

Optimierungsbericht
Vegan

Beispiel Kunden-

ID: VEGAN788T

Datum: 06.04.2022



Hallo, Beispielpkunde

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

Tu Plan Nutricional de 90 días



Ihre Ergebnisse

Hier ist Ihr epigenetischer Bericht, der auf den Ergebnissen Ihres Tests basiert. Wir sind überzeugt, dass die darin enthaltenen Daten und Informationen Ihnen dabei helfen werden, den Weg zu einem gesünderen Lebensstil einzuschlagen. Indem Sie unsere Empfehlungen beherzigen und an Ihre Bedürfnisse anpassen, können Sie positive Veränderungen in Ihrer täglichen Ernährung und im Umgang mit Ihrer Umgebung bewirken.

Die Ergebnisse sind je nach Art der untersuchten Informationen in Abschnitte unterteilt. In jedem Abschnitt finden Sie einen allgemeinen Beschreibungsteil, der Ihnen bei der Interpretation der Informationen hilft, damit Sie sich auf die nützlichsten und relevantesten Informationen konzentrieren können.

Auf der Seite „Zusammenfassung der Ergebnisse“ erhalten Sie einen Überblick über den gesamten Bericht, der die Bereiche hervorhebt, denen Sie während der Laufzeit Ihres Plans die größte Aufmerksamkeit widmen sollten.

Ihr Ergebnisbericht ist so konzipiert, dass er maximale Klarheit über jeden Abschnitt und die von uns empfohlenen Maßnahmen zur Optimierung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit bietet.

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

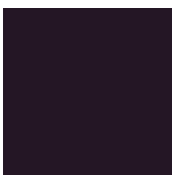
Mit freundlichen Grüßen,
Epixlife | Wellness inspiriert uns

Haben Sie Fragen?

Kontakt:

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

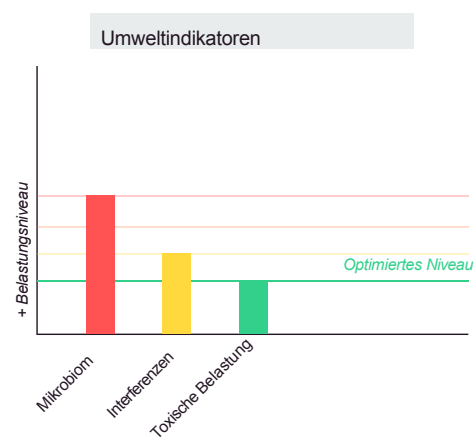
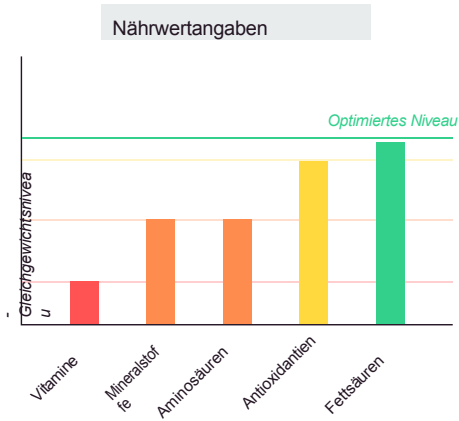
hola@epixlife.com



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 optimierten Niveau entfernt sind.



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

Optimierungsgrad:

- Optimiert
- Gering
- Mittel
- Hoch

Hoher Optimierungsbedarf

Mittlerer Optimierungsbedarf

Geringer Optimierungsbedarf

Mikrobiom

- Virales Signal
- Sporen

Vitamine

- Vitamin K2
- Vitamin B2
- Inositol
- Vitamin B5

Aminosäuren

- Carnitin
- Cystin
- Leucin
- Threonin

Mineralstoffe

- Bor,
- Molybdän,
- Silizium,
- Selen

Störungen

- 50-Hz-Stromversorgung
- Mobiltelefon, GSM (0,9 GHz)
- Mikrowelle

Antioxidantien

- Carotinoide
- Selen

Indikatoren für Stoffwechselsysteme

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 vorrangig, diese zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?



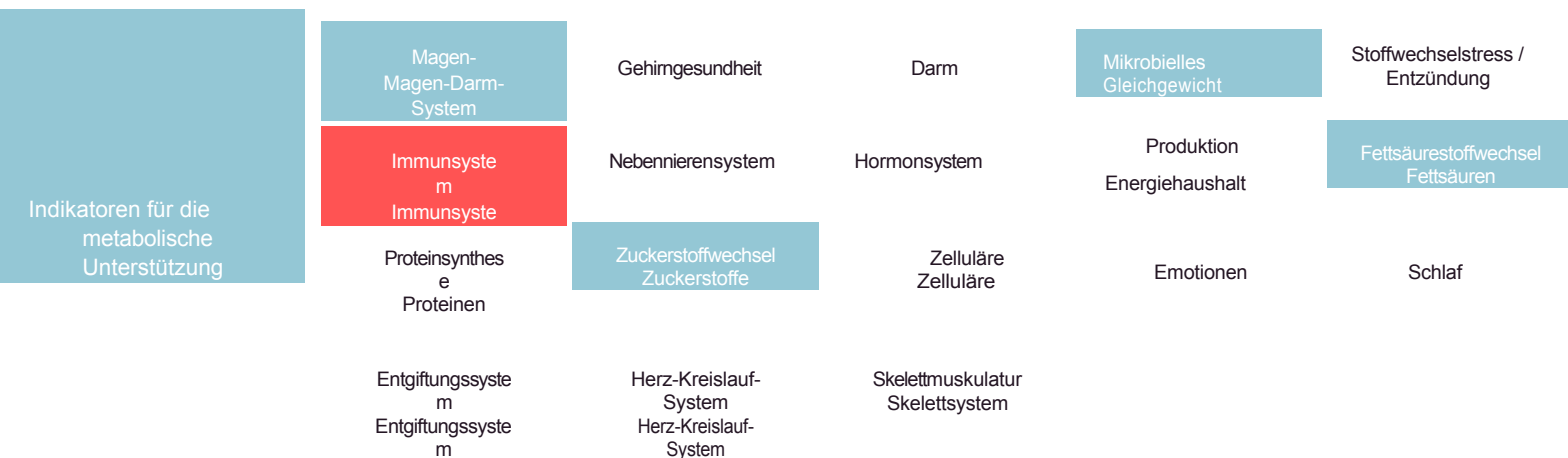
Der Nährstoffstoffwechsel umfasst Hunderte von Reaktionen, die unseren Körper mit Energie und den für sein reibungsloses Funktionieren notwendigen Stoffen versorgen. Ein guter Stoffwechsel kann Ihnen helfen, mehr Kalorien zu verbrennen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und Ihnen mehr Energie zu geben!

Über Stoffwechselsysteme

Ihr Lebensstil und Ihr Bewegungsniveau können Ihren Energiebedarf bestimmen. Deshalb ist es wichtig, die Marker zu kennen, die uns zeigen, wie Makronährstoffe wie Proteine, Fette und Zucker verstoffwechselt werden und wie bestimmte Faktoren wie die hormonelle oder gastrointestinale Gesundheit diese beeinflussen.

Ein individueller Ernährungsplan, der diese Anforderungen berücksichtigt, hilft Ihnen dabei, Ihr Energieniveau und Ihre Vitalität zu steigern und Ihre Ziele schneller zu erreichen!

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



Zu berücksichtigende Schlüsselfaktoren

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 des Immunsystems

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Es ist notwendig, Ihr Immunsystem zu optimieren

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

Diese Tabelle listet die Nährstoffe auf, die zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen. Sie hebt zudem Stoffwechselsysteme und umweltbedingte Stressfaktoren hervor, die das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen könnten: Achten Sie auf die aufgeführten Anzeichen!

Ernährung und Ihr Immunsystem



Das Immunsystem jedes Menschen variiert stark in Abhängigkeit von der Ernährung, Umweltgiften und Stoffwechselstörungen. Die Indikatoren auf dieser Seite sollen dazu beitragen, Ihr eigenes Abwehrsystem zu stärken.

Indikatoren zur Unterstützung des Immunsystems

Eine ausgewogene und individuell abgestimmte Ernährung ist entscheidend für den Erhalt und den Aufbau eines gestärkten Immunsystems. Die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte hilft Ihnen, sich vor den schlimmsten Auswirkungen von Virusbelastungen und anderen mikrobiellen Einflüssen zu schützen. Die Stärkung des eigenen Immunsystems ist unerlässlich, um ein zelluläres Gleichgewicht zu erreichen und so das eigene Wohlbefinden vor äußeren Einflüssen zu schützen.

Vitamine	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B5	Vitamin B6
	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3	Vitamin E
Mineralstoffe	Zink	Kupfer	Mangan	Selen	Eisen
Antioxidantien	Vitamin C	Selen	Carotinoide	Flavonoide	Polyphenole
	Superoxid Dismutase (SOD)	Vitamin E	Alpha-Liponsäure Lipoic	Coenzym Q10	
Fettsäuren	Omega-3	Omega-6			
Aminosäuren	Cystein	Glutamin	Glycin	Lysin	Tryptophan
Wechselwirkungen Stoffwechsel	Schlaf	Darm	System Herz-Kreislauf	Stoffwechsel / Entzündung	Energie von Energie
	Zelluläre Zellulär				
Toxische Belastungen in der Umwelt	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Elektrosensibilität und Strahlung		
Mikrobiom	Sporen	Pilze	Parasiten	Virales Signal	

Indikatoren des Darmsystems



Achten Sie auf Ihr Darmsystem!

Der Verdauungstrakt und das Darmsystem liefern den Großteil der Zellenergie und spielen eine sehr wichtige Rolle für unser Immunsystem. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, ein möglichst ausgeglichenes und optimiertes Darmsystem zu haben.

Ergebnis:
Geringer Bedarf



Geringer Optimierungsbedarf

Ein Ungleichgewicht der angegebenen Indikatoren könnte in Zukunft zu einer Beeinträchtigung Ihres Darmsystems führen. Es wird empfohlen, deren Werte langfristig zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

Indikatoren für die Darmunterstützung

Die Belastung des Darmtraktes kann eine der größten Auswirkungen auf den Organismus haben. Das Darmsystem liefert den größten Teil der Zellenergie und spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Die Funktion dieser Systeme ist auch für das Gedächtnis von Bedeutung, da sie die Gehirnleistung beeinflusst.

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

Ernährungsmarker	Histidin	Tryptophan	Zink	Cystein	Betain
	Superoxid Dismutase (SOD)	Molybdän	Vitamin D3	Alpha-Liponsäure Liponsäure	Sulforaphan Glucosinolat
	Omega-3	Selen	Vitamin B12	Eisen	Vitamin C
	Glutamin				
Umweltbedingte Stressfaktoren	Elektrosensibilität	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Schwermetalle	Bakterien	Pilze
	Parasiten	Viral Signal			
Metabolische Stoffwechsel	Magen-Darm-System Darm	Mikrobielles Gleichgewicht	Metabolischer Stress / Entzündung	Entgiftungssystem Entgiftung	Emotionen
	Energieproduktion Energie	Immunsystem Immunsystem	Gehirngesundheit		
Einschränkung entzündungsfördernder Lebensmittel	Kuhmilch	Eier	Gluten	Weizen	Gerste
	Hafer	Mais	Sojabohnen	Banane	Alkoholische Getränke
	Bier	Zuckerzusätze			

Indikatoren des Herz-Kreislauf-Systems

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Es ist notwendig, Ihr Herz-Kreislauf-System zu optimieren

Ein Ungleichgewicht der angegebenen Werte kann zu einer Beeinträchtigung Ihres Herz-Kreislauf-Systems führen. Es ist von vorrangiger Bedeutung, diese Werte zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern.

Achten Sie auf Ihr Herz-Kreislauf-System!



Eine schlechte Durchblutung beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Durch eine gesunde Ernährung können wir dazu beitragen, das Kreislaufsystem zu optimieren. Es handelt sich zweifellos um eines der wichtigsten Systeme im Körper jedes Lebewesens.

Indikatoren zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems

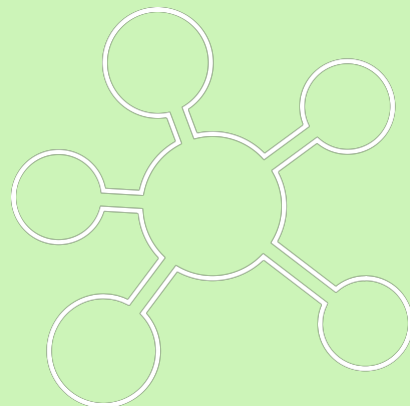
Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, wirken sich direkt auf das Herz-Kreislauf-System aus. Bestimmte Ernährungsgewohnheiten können spezifische körperliche Probleme im Zusammenhang mit dem Herzen und seiner Funktion verursachen. Ebenso kann die Einbeziehung bestimmter Lebensmittel in einen regelmäßigen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

Im folgenden Abschnitt werden die Nährstoffe und Indikatoren aufgeführt, die Ihnen helfen, das Herz-Kreislauf-System zu optimieren.

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

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

Epigenetische Mark



Vitaminbedarf



Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, Ihre Vitamine zu stärken

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

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

Individueller Vitaminbedarf

Die folgende Liste enthält die Vitamine, die bewertet wurden. Die markierten Elemente 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 wesentlicher Bestandteil enzymatischer Prozesse, die alle Stoffwechselfvorgänge im Körper antreiben.

Lebensmittel, die den Vitaminbedarf decken

Inositol

Inositol ist für die Gesundheit der Nervenzellen und den Fettstoffwechsel unerlässlich. Es wirkt sich auf unseren Schlaf, unsere Fruchtbarkeit, unseren Kreislauf, unsere Haut, unsere Haare und unsere Stimmung aus.

Hafer, Walnüsse, Mandeln, Weizen, Reis, Bananen, Rosinen, Zitrusfrüchte, Cantaloupe-Melone, Erdnüsse, Auberginen, Bierhefe, Weizenkeime

Vitamin B2

Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, ist wichtig für das Wachstum, die Entwicklung und die Funktion der Körperzellen. Es trägt außerdem zur Bildung roter Blutkörperchen bei und wandelt die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in Energie um. Darüber hinaus reduziert es oxidativen Stress. Es handelt sich um ein Vitamin, das bei hohen Temperaturen nicht zerstört wird.

Mandeln, Algen, Spinat, Brokkoli, grüne Bohnen

Vitamin B5

Vitamin B5, auch Pantothersäure 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.

Hafer, Wildreis, Nüsse, Brokkoli, Cashewnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Pekannüsse

Vitamin K2

Vitamin K ist eine Gruppe von Vitaminen mit ähnlicher Struktur, nämlich Vitamin K1 und K2. Sie unterstützen den Körper bei der Blutgerinnung, tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei und sorgen für eine normale Blutgerinnung. Sie können von Darmbakterien synthetisiert werden, wodurch fast die Hälfte des Bedarfs gedeckt werden kann.

Oliveöl, Sojabohnen, Sojaöl

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

Mineralstoffbedarf



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Es wird empfohlen, die Mineralstoffaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu verbessern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zwar zu keiner unmittelbaren Störung des Systems, es wird jedoch empfohlen, ihn mittelfristig zu optimieren, um größere Ungleichgewichte 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 funktionieren. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es notwendig sein könnte, diesen Indikator mittelfristig 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

Bor

Bor ist für den Stoffwechsel von Kalzium, Kupfer, Magnesium und Phosphor unerlässlich, die alle für die Gesundheit von Knochen und Gelenken wichtig sind. Es ist außerdem für die Verwertung von Vitamin D unerlässlich und trägt dazu bei, die Kalziumaufnahme zu verbessern.

Äpfel, Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Linsen, Datteln, Rosinen, Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Cashewnüsse, Kaffee, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Molybdän

Molybdän trägt zur normalen Funktion des Enzyms bei, das für den Eisenstoffwechsel verantwortlich ist. Es ist für die Produktion von Harnsäure notwendig und wirkt am Harnsäure- und Schwefelstoffwechsel mit. Es ist an den Enzymsystemen beteiligt, die mit dem Stoffwechsel von Alkohol, Drogen und Giftstoffen in Verbindung stehen.

Hafer, Roggen, Mandeln, Weizen, Petersilie, Kresse, Linsen, Reis, Buchweizen,

Erbsen, rote Bohnen, Erdnüsse, Sojabohnen, Luzerne, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Edamame, Wassermelonenkerne, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Mohn

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.

Gerste, Wildreis, Paranüsse, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Erbsen, Brokkoli, Sojabohnen, Mais, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch

Silizium

Silizium ist durch die Produktion von Kollagen und anderen grundlegenden Molekülen wie Elastin an Regenerationsprozessen beteiligt. Es ist von entscheidender Bedeutung, um dem Bindegewebe Elastizität und Festigkeit zu verleihen und einer Sklerose aufgrund von Gewebeverkalkung vorzubeugen. Es schützt zudem die Innenwand der Arterien, trägt zur Erhaltung der Hautelastizität bei und ermöglicht die Kalziumbindung.

Hafer, Gerste, Wildreis, Weizen, Spargel, Hirse, Linsen, Reis, Banane, Ananas, Mango, Sojabohnen, grüne Bohnen, Haferkleie, Hafermehl

Sprechen Sie mit einem Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm umsetzen. Bitte Ihren eigenen Gesundheitszustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob diese Empfehlungen umzusetzen, zu nutzen oder anzupassen.

Bedarf an Antioxidantien



Ergebnis:
Geringer Bedarf

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

Das Ungleichgewicht dieses Indikators verursacht keine Beeinträchtigung Ihres Systems.

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

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

Individueller Bedarf an Antioxidantien

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

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

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

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

Individueller Bedarf an Antioxidantien

Carotinoide

Carotinoide sind natürliche Pigmente, die Blumen, Pflanzen und Früchten ihre gelbe und rote Farbe verleihen. Dank ihrer antioxidativen Wirkung können sie oxidativen Stress reduzieren. Ihr Verzehr wird mit einem verringerten Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie fördern die geistige und zerebrale Gesundheit, indem sie die Verbindungen im Gehirn stimulieren und die kognitiven Leistungen optimieren. Außerdem tragen sie zur Gesundheit der Augen bei.

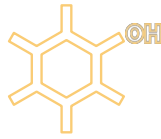
Aprikose, Mandarine, Mandeln, Kresse, Tomate, Spinat, Orange, Karotte, Mango, Salat, Brokkoli, grüne Bohnen

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.

Gerste, Wildreis, Paranüsse, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Erbsen, Brokkoli, Sojabohnen, Mais, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch

Bedarf an Aminosäuren



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

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

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zwar zu keinen unmittelbaren Veränderungen in Ihrem System, es wird jedoch empfohlen, ihn mittelfristig zu optimieren, um größere Ungleichgewichte zu vermeiden.

Aminosäuren sind für unsere gesunde Entwicklung unverzichtbar, da sie grundlegende Bausteine für die Proteinsynthese und Vorläufer anderer stickstoffhaltiger Verbindungen sind.

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

Individueller Aminosäurebedarf

Die folgende Liste enthält die Aminosäuren, die untersucht wurden. Die markierten Einträge 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 Zellveränderungen

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

Carnitin

Carnitin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, verbessert die Energieversorgung der Gehirnzellen und erhöht so die Stressresistenz. Seine antioxidativen Eigenschaften schützen uns vor Stress und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-, Nieren- und Augenerkrankungen. Es trägt zudem zur Erhaltung einer gesunden Haut bei.

Hafer, Walnüsse, Mandeln, Blumenkohl, Erdnüsse, Sojabohnen, Kichererbsen

Cystin

Cystin ist Bestandteil von Haut, Haaren, Knochen und Bindegewebe und wirkt als starkes Antioxidans, das vorzeitiger Hautalterung vorbeugen kann. Es schützt Leber und Gehirn vor Giftstoffen, die durch Alkohol und Tabak aufgenommen werden. Außerdem trägt es zur Entgiftung von Strahlung und Schwermetallen bei.

Linsen, Orangen, Erbsen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne

Leucin

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

Hafer, Roggen, Weizen, Hirse, Mais, Kürbiskerne, Weizenkeime, Haferkleie, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Threonin

Threonin ist für den ordnungsgemäßen Fettstoffwechsel, insbesondere in der Leber, unerlässlich und beugt zudem der Fettansammlung vor. Es ist für die Bildung gesunder Knochen und Zähne notwendig und ein Bestandteil von Antikörpern. Außerdem ist es für die Synthese bestimmter Neurotransmitter erforderlich.

Algen, Kresse, Karotten, Bananen, Erdnüsse, Sojabohnen, Cashewnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

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

Indikatoren des Mikrobioms



Ergebnis:
Hoher Bedarf

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

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

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

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

Personalisierte Mikrobiom-Indikatoren

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

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

Die Darmmikrobiota – ein wichtiger Faktor für die Gesundheit

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

Empfohlene Lebensmittel zur Stärkung des Mikrobioms

Sporen

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

Ingwer, Kurkuma

Virussignal

Sobald Viren die physischen Barrieren der Haut überwinden, werden sie vom angeborenen und adaptiven Immunsystem angegriffen. Wenn sich eine Person jedoch von einem Virus erholt, werden vor allem vom Darm anhaltende „Signale“ ausgesendet. Das Immunsystem ist in der Lage, diese unerwünschten Viren zu kontrollieren.

Petersilie, Spinat, Kiwi, Brokkoli, Haferflocken

Elektromagnetische Belastung



Ergebnis:
Geringer Bedarf

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

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

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

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

Individuelle Indikatoren für elektromagnetische Belastungen

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

- Intermittierendes Magnetfeld
- Elektrosensibilität
- Elektromog
- Elektrostatisches 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

Mikrowelle

~~Mikrowellen sind hochfrequente Radiowellen, die zum elektromagnetischen Spektrum gehören.~~ Mikrowellen werden von den Materialien auf ihrem Weg reflektiert, durchgelassen oder absorbiert. Man findet sie häufig in: Mikrowellenherden, GPS-Geräten, Geschwindigkeitsradaren, Radargeräten, Antennen, 3G-Telefonen, lokalen drahtlosen Netzwerken (WLAN), Telekommunikation, Satelliten und kosmischer Strahlung.

Mobiltelefon, GSM (0,9 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.

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.

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen. Es liegt in ihrer Verantwortung, ihren eigenen Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den ihrer Kinder zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob die Informationen oder Inhalte dieses Berichts oder unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.



Ernährungsanpassungen

In den nächsten 90 Tagen



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 Lebensmittel nur für 90 Tage!

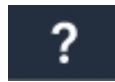
Das Ziel der Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht NICHT darin, die betreffenden Lebensmittel dauerhaft aus der Ernährung zu streichen, sondern ihre enzymatische Belastung zu reduzieren. Nach Ablauf der 90-tägigen Eliminationsphase können Sie diese Lebensmittel schrittweise wieder 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.

Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

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



Quinoa



Sellerie



Granatapfel



Birne



Kohl



Rhabarber



Holunder



Paprika Rot



Saffor



Kohl Rosenkohl

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

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. Denken Sie daran, 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 1518	Glyceretriacetat	E 1202	Polyvinylpyrrolidon (PVPP)
E 948	Sauerstoff	E 900	Polydimethylsiloxan (PDMS)
E 632	Dikaliuminosinat	E 523	Ammoniumaluminiumsulfat
E 404	Calciumalginat	E 312	Dodecylgallat
E 230	Diphenyl (Biphenyl)	E 129	Allurarot AC

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.

Empfohlene Lebensmittel

Nehmen Sie diese Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung auf!

Wir empfehlen Ihnen, den Verzehr dieser Lebensmittel in den nächsten 90 Tagen zu steigern, um Ihre Nährstoffmängel auszugleichen. Diese Lebensmittel enthalten die Nährstoffe, die Ihr Körper benötigt.

Empfohlene Lebensmittel basierend auf Ihrem Zellbedarf

Es ist leicht, bei der Auswahl der Lebensmittel zu zögern, aber unser Test soll Ihnen die Entscheidung erleichtern. Die Analyse Ihres epigenetischen Profils hat uns Aufschluss darüber gegeben, welche Nährstoffe Sie benötigen. Deshalb haben wir eine Liste mit Lebensmitteln zusammengestellt, die Ihnen helfen werden, sich viel besser zu fühlen. Nehmen Sie sie in Ihre Einkaufsliste auf und seien Sie kreativ beim Kochen: Sie werden gesündere und leckerere Mahlzeiten genießen. (Wenn Sie gegen eines dieser Produkte allergisch sind, denken Sie daran, es stets zu meiden. Entscheiden Sie sich für Alternativen!)

Die Liste der Lebensmittelindikatoren basiert auf den Indikatoren, die für Ihr Programm relevant sind. Vermeiden Sie weiterhin Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass sie sich körperlich auf Sie auswirken.

Gemüse



Brokkoli



Petersilie



Spinat



Blumenkohl



Kresse



Karotte



Salat



Tomate



Ingwer



Grünkohl



Alfalfa



Spargel



Schnittlauch



Aubergine

Obst



Kiwi



Orange



Banane



Mandarine



Aprikose



Mango



Rosinen



Apfel



Ananas



Cantaloupe-Melone



Zitrusfrüchte

Hülsenfrüchte



Sojabohnen



Kichererbsen



Weiße Bohnen



Erbsen



Linsen



Grüne Bohnen



Edamame



Natto



Rote Bohnen

Nüsse und Samen



Mandeln



Walnüsse



Erdnüsse

Sonnenblumenkerne
Sonnenblumen

Kürbiskerne

Samen von
Sesam

Leinsamen



Cashewnüsse



Datteln



Paranüsse



Haselnüsse



Mohn

Wassermelonenkerne
Wassermelone

Pekannüsse

Getreide



Hafermehl



Hafer



Haferkleie



Weizen



Weizenkleie



Weizenkeime



Hirse



Mais



Roggen



Buchweizen



Reis



Wildreis



Gerste

Fette und Öle



Sojaöl



Olivenöl

Pflanzen



Algen



Kurkuma

Getränke



Sonstiges



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 stets in guten Händen liegen. Informationen basierend auf der S-Drive-Technologie von Cell-Wellbeing. Weitere Informationen unter www.epixlife.com

 **epixlife**[®]
Wellness Inspires Us