelunverträglichkeit:

Das bedeutet, dass es den Energiefluss nicht negativ beeinflusst, was Ihre Allergie gegen dieses Lebensmittel weder widerlegt noch in Frage stellt. Das bedeutet jedoch NICHT, dass Sie dieses Lebensmittel wieder in Ihre Ernährung aufnehmen sollten, da Sie die früheren Symptome oder die Testergebnisse zu diesen Allergien berücksichtigen müssen. Bitte beachten Sie, dass unser Test keine Allergien oder Unverträglichkeiten untersucht.

Ihre Empfindlichkeit gegenüber Zusatzstoffen

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

Eine bessere Ernährungsauswahl führt stets zu optimalem Wohlbefinden, und natürliche, unverarbeitete und selbst zubereitete Lebensmittel sind immer ideal. Daher ist es für die Aufrechterhaltung eines optimalen Wohlbefindens unerlässlich, genau zu verstehen, wie sich Zusatzstoffe auf die Gesundheit auswirken.

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 Optionen für Ihre Gesundheit verstehen und auswählen können müssen.

E 965	Maltitol	E 900	Polydimethylsiloxan (PDMS)
E 528	Magnesiumhydroxid	E 527	Ammoniumhydroxid
E 514	Natriumsulfat	E 406	Agar-Agar
E 354	Calciumtartrat	E 202	Kaliumsorbat
E 142	Grün S	E 127	Erythrosin

Die obige Liste enthält eine Zusammenfassung der Indikatoren für Lebensmittelzusatzstoffe, die insbesondere für mindestens 90 Tage vermieden werden sollten, obwohl es ratsam ist, die meisten Lebensmittelzusatzstoffe grundsätzlich zu meiden.

Wir empfehlen Ihnen außerdem, Folgendes zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS / AMAF):

Dieser Zusatzstoff kann zu Herz-Kreislauf-Problemen, einer schlechten Blutzuckerkontrolle und einer starken Zunahme des Körperfetts führen. Leider ist es 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, verschwommenen kognitiven Funktionen und einem benebelten Geist 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 den Gaumen zu täuschen und ihm den Eindruck zu vermitteln, dass diese Riegel und Getränke besser schmecken, als sie es tatsächlich tun. Sie sind in den meisten Fertigprodukten 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?

Durch einen erhöhten Verzehr von Lebensmitteln, die die Nährstoffe enthalten, die unser Körper benötigt, können wir unser Wohlbefinden optimieren.

Nahrungsreiche Lebensmittel entsprechend Ihren Ernährungsbedürfnissen

Eine ausgewogene und vor allem individuell abgestimmte Ernährung hängt davon ab, wie gut wir unsere Ernährungsbedürfnisse kennen. Auf der Grundlage Ihres epigenetischen Profils zeigen wir Ihnen, welche Nährstoffe Sie bevorzugen sollten, und stellen Ihnen eine Liste von Lebensmitteln vor, die Ihnen helfen, Ihre spezifischen Bedürfnisse zu decken. Das bedeutet nicht, dass Sie diese Lebensmittel zwingend in Ihren Speiseplan aufnehmen müssen; wir zeigen Ihnen lediglich diejenigen auf, die Ihnen bei Ihrem Bestreben helfen könnten, das Gleichgewicht Ihres 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

Ingwer



Blatt von Senf



Luzeerne



Früchte

Walderdbeere



Heidelbeeren



Erdbeere



Kiwi



Zitrone



Mango



Milchprodukte und Eier

Käse



Schafsmilch



Eier



Joghurt



Kuhmilch



Ziegenmilch



Fleischprodukte

Niere



Schweinefleisch



Rind



Huhn



Pute



Kaninchen



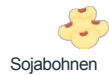
Geflügelleber



Lamm



Hülsenfrüchte



Sojabohnen



Erbsen



Edamame



Weiße Bohnen



Linsen

Fisch / Meeresfrüchte



Forelle



Lachs



Thunfisch



Miesmuscheln



Tintenfisch



Hummer



Sardellen



Austern



Sardinen



Kraken



Venusmuscheln



Krabben



Kabeljau



Garnelen

Nüsse und Samen



Leinsamen



Haselnüsse



Walnüsse



Mandeln



Pekannüsse



Chiasamen



Kürbiskerne



Erdnüsse



Paranüsse



Kastanien

Walnüsse
Macadamia
ne

Pinienker

Sonnenblumenkerne
Sonnenblumen

Cashewnüsse

Schwarze
SojabohnenSesamsamen
Sesam

Getreide



Buchweizen



Hirse



Wildreis



Mais



Reis



Quinoa

Fette und Öle



Sojaöl



Leinöl



Olivenöl



Oliven



Sonnenblumenöl

Pflanzen



Nelken



Löwenzahn



Koriander



Zuckerrohr

Getränke



Grüner Tee



Sojamilch

Sonstiges



Kakao



Bierhefe



Honig



Tofu



Nahrungshefe

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.



Ihre nächsten Schritte

Der Weg zu Ihrer besten Version beginnt hier

Sie haben alle Ergebnisse bereits gelesen – und nun? Wie wir zu Beginn des Berichts bereits erwähnt haben, sind wir davon überzeugt, dass diese Ergebnisse der Ausgangspunkt für Ihren Weg 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.

 (Ihre Unterschrift)



Es ist an der Zeit, Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen

Vielen Dank, dass Sie unserem Programm vertrauen!

www.epixlife.com

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 immer in guten Händen sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.epixlife.com

 epixlife®
Wellness Inspires Us