# PREMIUM LIFE

## AUSZUG AUS DER ANALYSE



### Der Inhalt Ihrer Analyse:

- o Gewichts-Gene
- o Ernährungs-Gene
- o Ihr Ernährungstyp und Abnehmprogramm
- Ihr Sporttyp Sportprogramm zum Abnehmen
- o Genetische Eigenschaften
- o Epigenetik
- o Entgiftung
- o Burnout
- o 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.

## KOHLENHYDRAT- 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:





FFTT:

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.

## AUSZUG AUS NAHRUNGSMITTELLISTE (Beispiel)

|           | Empfehlungen um Abzunehmen |   |        | Empfehlungen gesunde Ernährung |   |          | Lebensmittel                         |
|-----------|----------------------------|---|--------|--------------------------------|---|----------|--------------------------------------|
| g pro     | häufig                     |   | selten | häufig                         |   | selten   |                                      |
| Artikel   | *****                      | ă | *****  | *****                          | ŏ | *****    |                                      |
|           |                            |   |        |                                |   |          |                                      |
| 70 g      | ***                        |   |        |                                |   | ****     | Spaghetti Bolognese                  |
| 45 g      | **                         |   |        |                                |   | ***      | Gordon Bleu vom Huhn                 |
| 25 g      |                            |   | ăă.    |                                |   | ŏ        | Bratwurst                            |
| 50 g      | 8.6                        |   |        |                                |   | ****     | Currywurst mit Pommes                |
| 105 g     | ****                       |   |        | ŏŏ                             |   |          | Jakobsmuschel                        |
| 45 g      |                            |   | ă      | ***                            |   |          | Sushi                                |
| 45 g      | 444                        |   |        |                                | ŏ |          | Bohnensuppe mit Fleisch              |
| 15 g      |                            |   | *****  |                                |   | ***      | Croissant                            |
| 50 g      |                            |   | 444    |                                |   | <b>b</b> | Glasnudeln                           |
| 50 g      | 44                         |   |        | ŏŏ                             |   |          | Dinkelnudeln                         |
| 65 g      | ă                          |   |        |                                |   | <b>b</b> | Spätzle                              |
| 45 g      |                            |   | **     |                                |   | 66       | Teigtaschen mit Schinken<br>und Käse |
|           |                            |   |        |                                |   |          | unu Nusc                             |
| bel. viel | ****                       |   |        | *****                          |   |          | Kiwi                                 |
| 15 g      |                            |   | 444    | 66                             |   |          | Kokosnuss                            |
| 20 g      |                            |   |        |                                |   | •        | Oliven grün                          |
| 20 9      | 44                         |   | _      |                                | ă | •        | Oliven schwarz                       |
| 209       |                            |   |        |                                | • |          | Oliveri serival                      |
| 125 g     | - 11                       |   |        | 55                             |   |          | Apfelstrudel                         |
| 35 g      |                            |   | ***    |                                |   | **       | Biskuitschnitte                      |
| 125 g     | 44                         |   |        |                                |   | **       | Schokoladensoße                      |
| 45 9      |                            |   | ă.     |                                |   | ŏŏ       | Schokoladenwaffel                    |
| 3         |                            |   |        |                                |   |          |                                      |
| 45 g      |                            |   | ăă     | ŏŏ                             |   |          | Kuhmilch 3,5 %                       |
| 45 g      | 44                         |   |        | ****                           |   |          | Hafermilch                           |
| 45 g      | 444                        |   |        |                                |   | **       | Cappuccino                           |
| 65 g      | 44                         |   |        |                                | ŏ |          | Bier hell                            |
| 30 g      |                            |   | ăă.    |                                | ŏ |          | Champagner                           |
| 40 g      | 44                         |   |        | 00                             |   |          | Rotwein                              |
| 45 9      |                            | ă |        |                                |   | *****    | Weißwein                             |
| 15 g      |                            |   | ***    |                                |   | ***      | Rum                                  |
| 10 9      |                            |   |        |                                |   |          |                                      |

## 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.

#### Beispielsdarstellung 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 Nahr ungsmittelinhaltsstoffes 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:



## 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:

AUSDAUER AUSDAUER KRAFT

## NAHRUNGSERGÄNZUNG



#### VITAMINE & KOLLAGEN

Hydrolisiertes Kollagen sind kleine Kollagenfragmente die über die Haut oder die Nahrung aufgenommen werden. Erkennt der Körper die erhöhte Konzentration an Kollagenfragmenten, wird ihm vorgetäuscht, dass zu viel Kollagen abgebaut wurde und er beginnt die Kollagenproduktion zu erhöhen.