

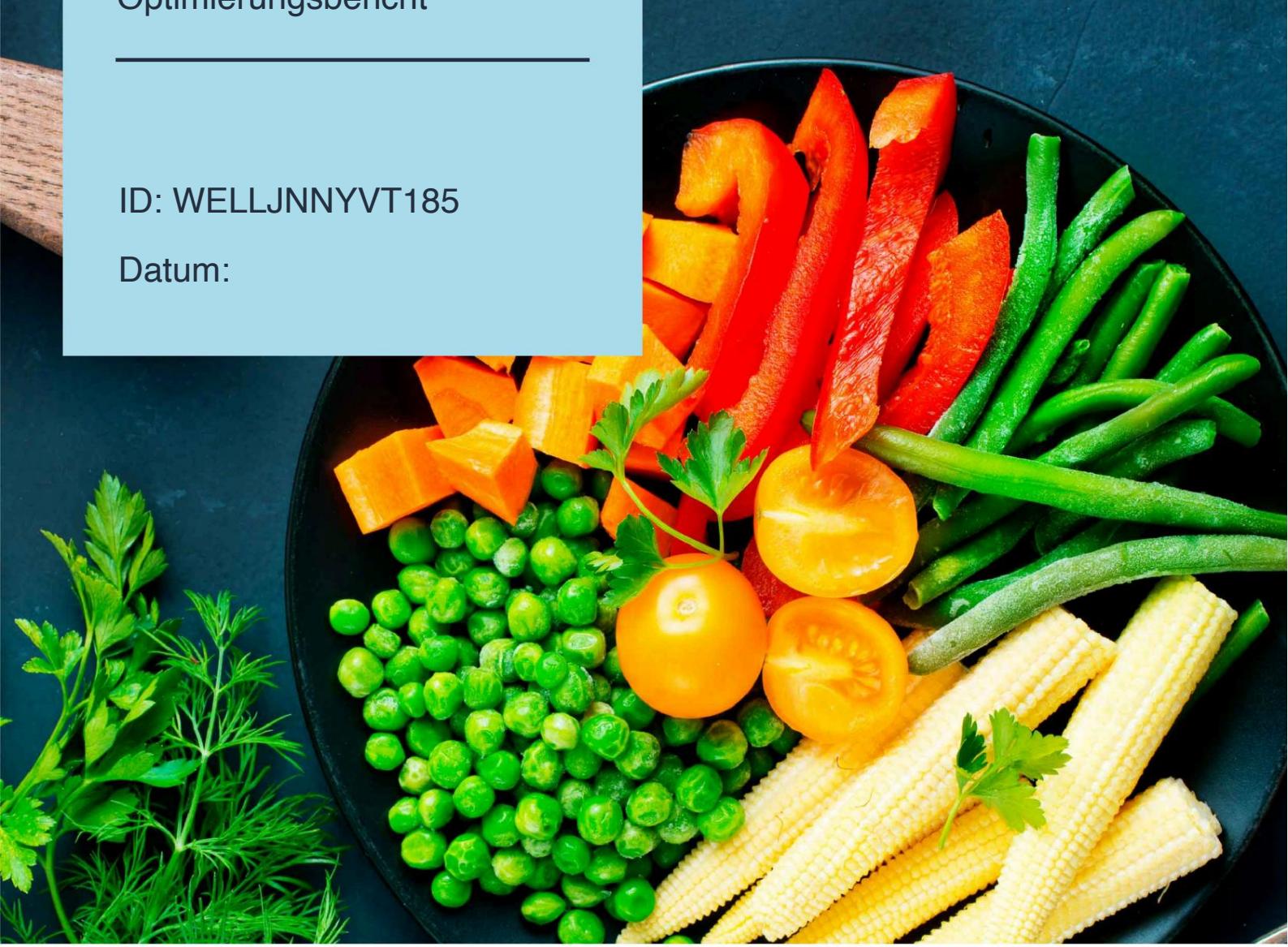


Wellness

Optimierungsbericht

ID: WELLJNNYVT185

Datum:



Wir freuen uns, Ihnen die Ergebnisse
Ihres Berichts präsentieren zu können!



Ihre Ergebnisse

Dies ist Ihr Optimierungsbericht, basierend auf Ihren Testergebnissen. Wir sind überzeugt, dass die hierin enthaltenen Daten und Informationen Ihnen den Einstieg in einen gesünderen Lebensstil erleichtern. Indem Sie unsere Vorschläge umsetzen und anpassen, können Sie Ihre tägliche Ernährung und Ihren Umgang mit Ihrer Umwelt positiv verändern.

Die Ergebnisse sind je nach Art der untersuchten Informationen in Abschnitte unterteilt. Innerhalb jedes Abschnitts finden Sie einen Übersichtsabschnitt, der Ihnen bei der Interpretation der Informationen hilft, sodass Ihre Aufmerksamkeit auf die wertvollsten und relevantesten gelenkt wird. Information.

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

Aufrichtig,
Jana Avalon Academy Jana Nyvlt

Haben Sie Fragen?



Kontakt:

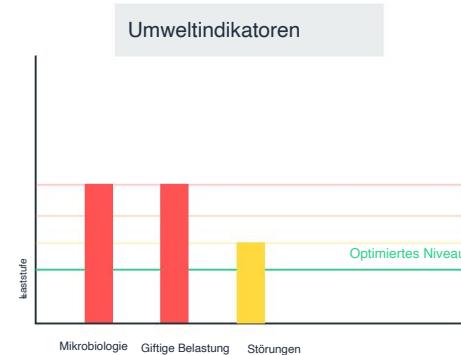
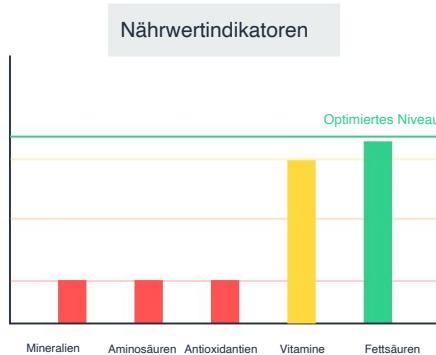
Telefon: +41768405533

E-Mail: info@jana-avalon.com

Zusammenfassung der Ergebnisse

Zu den Ergebnissen des Berichts

Die folgenden Grafiken zeigen die Prioritätsstufe für jeden epigenetischen Indikator. Die Leitlinien im Bericht konzentrieren sich auf die Indikatoren, die am weitesten vom optimierten Niveau entfernt sind.



Dieser Test wird durch qualitative Studien durchgeführt. Die Ergebnisse werden entsprechend dem Bedarf an Nährstoffen auf Zellebene (von hoch nach niedrig / optimierter Bedarf).

Optimierungsstufe:

■ Optimiert ■ Geringer Bedarf ■ Mittlerer Bedarf ■ Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Geringer Optimierungsbedarf

Giftige Belastung

Schwermetalle

Mikrobiologie

Parasiten

Pilz

Antioxidantien

Flavonoide

Selen

Vitamin E

Vitamin C

Aminosäuren

Carnitin

Valin

Glutamin

Tryptophan

Mineralien

Kalium

Bor

Natrium

Magnesium

Störungen

LFR (Niederfrequenzstrahlung)

Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)

Vitamine

Vitamin K2

Vitamin C

Vitamin B5

Stoffwechselsysteme Indikatoren

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht der Stoffwechselsysteme kann zu einer Veränderung der zellulären Homöostase. Es ist eine Priorität, diese Systeme zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper zu fördern.



Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?

Der Stoffwechsel der Nährstoffe umfasst Hunderte von Reaktionen, die unseren Körper mit der Energie und den Materialien versorgen, die er für ein reibungsloses Funktionieren benötigt. Ein guter Stoffwechsel kann Ihnen helfen, mehr Kalorien zu verbrennen, den Alterungsprozess zu verlangsamen, Ihnen mehr Energie zu geben und Ihnen ein besseres Gefühl zu geben.

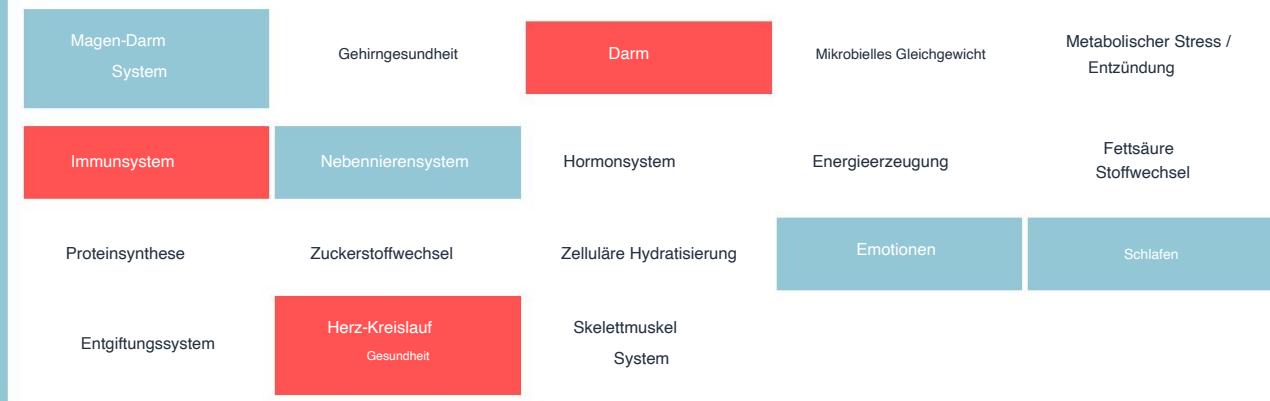
Über Metabolic Systems

Ihr Lebensstil und Ihr Aktivitätsniveau können Ihren Energiebedarf bestimmen. Deshalb ist es so wichtig, die Marker zu kennen, die uns zeigen, wie Makronährstoffe wie Proteine, Fette und Zucker verstoffwechselt werden und wie sich bestimmte Faktoren wie Hormone oder die Magen-Darm-Gesundheit auf Sie auswirken.

Wenn Sie eine personalisierte Diät befolgen, die diese Anforderungen berücksichtigt, können Sie Ihr Energieniveau und Ihre Vitalität steigern und Ihre Ziele schneller erreichen!

Die unten aufgeführten Systeme sind wichtige Marker zur Optimierung von Stoffwechselprozessen. Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen!

Stoffwechselunterstützung Indikatoren



Wichtige Faktoren, die zu berücksichtigen sind

Es gibt bestimmte, nicht veränderbare Faktoren, die Ihren Stoffwechsel beeinflussen können, wie z. B. Ihr Alter, Ihr Geschlecht und sogar Ihre Genetik. Es gibt jedoch auch Faktoren, die Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit beeinflussen können. Diese Faktoren sollten Sie berücksichtigen:

1. Essgewohnheiten: Ein hoher Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln sowie solchen mit hohem Zucker- und Fettgehalt kann zu einer stärkeren Gewichtszunahme führen.
2. Körperliche Aktivität: Aerobic-Übungen sind eine großartige Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen, während Krafttraining Ihnen beim Aufbau von Muskulatur helfen kann, die für die Beschleunigung Ihres Stoffwechsels wichtig ist.
3. Ruhe: Ruhe kann sich auf Ihren Hormonhaushalt auswirken, was wiederum Ihren Appetit und Ihre Nahrungsaufnahme verändert. Für eine gute Gesundheit ist es wichtig, täglich 7 bis 9 Stunden zu schlafen.

So lesen Sie Ihre Ergebnisse:

Was bedeuten die rot markierten Indikatoren?



Wenn einige Indikatoren in Ihrem Stoffwechseldiagramm rot markiert sind, erfordern sie beim Abgleich mit dem anderen Datendiagramm möglicherweise besondere Aufmerksamkeit und Ernährungsunterstützung.

Beziehen sich die markierten Indikatoren auf irgendeine Art von Störung?



Dies ist lediglich ein unterstützender Indikator und soll keine Diagnose einer physischen Fehlfunktion in einem bestimmten Bereich darstellen.

Muss ich einen Fachmann konsultieren?



Wenn Sie sich Sorgen über die Funktion eines Ihrer Körpersysteme oder -prozesse machen, sollten Sie einen qualifizierten Arzt konsultieren.

Immunsystem Indikatoren

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Das Immunsystem sollte optimiert werden

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung in Ihrem Immunsystem. Es ist eine Priorität, ihre Ebenen zu optimieren, um ein Gleichgewicht zu schaffen in deinem Körper.



Ernährung und Ihr Immunsystem

Das Immunsystem jedes Menschen ist sehr unterschiedlich basierend auf Ernährung, Umweltschadstoffen und Stoffwechsel Disruptoren. Die Indikatoren auf dieser Seite sollen Stärken Sie Ihr eigenes Schutzsystem.

Indikatoren zur Immununterstützung

Eine ausgewogene und individuelle Ernährung ist wichtig für die Erhaltung und entwickeln Sie ein gestärktes Immunsystem. Stärkung Ihrer Abwehrkräfte wird Ihnen helfen, sich vor den schlimmsten Auswirkungen der Viruslast und anderen mikrobielle Auswirkungen. Die Stärkung des eigenen Immunsystems ist wichtig für Erreichen Sie ein zelluläres Gleichgewicht und schützen Sie so Ihr Wohlbefinden vor äußere Aggressionen.

Diese Tabelle listet die Nährstoffe auf, die zur Optimierung Ihres Immunsystems beitragen. Sie beleuchtet auch Stoffwechselsysteme und Umweltstressoren, die könnte es aus dem Gleichgewicht bringen: Achten Sie auf die veralteten Indikatoren!

Vitamine	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B5	Vitamin B6
	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3	Vitamin E
Mineralien	Zink	Kupfer	Mangan	Selen	Eisen
Antioxidantien	Vitamin C	Selen	Carotinoide	Flavonoide	Polyphenole
	Superoxid Dismutase (SOD)	Vitamin E	Alpha-Liponsäure	Coenzym Q10	
Fettsäuren	Omega 3	Omega 6			
Aminosäuren	Cystein	Glutamin	Glycin	Lysin	Tryptophan
Stoffwechselinteraktionen	Schlafen	Darm	Herz-Kreislauf Gesundheit	Metabolischer Stress / Entzündung	Energieerzeugung
	Zelluläre Hydratisierung				
Umweltgiftig Belichtung	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Elektrosensibilität und Strahlung		
Mikrobiologie	Sporen	Pilz	Parasiten	Virales Signal	

Darmsystem Indikatoren



Achten Sie auf Ihren Darm!

Der Darmtrakt und das Darmsystem liefern die meisten der Zellenergie und spielen eine sehr wichtige Rolle bei unser Immunsystem. Deshalb ist es lebenswichtig ein möglichst ausgeglichenes und optimiertes Darmsystem zu haben wie möglich.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihr Darmsystem zu optimieren

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung in Ihrem Darmsystem. Es ist eine Priorität, ihre Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht zu schaffen in deinem Körper.

Indikatoren zur Darmunterstützung

Der Stress, der dem Darmtrakt entsteht, kann eine der größten Auswirkungen auf den Körper. Das Darmsystem liefert den größten Teil der zellulären Energie und spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. Die Funktion Diese Systeme sind für das Gedächtnis ebenso relevant, da sie das Gehirn beeinflussen Leistung.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Indikatoren zur Optimierung des Darmtrakts beitragen können: Achten Sie auf die markierten Elemente!

Nährwertmarker	Histidin	Tryptophan	Zink	Cystein	Betain
	Superoxid Dismutase (SOD)	Molybdän	Vitamin D3	Alpha-Liponsäure	Sulforaphan Glucosinolat
	Omega 3	Selen	Vitamin B12	Eisen	Vitamin C
	Glutamin				
Umweltstressoren	Elektrosensibilität	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Schwermetalle	Bakterien	Pilz
	Parasiten	Virales Signal			
Stoffwechselinteraktionen	Magen-Darm System	Mikrobielles Gleichgewicht	Metabolischer Stress / Entzündung	Entgiftungssystem	Emotionen
	Energieerzeugung	Immunsystem	Gehirngesundheit		
Eingeschränkt entzündungsfördernde Lebensmittel	Kuhmilch	Eier	Gluten	Weizen	Gerste
	Hafer	Mais	Sojabohnen	Banane	Alkoholische Getränke
	Bier	Zugesetzter Zucker			

Herz-Kreislauf Systemanzeigen

Ergebnis:

Hoher Bedarf

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

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung in Ihrem Herz-Kreislauf-System. Es ist eine Priorität, ihre Ebenen zu optimieren, um eine Gleichgewicht in Ihrem Körper.



Achten Sie auf Ihr Herz-Kreislauf-System

System!

Eine schlechte Durchblutung verringert die Transportfähigkeit des Körpers Sauerstoff und Nährstoffe dorthin, wo sie benötigt werden. Wir kann helfen, das Kreislaufsystem durch gute zu optimieren Ernährung.

Indikatoren für das Herz-Kreislauf-System

Unterstützung

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, hat einen direkten Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Bestimmte Essgewohnheiten können zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Funktion. Ebenso die Einbeziehung bestimmter Lebensmittel in eine regelmäßige Ernährung Plan kann dazu beitragen, möglichen Störungen der Herzfunktion vorzubeugen.

Die folgende Grafik zeigt die Nährstoffe und Indikatoren, die helfen Ihnen, das Herz-Kreislauf-System zu optimieren.

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

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

02

Epigenetische Markierungen



Ihr Bedarf an Vitamine



Es ist nicht notwendig, die Absorption von Vitamine in den nächsten 90 Tagen

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Veränderung in Ihrem System.

Um zukünftige Probleme zu vermeiden, ist es jedoch ratsam, den geringen Zellbedarf auszugleichen. Vitamine sind wichtige Katalysatorverbindungen für die ordnungsgemäße Zell- und Stoffwechselaktion.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die zeigt, dass dieser Indikator langfristig möglicherweise optimiert werden muss.

Personalisierter Vitaminbedarf

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Vitamine. Die markierten Elemente sind diejenigen 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

Für optimale Körperfunktionen sind verschiedene Vitamine erforderlich. Vitamine sind ein wichtiger Bestandteil enzymatischer Prozesse und treiben alle Stoffwechselprozesse des Körpers an.

Lebensmittel, die den Vitaminbedarf decken

Vitamin B5

Auch als Pantothensäure bekannt, trägt sie zum Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen zur Energiegewinnung bei und trägt außerdem zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit, zur Bildung von Blutzellen, Cholesterin, Vitamin D und Neurotransmittern bei. Sie ist wasserlöslich und wird bei hohen Temperaturen zerstört.

Eier, Wildreis, Walnüsse, Lachs, Käse, Kartoffeln, Pilze, Avocado, Rindfleisch, Lamm, Huhn, Brokkoli, Cashewnüsse, Schafsmilch, Leinsamen, Joghurt, Sunower Samen, Pekannüsse

Vitamin C

Vitamin C bzw. Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Kollagen bei, zur Bildung und normalen Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpel, Haut, Blutgefäßen sowie dem Nerven- und Immunsystem, schützt vor oxidativen Schäden und unterstützt die Wundheilung.

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

Vitamin K2

Vitamin K ist eine Gruppe von Vitaminen mit ähnlichen chemischen Strukturen, Vitamin K1 und K2. Sie unterstützen die Blutgerinnung, erhalten die Knochengesundheit und eine normale Blutgerinnung. Sie können von Darmbakterien synthetisiert werden und etwa die Hälfte des Bedarfs kann auf diese Weise gedeckt werden.

Eier, Käse, Rindfleisch, Hühnchen, Olivenöl, Sojabohnen

Ihr Bedarf an Mineralien



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Mineralien zu steigern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators kann eine Veränderung in Ihrem System hervorrufen.

Die Optimierung der Werte ist von höchster Bedeutung, um ein Gleichgewicht in Ihrem Körper zu erreichen. Mineralstoffe sind anorganische Naturstoffe, die überwiegend über die Nahrung aufgenommen werden müssen, damit unter anderem Knochen, Herz-Kreislauf- und Hormonfunktionen richtig funktionieren.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierter Mineralstoffbedarf

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Mineralien. Die markierten Elemente sind diejenigen Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Sorgen Sie für eine ausreichende Mineralstoffversorgung Ihres Körpers!

Sie sind essentielle Substanzen für das reibungslose Funktionieren des Organismus. Der Körper benötigt Mineralien für viele Funktionen, unter anderem für die optimale Funktion von Knochen, Herz und Gehirn.

Lebensmittel, die den Mineralstoffbedarf decken

Bor

Bor ist essentiell für den Stoffwechsel von Kalzium, Kupfer, Magnesium und Phosphor. Alle diese Stoffe sind wichtig für die Gesundheit von Knochen und Gelenken. Es ist auch wichtig für die Verwertung von Vitamin D und trägt zur Verbesserung der Kalziumaufnahme bei.

Apfel, Walnüsse, Paranüsse, Honig, Linsen, Datteln, Avocado, Kohl, Rosinen, Hühnchen, Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Cashewnüsse, Kaffee, Flachs Samen, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Magnesium

Magnesium ist an der Übertragung von Nervenimpulsen sowie an der Kontraktion und Entspannung der Muskeln beteiligt. Es trägt zum Elektrolythaushalt bei. Es erhält die Funktionsfähigkeit von Knochen und Zähnen. Es ist auch an der Proteinsynthese beteiligt.

Eier, Quinoa, Wildreis, Walnüsse, Paranüsse, Petersilie, Spinat, Hirse, Buchweizen, Artischocke, Avocado, Kohl, Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Mais, Cashewnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Haferkleie, Edamame, Pinienkerne, Schwarze Sojabohnen, Chiasamen, Pekannüsse

Kalium

Kalium ist entscheidend für die Herzfunktion, die Verdauungsfunktion und die Muskelkontraktion. Es unterstützt die normale Muskel- und Nervenfunktion.

Erdbeere, Dinkel, Quinoa, Wildreis, Lachs, Makrele, Hering, Kabeljau, Muscheln, Tomaten, Reis, Orangen, Buchweizen, Kartoffeln, Bananen, Feigen, Rindfleisch, Mais, Hafer Kleie, Tintenfisch, Rosenkohl

Natrium

Natrium trägt zur Regulierung des Blutdrucks, des Blutvolumens und des Flüssigkeitshaushalts im Körper bei und unterstützt die ordnungsgemäße Funktion von Muskeln und Nerven. Es ist auch an der Übertragung von Nervenimpulsen und der Muskelkontraktion beteiligt.

Krabben, Lachs, Käse, Salz, Essiggurken

Ihr Bedarf an Antioxidantien



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Antioxidantien zu steigern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators kann eine Veränderung in Ihrem System hervorrufen.

Es ist von höchster Bedeutung, den Spiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper zu fördern.

Antioxidantien sind chemische Substanzen, die dazu beitragen, die durch freie

Radikale verursachten Schäden zu stoppen oder zu begrenzen und uns außerdem vor oxidativem Stress zu schützen.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierter Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Antioxidantien. Die markierten Elemente sind diejenigen Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um die Wirkung 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.

Lebensmittel, die den Bedarf an Antioxidantien decken

Vitamin C

Vitamin C bzw. Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Kollagen bei, zur Bildung und normalen Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpel, Haut, Blutgefäßen sowie dem Nerven- und Immunsystem, schützt vor oxidativen Schäden und unterstützt die Wundheilung.

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

Vitamin E

Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale. Es hemmt außerdem die perniziöse Blutgerinnung, die den Blutfluss blockieren kann, und reguliert die Öffnung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und Luftsauerstoff leicht zerstört werden, daher sollte es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden.

Tomaten, Spinat, Spargel, Kiwi, Avocado, Mango, rote Paprika, Brokkoli, Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Koriander, Sonnenblumenkerne, Kiefer Nüsse, Pekannüsse, Kürbis

Selen

Selen ist an der ordnungsgemäßen Funktion der Schilddrüse beteiligt. Es ist ein starkes Antioxidans. Es ist wichtig für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems, da es die Produktion weißer Blutkörperchen erhöht. Es neutralisiert außerdem die Wirkung von Schwermetallen und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.

Eier, Gerste, Wildreis, Paranüsse, Hummer, Austern, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Knoblauch, Pilze, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Brokkoli, Soja Bohnen, Mais, Truthahn, Thunfisch, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch, Tintenfisch, Muscheln

Flavonoide

Flavonoide sind die größte Klasse pflanzlicher Polyphenole. Sie sind starke Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen, die oxidativen Stress im Körper verursachen. Sie besitzen außerdem entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen.

Zitrone, Limette, Blaubeere, Mandarine, Seetang, Petersilie, Zwiebel, Tomate, Orangen, Walderdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Salat, rote Kirschen, Brombeere, rote Paprika, Brokkoli, schwarzer Tee, Bierhefe, grüner Tee

Ihr Bedarf an Aminosäuren



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Aminosäuren zu steigern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.

Es ist von höchster Bedeutung, den Spiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper zu fördern. Aminosäuren sind essentielle Substanzen für unsere Entwicklung, da sie grundlegende Elemente für die Synthese von Proteinen und Vorläufer anderer stickstoffhaltiger Verbindungen sind.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierter Aminosäurebedarf

Die folgende Liste zeigt die Aminosäuren, die bewertet 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 Zellerneuerung

Ohne essentielle Aminosäuren finden keine Körperprozesse statt. Aminosäuren ermöglichen unserem Körper den Aufbau neuer Zellen und die Wiederherstellung beschädigten Gewebes. Aminosäuren tragen außerdem zur Stärkung des Körpers bei und fördern die Produktion verschiedener Hormone, Antikörper und Enzyme.

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. Dank seiner antioxidativen Eigenschaften schützt es uns vor Stress und reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-, Nieren- und Augenerkrankungen. Es trägt außerdem zur Erhaltung einer gesunden Haut bei.

Eier, Quinoa, Walnüsse, Kabeljau, Käse, Blumenkohl, Avocado, Rindfleisch, Hähnchen, Erdnüsse, Sojabohnen, Schafsmilch, Kichererbsen

Glutamin

Glutamin ist wichtig für die Proteinsynthese, die Immunfunktion und die Funktion der Darmschleimhaut. Darüber hinaus ist es eine Energiequelle, kann die Insulinsensitivität verbessern und hilft uns beim Aufbau und Erhalt von Muskelgewebe, weshalb es von einigen Sportlern verwendet wird.

Eier, Krabben, Hummer, Kabeljau, Garnelen, Petersilie, Spinat, Linsen, Rüben, Kohl, Erbsen, Rindfleisch, Huhn, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mais, Garnelen, Ziegenmilch, Schaf Milch, Muscheln, Kichererbsen

Tryptophan

Tryptophan ist notwendig für die Erhaltung von Proteinen, Muskeln, Enzymen und Neurotransmittern im Körper. Unser Körper verwendet Tryptophan zur Produktion von Melatonin (reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus) und Serotonin (reguliert Appetit, Schlaf, Stimmung und Schmerz). Darüber hinaus verwendet unsere Leber Tryptophan zur Produktion von Vitamin B3.

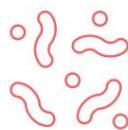
Eier, Walnüsse, Lachs, Banane, Rindfleisch, Pistazien, Cashewnüsse, Schafsmilch, Truthahn, Thunfisch, Leinsamen, Kürbiskerne, Edamame, Sonnenblumenkerne, Chia Samen

Valin

Valin ist für die Förderung des normalen menschlichen Wachstums, der Gewebereparatur, des Muskelmassewachstums und der Blutzuckerregulierung verantwortlich.

Walnüsse, Lachs, Makrele, Käse, Pilze, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, Pistazien, Erdnüsse, Cashewnüsse, Thunfisch, Leinsamen, Kürbiskerne, Joghurt, Cuttlesh, Chiasamen

Mikrobiologie Indikatoren



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Darmflora auszugleichen

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.

Das Gleichgewicht Ihrer Darmflora muss umgehend verbessert werden, da es von den verschiedenen Lebewesen abhängt, die Ihr Magen-Darm-System bilden: Bakterien, Parasiten, Pilze, Sporen und eine Vielzahl von Mikroorganismen, die für ein ausgeglichenes System sorgen. Dies ermöglicht eine korrekte Nährstoffaufnahme und die reibungslose Funktion des Immunsystems. Unsere Tests sind qualitative Studien und haben gezeigt, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierte Mikrobiom-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die ausgewerteten Mikrobiota-Indikatoren. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Sporen
- Pilz
- Post-Virus-Signal
- Bakterien
- Virales Signal
- Parasiten

Die Darmmikrobiota, der Schlüssel zur Gesundheit

Die Darmmikrobiota beeinflusst den Energiestoffwechsel, da sie die Fähigkeit des Menschen steigert, Nährstoffe zu verstoffwechseln und Kalorien aus der Nahrung zu gewinnen. Darüber hinaus reguliert sie die Aufnahme von Zucker und Lipiden und deren Ablagerung in peripheren Geweben.

Empfohlene Lebensmittel zur Stärkung des Mikrobioms

Pilz

Pilze können ihre Nährstoffe nicht selbst synthetisieren, da ihnen Chlorophyll fehlt. Deshalb sind sie gezwungen, als Parasiten vor allem von Pflanzen und in geringerem Maße auch von Tieren zu leben. Pathogene Pilze können jedes Organ befallen, am häufigsten sind jedoch Infektionen, die als oberflächliche Mykosen oder Dermatomykosen bezeichnet werden. Diese sind in der Regel gutartiger Natur und befallen vor allem die äußeren Schichten der Kopfhaut, Haut, Nägel oder Schleimhäute, und zwar bei beiden Geschlechtern und in jedem Alter gleichermaßen. Einige Pilzinfektionen treten jedoch häufiger im Kindesalter auf. Ringelflechte der Kopfhaut und Pilzinfektionen der Nägel kommen häufiger bei Erwachsenen vor.

Blaubeere, Spinat, Knoblauch, Kohl, Joghurt

Parasiten

Darmparasitismus tritt auf, wenn eine Art im Darmtrakt des Wirtes lebt. Sie können durch schlecht gewaschenes Obst, schmutzige Hände, schlecht konservierte Lebensmittel usw. aufgenommen werden. Vor der Zubereitung von Speisen oder dem Essen sowie nach dem Toilettengang sollten die Hände mit viel Wasser gewaschen werden. Es gibt verschiedene Arten von Darmparasiten in unterschiedlichen Größen und Formen.

Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma, Kürbiskerne, Kokosöl

Toxische Belastung



Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die Belastung der Umwelt mit Giftstoffen zu reduzieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.

Die Belastung mit Chemikalien, Kohlenwasserstoffen, Schwermetallen oder Strahlung vergiftet Ihre Zellen und beeinträchtigt Ihr Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Es ist notwendig, mit einem Chelat-Prozess zu beginnen, der dem Körper die Entgiftung ermöglicht und eine vollständig optimierte Umgebung schafft.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierte Indikatoren für toxische Belastung

Die folgende Liste zeigt die Indikatoren für toxische Belastungen, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind jene Indikatoren, die optimiert.

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

Welchen Einfluss hat die Umwelt auf Sie?

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

Detox-Lebensmittel

Schwermetalle

Schwermetalle kommen in der Natur vor und ihre Konzentrationen nehmen aufgrund der Umweltverschmutzung zu. Viele davon sind für unsere Gesundheit essentiell (wie Kobalt, Eisen und Zink), allerdings nur in geringen Konzentrationen. In hohen Konzentrationen können sie schädlich für unseren Körper sein. Sie kommen in Pestiziden und damit in Lebensmitteln, Wasser sowie in Industrieabgasen, Augentropfen, Desinfektionsmitteln, Farben, Tinte/Toner, Aluminiumutensilien, Antitranspirantien, Kosmetika usw. vor. Die Auswirkungen des Metalleintrags in den Organismus sind je nach individuellem Zustand unterschiedlich.

Zitrone, Spinat, Rote Bete, Orangen, Knoblauch, Brokkoli, Blattsenf, 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.

Elektromagnetisch Aufladung



Ergebnis:



Es ist nicht notwendig, sich auf die Reduzierung der angesammelten elektromagnetischen Ladung in der kurzen Begriff

Es ist sinnvoll, diesen Indikator langfristig zu berücksichtigen, damit er in Zukunft nicht zu einem Ungleichgewicht führt.

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu Veränderungen in Ihrem System.

Die Belastung durch elektromagnetische Strahlung beeinträchtigt Ihr Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Wir müssen die Belastung durch diese Belastungen reduzieren und unseren Körper vor ihnen schützen.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden muss.

Personalisierte EMV-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die ausgewerteten Indikatoren für elektromagnetische Belastung. Die markierten Punkte sind Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Elektromagnetisches Wechselfeld
- Elektrosensibilität
- Elektrosmog
- Elektrostatisches Feld
- ELF (extrem niedrige Frequenz)
- LFR (Niederfrequenzstrahlung)
- Magnetisches Gleichfeld
- Mikrowellenofen
- Mobiltelefon, GSM (0,9 GHz)
- Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrequenz
- Bahnstrom 16 2/3 Hz
- Fernsehbildschirm
- Computermonitor
- 50 Hz Eingangsstrom

Was wir nicht sehen, aber uns beeinflusst ...

Elektromagnetische Felder, sowohl hoch- als auch niederfrequent, sind Felder, die künstlich durch elektrische Anlagen (Haushaltsgeräte oder an das alternative Verteilungsnetz angeschlossene Geräte, auch wenn sie ausgeschaltet sind) und durch drahtlose Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, schnurlose Telefone, Wi, WLAN usw.) erzeugt werden.

Mehr zu diesen Indikatoren

LFR (Niederfrequenzstrahlung)

Niederfrequente Strahlung (LFR) ist nichtionisierende Strahlung. Sie hat kaum Auswirkungen auf Gesundheit und Haut, solange die Expositionsdauer nicht lang ist. Sie findet sich üblicherweise in: Fernkommunikation, Flugbaken, Navigationssystemen, Wetterstationen und Zeitsignalen. Stationen.

Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)

Die digitale Mobiltelefonie nutzt zwei Frequenzbänder: 900 MHz und 1.800 MHz. Die von der Antenne eines Mobiltelefons ausgesandte Strahlung kann das Gewebe durchdringen und ihre Energie wird vom Gewebe absorbiert.

03

Diätetische Anpassungen

Während der nächsten 90 Tage.



Lebensmittel, die Sie in den nächsten 90 Tagen vermeiden sollten

Warum muss ich diese Lebensmittel meiden?

Obwohl die Lebensmittel, die in der Ernährung angepasst werden müssen, sehr wertvolle Nährstoffe enthalten, kann unser Energieniveau beeinträchtigt werden, wenn der Körper mehr Ressourcen als nötig für die Verdauung aufwendet. Manche Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie die Wirkung anderer Lebensmittel zunehmend machen, das Verdauungssystem belasten oder den Stoffwechsel und das Immunsystem negativ beeinflussen können.

Durch den Verzehr der richtigen Lebensmittel kann der Körper Schwierigkeiten haben, die Nahrung, die wir in diesem Zellzyklus zu uns nehmen, zu verdauen und benötigt Energie aus anderen Körperquellen, um wichtige Nährstoffe zu verdauen und freizusetzen. Der Verzicht auf diese Lebensmittel für 90 Tage hilft, den Energiemangel zu vermeiden, der bei der Aufnahme dieser Lebensmittel auftreten kann.

Wenn wir zum nächsten Zellzyklus übergehen, können sich die Bedürfnisse des Körpers ändern und die Nahrungsmittelpersönlichkeiten ändern sich entsprechend.

Vermeiden Sie sie nur 90 Tage lang!

Der Zweck des Tests zur Feststellung einer Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht NICHT darin, diese Nahrungsmittel dauerhaft aus dem Speiseplan zu streichen, sondern Ihr Verdauungssystem zu optimieren. Nach Ablauf der 90-tägigen Eliminierungsphase können Sie diese Nahrungsmittel schrittweise wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen.

Häufig gestellte Fragen



Wie äußert sich eine vorübergehende Nahrungsmittelunverträglichkeit?



„Aber ich habe noch nie gegessen ...“



„Aber Sie empfehlen ähnliche Lebensmittel!“

Zu vermeidende Lebensmittel

Die Lebensmittel, die Sie in den nächsten 90 Tagen vermeiden sollten, da sie die Verdauung und das Immunsystem belasten können.

Vermeiden Sie sie nur 90 Tage lang!

Rot markierte Lebensmittel sollten nur für die nächsten 90 Tage gemieden werden. Bei bekannten Allergien sollten Sie diese Lebensmittel weiterhin grundsätzlich meiden.



Wenn Sie täglich eines der aufgeführten Lebensmittel konsumieren, versuchen Sie, es durch andere zu ersetzen, die Ihnen ähnliche Vorteile bieten. Die Lebensmittelliste bezieht sich auf epigenetisch relevante Indikatoren und NICHT auf körperliche Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte meiden Sie weiterhin alle Lebensmittel, die Sie körperlich beeinträchtigen.

Bekannte Allergie

Möglicherweise leiden Sie bereits an einer bekannten Allergie. Wir möchten Ihnen daher helfen, diese Ergebnisse zu verstehen.

Szenario 1

Das Nahrungsmittel, gegen das Sie allergisch/unverträglich sind, wird als Nahrungsmittelunverträglichkeit aufgeführt:

Das bedeutet, dass dieses Lebensmittel neben einer Allergie auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe negativ beeinflusst. Wenn Sie dieses Lebensmittel bereits aus Ihrem Speiseplan gestrichen haben, müssen Sie nichts weiter unternehmen. Wenn Sie es noch nicht gestrichen haben, sollten Sie dies in Erwägung ziehen. Wir empfehlen jedoch nicht, es nach der Eliminationsdiät wieder einzuführen.

Szenario 2

Das Nahrungsmittel, gegen das Sie allergisch/unverträglich sind, tritt NICHT als Nahrungsmittelunverträglichkeit auf:

Dies bedeutet, dass der Energiefluss nicht beeinträchtigt wird und Ihre Allergie gegen dieses Lebensmittel nicht widerlegt oder in Frage stellt. Dies bedeutet NICHT, dass Sie das Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen sollten, da Sie die vorherigen Symptome oder Testergebnisse in Bezug auf diese Allergien berücksichtigen müssen. Denken Sie daran, dass unser Test keine Allergien oder Unverträglichkeiten analysiert.

Ihre Sensibilität gegenüber Zusatzstoffe

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

Eine bessere Ernährung führt immer zu einem optimierten Wohlbefinden, und natürliche, unverarbeitete und selbst zubereitete Lebensmittel sind immer ideal. Daher ist ein gutes Verständnis der Auswirkungen von Zusatzstoffen auf die Gesundheit entscheidend für die Erhaltung eines optimalen Wohlbefindens.

Zu vermeidende Zusatzstoffe für

Du

Um Ihr Wohlbefinden zu optimieren, sollten Sie in den nächsten 90 Tagen auf den Verzehr der folgenden Zusatzstoffe verzichten.

Lebensmittelzusatzstoffe werden Lebensmitteln zugesetzt und Getränke, um ihre Farbe, ihren Geschmack oder ihre Textur zu verändern. Sie sollten wissen, dass Sie neben dem Lesen der Etiketten der Produkte auch verstehen und in der Lage sein müssen, auszuwählen die besten Ressourcen für Ihre Gesundheit.

E 942 Distickstoffmonoxid

E 628 Dikaliumguanylat

E 555 Kaliumaluminiumsilikat

E 512 Zinn(II)-chlorid

E 464 Hydroxypropylmethylcellulose

E 407a Verarbeitete Eucheuma-Algen

E 410 Johannisbrotkernmehl, Carobkernmehl

E 219 Natriummethyl-p-hydroxybenzoat

E 150a Zuckerkulör

E 110 Gelborange S FCF, Orangegelb S

Die oben angezeigte Liste enthält eine Zusammenfassung der Lebensmittelzusatzstoffe, die mindestens 90 Tage lang unbedingt vermieden werden sollten. Es ist jedoch ratsam, die meisten Lebensmittelzusatzstoffe grundsätzlich zu vermeiden.

Wir empfehlen außerdem, Folgendes zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS / AMAF):

Dieser Zusatzstoff kann zu einer schlechten Herz-Kreislauf-Reaktion, einer schlechten Blutzuckerkontrolle und einer hohen Körperfettzunahme führen. Leider ist er in vielen Energieprodukten enthalten. Getränke und Bars.

Aspartam:

Ein sehr beliebter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Regelmäßiger Konsum dieser Substanz kann bestimmte Funktionen des zentralen Nervensystems verändern, was sich negativ auf das Wohlbefinden und das Gleichgewicht des Körpers auswirken kann. In hohen Dosen kann diese Substanz zu Konzentrationsmangel, diffusen kognitiven Funktionen und Gehirnnebel führen, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann.

Mononatriumglutamat:

Dies ist ein hydrolysiertes Protein, das in vielen Energieriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, beispielsweise in Molkeproteinen oder texturierten Proteinen. Dadurch wird der Zunge das Gefühl vermittelt, dass diese Riegel und Getränke besser schmecken, als sie es tatsächlich tun. Es ist in den meisten Fertiggerichten enthalten und hochgradig schädlich.

Künstliche Farben:

Sie können falsche, unwillkürliche körperliche Reaktionen und Hyperaktivität hervorrufen. Diese künstlichen Farbstoffe sind in vielen Energie- und Energiegetränken sowie in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Nährstoffe

Optimierung

Worauf bezieht sich „nährstofflich“?

Die Nährwertangaben eines Lebensmittels sind die Gesamtnährwertangaben Inhalt des Lebensmittels. Erhöhung des Verzehrs von Lebensmitteln mit Nährstoffen, die unser Körper braucht, führen uns zu einer Optimierung unserer Wohlbefinden.

Lebensmittel, die Ihren Nährstoffbedarf decken

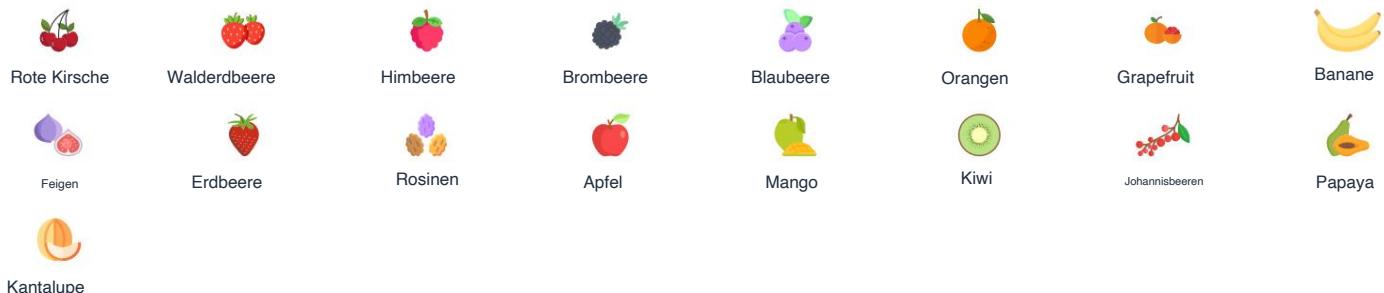
Eine ausgewogene und vor allem personalisierte Ernährung hängt von der Kenntnis unserer Ernährungsbedürfnisse ab. Basierend auf Ihrem epigenetischen Profil geben wir an, welche Nährstoffe, die Sie möglicherweise benötigen, um zu steigern und Ihnen eine Liste von Lebensmitteln zu zeigen, die Ihnen helfen können, Ihre spezifischen Bedürfnisse zu erfüllen. Dies bedeutet nicht, dass Sie unbedingt enthalten müssen. Wenn Sie diese Lebensmittel in Ihren Alltag integrieren möchten, zeigen wir Ihnen lediglich diejenigen, die Ihnen bei Ihrem Bestreben helfen könnten, das Gleichgewicht des Organismus zu maximieren.

Diese Liste von Lebensmitteln basiert auf den Indikatoren, die für diesen Bericht am relevantesten sind. Wenn Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sind, vermeiden Sie diese weiterhin. Wenn Sie auf bestimmte Lebensmittel reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Gemüse



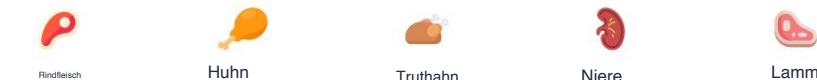
Früchte



Milchprodukte und Eier



Fleischprodukte



Hülsenfrüchte

Sojabohnen



Kichererbsen



Bohnen



Erbsen



Kidneybohnen



Linsen



Edamame



Natto

Fisch / Meeresfrüchte

Kabeljau



Thunfisch



Sardellen



Lachs



Cuttlefish



Makrele



Miesmuscheln



Garnelen



Krabbe



Sardinen



Garnelen



Hummer



Muscheln



Hering



Austern

Nüsse & Samen

Walnüsse



Erdnüsse



Kürbiskerne



Pistazien



Cashewnüsse



Leinsamen



Chiasamen



Sesamsamen



Termine



Paranüsse



Sunower Samen



Haselnüsse



Schwarze Sojabohne



Pinienkerne



Pekannüsse

Getreide

Quinoa



Mais



Reis



Buchweizen



Dinkel



Wildreis



Hirse

Fette & Öle

Kokosnussöl



Olivenöl

Pflanzen

Algen



Kurkuma



Löwenzahn



Koriander

Getränke



Grüner Tee



Schwarzer Tee



Kaffee

Sonstige



Tofu



Bierhefe



Honig



Salz



Sojasauce

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde basierend auf den Ergebnissen Ihres Tests angepasst. Von Durch die Aufnahme dieser Zutaten in Ihre tägliche Nahrungsaufnahme können Sie Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise verbessern, da sie entsprechend den Ergebnissen Ihres Berichts ausgewählt wurden.



Ihre nächsten Schritte

Der Weg zu Ihrer besten Version beginnt hier

Sie haben bereits alle Ergebnisse gelesen. Was nun? Wie bereits zu Beginn des Berichts erwähnt, glauben wir, dass diese Ergebnisse der Beginn Ihrer Reise zu einem gesünderen Leben sein können.

1

Vermeiden Sie Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten für 90 Tage ----- **Abschnitt 03**

2

Hören Sie auf, die im Bericht genannten Lebensmittelzusatzstoffe zu konsumieren ----- **Abschnitt 03**

3

Erhöhen Sie Ihre Aufnahme empfohlener Lebensmittel ----- **Abschnitt 03**

4

Stellen Sie sicher, dass Sie täglich Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Mikrobiom unterstützen ----- **Abschnitt 02**

5

Stellen Sie sicher, dass Sie die Lebensmittel konsumieren, um die toxische Belastung zu reduzieren ----- **Abschnitt 02**

6

Versuchen Sie, die Auswirkungen elektromagnetischer Felder zu reduzieren ----- **Abschnitt 02**

7

Kontaktieren Sie Ihren Fachmann, wenn Sie Zweifel an Ihrem Bericht haben ----- **Details auf Seite 1**

Schreiben Sie Ihre Ziele und Vorgaben auf

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ziele so zu formulieren, dass sie konkret, erreichbar, realistisch und messbar sind. Beispiel: Gehen Sie in den nächsten drei Monaten jeden zweiten Tag mindestens eine Stunde spazieren. Trinken Sie in den nächsten zwei Wochen mindestens drei Gläser Wasser am Tag.

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

(Ihre Unterschrift)