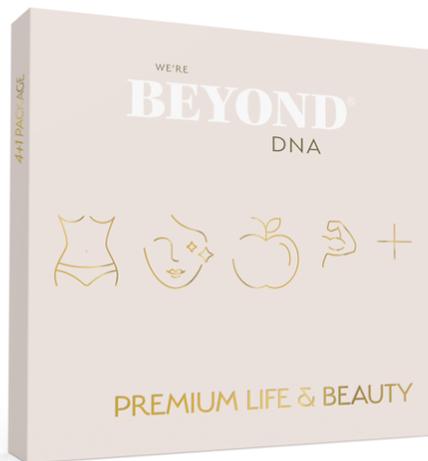


PREMIUM LIFE & BEAUTY

AUSZUG AUS DER ANALYSE



Der Inhalt Ihrer Analyse:

- Gewichts-Gene
- Ernährungs-Gene
- Ihr Ernährungstyp und Abnehmprogramm
- Ihr Sporttyp Sportprogramm zum Abnehmen
- Genetische Eigenschaften
- Epigenetik
- Entgiftung
- Biologisches Alter
- Burnout
- Nahrungsmittelliste

WIE GENE UNSER ALTER BEEINFLUSSEN

Altern, und besonders das Altern der Haut, hat eine Vielzahl von Ursachen. Eine wichtige Rolle spielen dabei bestimmte Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung und die fehlende Versorgung von Nährstoffen. Dennoch gibt es Personen, die bei demselben Lebensstil schneller oder langsamer zu altern scheinen. Es gibt also noch deutliche individuelle Unterschiede von Person zu Person und diese Unterschiede liegen in den Genen.

Grundsätzlich wäre jeder Mensch mit Genen ausgestattet, die vor den beschleunigten Alterungsprozessen schützen sollten. Leider können häufig vorkommende Fehler in diesen Genen, sogenannten Genvariationen, deren Funktion stören und somit einen oder mehrere Faktoren des Alterns beschleunigen.

Ziel dieses Programmes ist es, den Status dieser schützenden Gene zu analysieren und die Identifizierung der persönlichen angeborenen Stärken und Schwächen zu ermöglichen. Mit dem Ergebnis lässt sich dann ein auf Ihre Gene angepasstes Beauty Programm starten, das Ihre persönlichen genetischen Stärken unterstützt und Ihre Schwächen bestmöglich bekämpft.

KOHLLENHYDRAT- ODER FETT-VERWERTER?

Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter? Die Ernährung unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war reich an Fetten und Eiweißen, Fisch und Fleisch. Erst in der späteren Entwicklung verbreitete sich der Ackerbau und die Ernährung wurde reicher an Kohlenhydraten. Unsere Gene haben sich an diesen neuen Lebensstil und die neuen Nahrungsmittelquellen nur mäßig angepasst. So sind manche Menschen genetisch immer noch „Fett-Verwerter“, welche Fett und Eiweiß gut vertragen, aber bei übermäßiger Kohlenhydrat-Zufuhr rasch übergewichtig werden. Andere hingegen gehören aufgrund ihrer Gene zu „Kohlenhydrat-Verwertern“. Während bei diesen Personen übermäßiger Verzehr von Kohlenhydraten kaum Einfluss auf das Körpergewicht hat, kann eine fetthaltige Ernährung sehr schnell zu Übergewicht führen. Ihre Analyse führte zu folgendem Ergebnis:

IHR TYP:

MISCHTYP (II)

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Eiweiß bei Ihnen zu Übergewicht?



FETT:

Fett reduzieren: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass aus Ihrem Darm mehr Fett aufgenommen wird, als bei manch anderen Personen. Deshalb ist eine Reduktion des Fettanteils in Ihrer Nahrung bei Ihnen besonders effektiv, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Zusätzlich haben Sie dadurch einen langsameren Stoffwechsel, was die Entwicklung von Übergewicht ebenfalls begünstigt. Das führt dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Gesamtfett, gesättigten und Trans-Fettsäuren sowie einem niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu Übergewicht neigen. Das bedeutet, dass sowohl die Menge als auch die Art des konsumierten Fetts für Sie entscheidend ist. Reduzieren Sie also die Menge an Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren) in Ihrer Ernährung.

DIE NAHRUNGSMITTELLISTE (LEBENSMITTEL)

125 g Artikelmenge

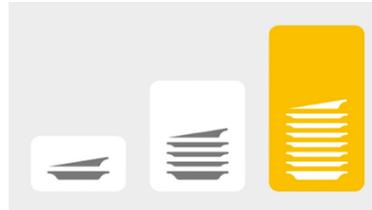


Grüne Gewichtssymbole



Rote Gewichtssymbole

Häufiger Snack-Typ



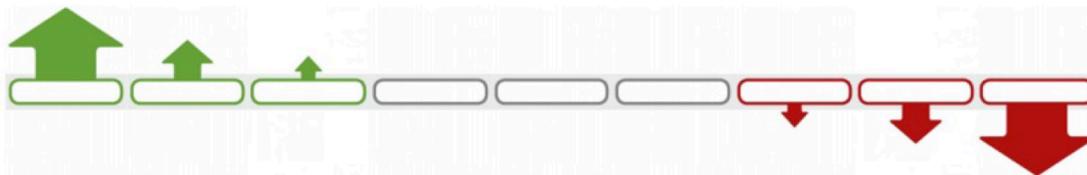
| Empfehlungen um abzunehmen | | | eigene Angaben | Brot und Kleingebäck | Alle Werte pro typischer Portion | | | | |
|----------------------------|--------|--------|----------------|---------------------------------------|----------------------------------|------|-----|-----|------|
| g pro Artikel | häufig | selten | | | g | kcal | Eiw | Koh | Fett |
| 35 g | | 1 | | Baguette | 30 | 85 | 5 | 20 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Buchweizenbrot | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 |
| 15 g | | 3 | | Croissant | 70 | 357 | 5 | 35 | 25 |
| 50 g | 3 | | | Dinkelbrot | 50 | 117 | 5 | 20 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Fladenbrot | 50 | 121 | 5 | 25 | 5 |
| 50 g | 3 | | | Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen | 45 | 99 | 5 | 20 | 5 |
| 45 g | 1 | | | Graubrot-Roggenmischbrot | 45 | 101 | 5 | 25 | 0 |
| 40 g | 1 | | | Graubrot-Weizenmischbrot | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Grünkernbrot | 45 | 108 | 5 | 25 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Hirsebrot | 45 | 106 | 5 | 25 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Kartoffelbrot | 50 | 122 | 5 | 25 | 5 |
| 30 g | | 1 | | Knäckebrot-Mehrkornbrot | 10 | 34 | 5 | 10 | 0 |
| 30 g | | 1 | | Knäckebrot-Roggenmischbrot | 10 | 34 | 5 | 10 | 0 |
| 30 g | | 1 | | Knäckebrot-Weizenmischbrot | 10 | 36 | 5 | 10 | 0 |
| 30 g | | 1 | | Laugengebäck | 50 | 171 | 5 | 35 | 5 |
| 45 g | 2 | | | Maisbrot | 45 | 104 | 5 | 20 | 5 |
| 50 g | 3 | | | Pumpernickel | 40 | 78 | 5 | 20 | 5 |
| 40 g | 1 | | | Reisbrot | 45 | 107 | 5 | 25 | 5 |
| 50 g | 3 | | | Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen | 50 | 110 | 5 | 20 | 5 |
| 50 g | 3 | | | Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot | 50 | 102 | 5 | 20 | 5 |
| 50 g | 3 | | | Vollkornbrot-Roggenmischbrot | 50 | 103 | 5 | 20 | 5 |
| 50 g | 2 | | | Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot | 50 | 102 | 5 | 20 | 0 |
| 40 g | 1 | | | Weißbrot | 30 | 73 | 5 | 15 | 0 |

ERNÄHRUNGSGENETIK

Gene und Genvariationen beeinflussen eine Vielzahl von Prozessen im Körper und viele dieser Prozesse lassen sich durch eine angepasste Ernährung optimieren. So können zum Beispiel angeborene gesundheitliche Defizite durch eine spezifische angepasste Ernährung neutralisiert, oder angeborene genetische Stärken optimal ausgenutzt werden.

Beispieldarstellung des Konzeptes

Um die komplexe Auswertung verständlich darstellen zu können, wurde ein einfaches Pfeilsystem entwickelt, das anzeigt, ob ein bestimmter Mikronährstoff aufgrund Ihrer Genetik erhöht oder gemieden werden sollte. Hier eine Erklärung der Symbole:



ERHÖHEN

Grüne Pfeile, die nach oben zeigen, bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Genetik einen erhöhten Bedarf dieses Nahrungsmittelinhaltsstoffes haben. Je größer der Pfeil, umso höher Ihr individueller Bedarf.

NEUTRAL

Kein Pfeil bedeutet, dass die empfohlene Standardmenge dieses Nährstoffs für Sie ausreichend ist. Er sollte aufgrund der Genetik weder erhöht, noch reduziert werden.

REDUZIEREN

Rote Pfeile, die nach unten zeigen, bedeuten, dass aufgrund Ihrer Genetik diese Nahrungsmittelinhaltsstoffe reduziert werden sollten. Je größer der Pfeil, umso schlechter ist der Nährstoff für Ihre Gesundheit.

ERNÄHRUNGSGENE – HERZ:



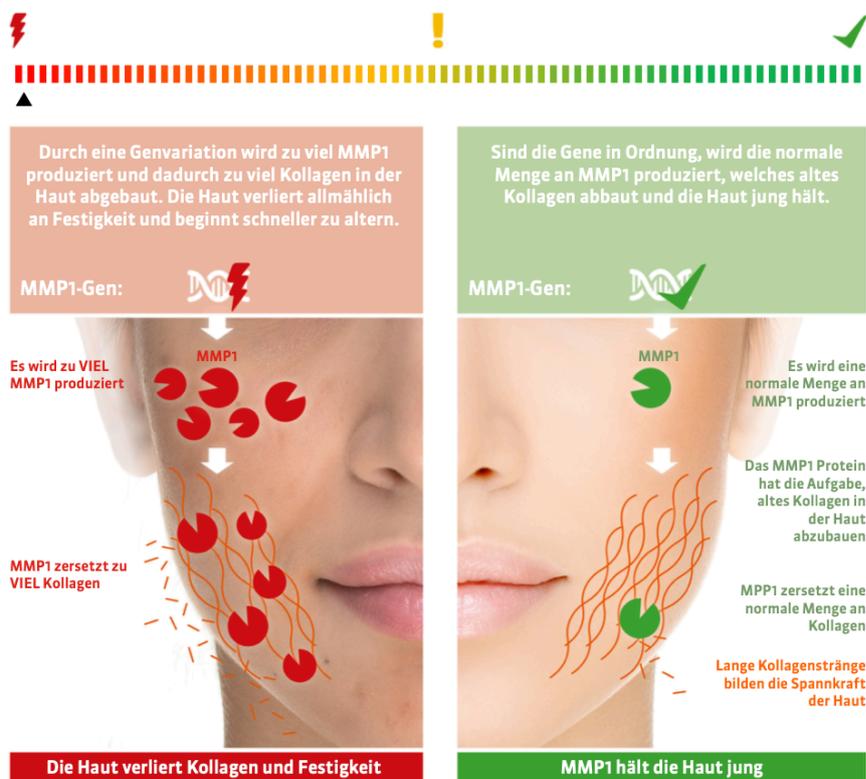
Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



KOLLAGEN UND DIE FESTIGKEIT DER HAUT

Kollagen besteht aus langen biegsamen Fasern, die sich in der Haut anreichern und ihr die Festigkeit verleihen. Da Kollagen so wichtig für die richtige Funktion der Haut ist, gibt es Mechanismen, die altes Kollagen in der Haut zersetzen und entfernen. Diese Aufgabe erfüllt in der Haut ein bestimmtes Enzym (sog. Kollagenase mit dem Namen MMP1). Das Entfernen von altem Kollagen hält somit den Kollagenhaushalt der Haut in Ordnung und die Haut bleibt dadurch über lange Zeit straff und jung. Die Bauanleitung für das MMP1 Enzym steckt im MMP1-Gen. Dieses Gen steuert genau, wie das Enzym gebaut werden muss und wie viel von dem Enzym produziert werden sollte.



FEUCHTIGKEITSSPEICHERUNG DER HAUT

Zwischen dem Kollagengerüst der Haut befindet sich die sogenannte Hyaluronsäure. Diese speichert Feuchtigkeit und trägt zu einem jugendlichen Aussehen der Haut bei. Die schädlichen UV-Strahlen der Sonne (hauptsächlich UV-B Strahlen) können, wenn sie nicht von den UV-Schutz Genen neutralisiert werden, Hyaluronsäure in der Haut zersetzen. Die Haut verliert dadurch an Feuchtigkeit und beginnt schneller zu altern.

TELOMERE UND DAS BIOLOGISCHE ALTER

Der gesamte genetische Code eines Menschen besteht aus 3.2 Milliarden Buchstaben. Diese sind auf 23 „Pakete“, die sogenannten Chromosomen, aufgeteilt. Im Schnitt enthält ein Chromosom ca. 1000 verschiedene Gene. Ein Chromosom hat unter dem Mikroskop eine typische X-Form und muss bei jeder Zellteilung vollständig kopiert werden. Bei jedem Kopiervorgang werden jedoch die Arme eines Chromosoms (die sogenannten Telomere) etwas kürzer. Sind die Arme zu kurz geworden, geht die Zelle in einen Schlafmodus über, in der sie ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllt und das umliegende Gewebe schädigt. Auf diese Art sammeln sich mit steigendem Alter immer mehr solche „schlafenden“ Zellen an. Diesen Prozess nennen wir Altern.

Bestimmte Lebensumstände wie Rauchen, Krankheiten und oxidativer Stress, aber auch genetische Veranlagungen beschleunigen den Verfall der Chromosomenenden. Es gibt aber auch ein Telomerase-Gen, das die Telomere wieder verlängern kann und somit das Gewebe wieder verjüngt.

IHR ERGEBNIS: Ihre Genanalyse hat ergeben, dass ihr Telomerase-Gen aufgrund einer Genvariation nicht richtig arbeitet und sich ihre Chromosomenarme dadurch schneller verkürzen. Das wiederum erhöht Ihr biologisches Alter und die Alterungsprozesse der Haut beschleunigen sich.

Die Fähigkeit Ihres Körpers Telomere zu verlängern:



Wirkung von mediterraner Ernährung auf Ihre Telomerlänge



IHRE INDIVIDUELLEN EMPFEHLUNGEN BASIEREND AUF DIESEM ABSCHNITT

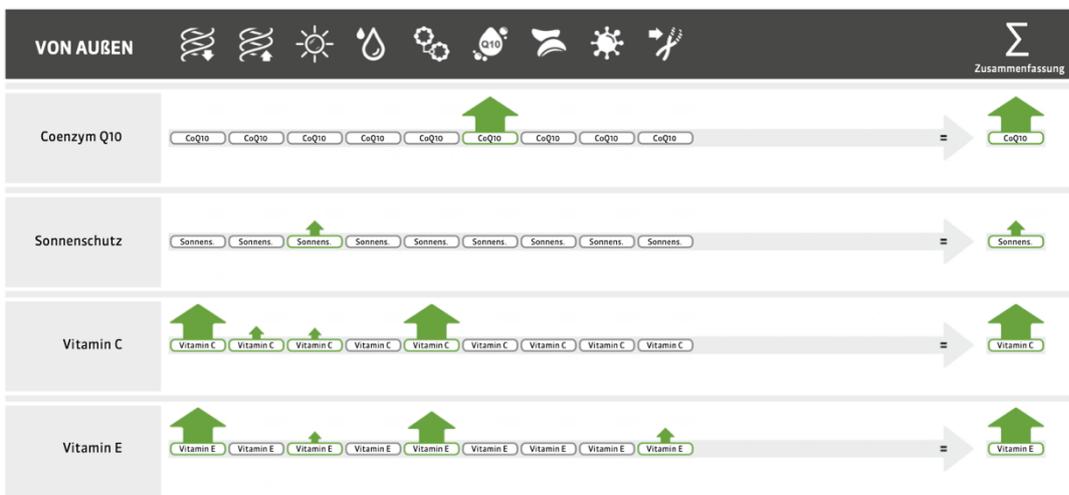
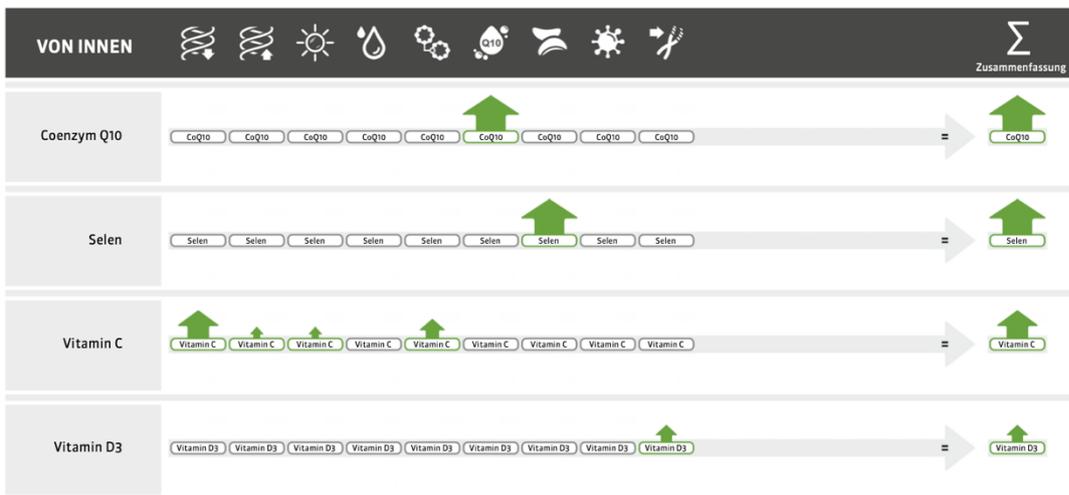


IHRE INDIVIDUELLE WIRKSTOFFEMPFEHLUNG

Auf den letzten Seiten wurden, auf Basis jedes genetischen Alterungsprozesses, die Wirkung von bestimmten Nährstoffen (entweder von außen oder von innen) individuell bewertet. In diesem Abschnitt werden nun die Wirkungen der einzelnen Nährstoffe aus den verschiedenen Bereichen kombiniert, um eine endgültige Empfehlung für Ihre Kosmetikprodukte und Nahrungsergänzung zu erstellen.

In diesem Abschnitt sehen Sie noch einmal die Pfeile für die einzelnen Inhaltsstoffe auf Basis der unterschiedlichen Kategorien aufgelistet. Unter Berücksichtigung der Pfeile für jeden Stoff, in jeder der genetisch analysierten Kategorien, ergibt sich am Ende eine Zusammenfassung, die auf Ihre Kosmetikprodukte und Nahrungsergänzung angewendet werden sollte.

Diese Pfeile gelten als Basis für Ihre individuell erstellte Rezeptur und stellen sicher, dass Ihre Haut von innen und von außen mit der richtigen Menge an wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

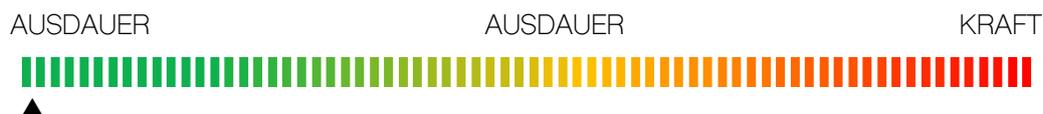


AUSDAUER- ODER KRAFT-TYP?

Das menschliche Enzym „Angiotensin Converting Enzyme“, auch ACE genannt, spielt eine entscheidende Rolle in der Regulierung des Blutdrucks. Die Produktion dieses Enzyms wird vom ACE Gen (Sport-Gen 2) gesteuert, welches in zwei Formen vorkommt. Zum einen gibt es die Ausdauersport-Form des ACE-Gens, welches sich positiv auf die Ausdauerleistung der Muskeln auswirkt und bei Elite-Marathonläufern häufig vorkommt. Die zweite Form ist die Kraft-Form des ACE-Gens, die die Muskeln mehr für Kraft- und Sprintsport geeignet macht. Da jeder Mensch zwei Gene dieses Typs besitzt, gibt es folgende Genkombinationen:

- ▶ AUSDAUER - Beide Gene sind von der Ausdauerform (25% der Bevölkerung)
- ▶ AUSDAUER - Jeweils eines von der Ausdauerform und Kraft-Form (50% der Bevölkerung)
- ▶ KRAFT - Beide Gene sind von der Kraftform (25% der Bevölkerung)

IHR ERGEBNIS AUFGRUND DER GENETISCHEN VERANLAGUNG:



BEAUTY VON AUSSEN: IHR BEAUTY SERUM DAY & NIGHT



Das DAY-Serum enthält hohe und genetisch angepassten Konzentrationen von schützenden Wirkstoffen spezifisch für das Gesicht und Dekolleté. Tragen Sie es morgens als Basis auf und verwenden Sie, wenn Sie wollen, Ihre Lieblingscreme weiter. Alternativ können Sie auch nur das Serum verwenden.

Das reichhaltige NIGHT-Serum enthält hohe und genetisch angepassten Konzentrationen von regenerierenden Wirkstoffen spezifisch für das Gesicht und Dekolleté. Tragen Sie es abends als Nachtcreme auf um Ihre Haut zu schützen und von den Belastungen des Tages zu regenerieren.