

## Nutri-Gene

### Enthält

Ihre personalisierten Lebensstil  
Richtlinien über:

**ERNÄHRUNG**

**SPORT**

**METABOLISMUS**

**NÄHRSTOFFBEDARF**

basierend auf Ihren  
genetischen Informationen.

Testen Sie Ihre Gene und finden  
Sie die Antworten heraus!

# Die nutrigenetische Analyse Nutri-Gene

**Passen Sie Ihren Lebensstil Ihren Genen an.** Mit einem Ernährungsplan und Ratschlägen für einen besseren Lebensstil, den wir anhand Ihrer genetischen Veranlagung für Sie erstellen, ist das ganz einfach.

Jede Person verfügt über einen einzigartigen genetischen Code, weshalb die Nahrungsbedürfnisse einzigartig sind. Deshalb ist **eine Diät, die Ihrer genetischen Veranlagung entspricht, bewiesen 2 bis 3 Mal erfolgreicher und weniger strapazierend für Ihren Körper als eine gewöhnliche Diät.**

Unsere nutrigenetische Analyse Nutri-Gene ermöglicht Ihnen, dass Sie mit der richtigen Vorgangsweise Ihre Gesundheit verbessern, Ihr Wohlbefinden und auch Ihre Verfassung steigern. Die nutrigenetische Analyse basiert auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Genetikbereich** und ermöglicht die Übertragung von wichtigen Informationen, die bei der Vorbereitung von Mahlzeiten, der Planung von Sportaktivitäten und auch im Alltag generell, sehr nützlich sind. Mit einer Analyse Ihres genetischen Codes und der Hilfe von Fachleuten aus den Bereichen des Gesundheitswesens und der Nutrigenetik kommen wir zu neuen Erkenntnissen über die Funktionseigenschaften Ihres Körpers. Aus diesen Informationen können wir Richtlinien entwickeln, die den Bedürfnissen Ihres Körpers entsprechen. **Personenbezogene Ernährungsratschläge und Ratschläge zu Lebensstil und Bewegung, die auf genetischen Informationen basieren, werden Ihnen helfen ein gesundes und aktives Leben zu führen.**

## Nutrigenetik und Nutri-Gene

Ihre Nutri-Gene Analyse basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Nutrigenetik. Sie überträgt die wissenschaftlichen Erkenntnisse in praktische Informationen für unser tägliches Leben. Durch die Untersuchung Ihrer genetischen Ausstattung, mit Hilfe von medizinischen und diätetischen Experten, sind wir in der Lage, neue Einblicke in die Aufgaben und Prozesse ihres Körpers zu erläutern und die entsprechende Empfehlungen für eine optimale Aufnahme von Nährstoffen zu ermöglichen. Ihre personalisierten Lebensstil Richtlinien über Diät, Ernährung und Bewegung auf der Grundlage genetischer Informationen werden Ihnen helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu leben.

## Personalisierte Lebensstil Richtlinien

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'Das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht' (The risk of developing obesity), discusses the genetic risk of obesity and includes a 'Genetischer Umsatz' (Genetic turnover) pie chart showing 51% and 49%. The right section, titled 'Die Reaktion auf mehrfach ungesättigte Fette' (Reaction to polyunsaturated fats), discusses the genetic reaction to fats and includes a list of recommendations. The infographic also features a DNA double helix graphic and various text boxes with scientific details.

Jede Analyse kombiniert allgemeine Informationen zum jeweiligen Thema, personalisierte Empfehlungen und den entsprechenden wissenschaftlichen Hintergrund.

Entdecken Sie Ihre DNA, entdecken Sie sich selbst!

## 35 Analysen, die in 8 Kapitel eingeteilt sind.

ERNÄHRUNG UND KÖRPERGEWICHT			SPORTLICHE BETÄTIGUNG
NÄHRSTOFF BEDARF			STOFFWECHSEL FAKTOREN
ERNÄHRUNGS GEWOHNHEITEN			STOFFWECHSEL EIGENSCHAFTEN
ENTGIFTUNG DES KÖRPERS			LEBENSSTIL

## Ernährung

### Passen Sie Ihre Ernährung den Bedürfnissen Ihres Körpers an



Die Eigenschaften unseres Stoffwechsels sind größtenteils von unseren Genen abhängig. Das bedeutet, dass dieselben Nährstoffe von jedem Menschen anders umgesetzt und abgebaut werden. Die Art und Weise, wie unser Körper mit Fettsäuren, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralen umgeht, hängt größtenteils von unserem genetischen Code ab. Anhand der DNA-Analyse werden Sie Antworten auf Ihre Fragen zur Ernährung, Ihren persönlichen Eigenschaften und Neigungen finden:

- DAS RISIKO FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT
- DIE REAKTION AUF KOHLENHYDRATE
- DIE REAKTION AUF GESÄTTIGTE FETTE
- DIÄT-TYP
- UND VIELES MEHR...

## Sport

### Passen Sie die Sportaktivität Ihren Körpereigenschaften an



Wieder hängt es von Ihren Genen ab, ob Sie Aktivitäten, die Explosivkraft verlangen, besser bewältigen als solche, für die Sie mehr Ausdauerkraft benötigen. Die genetische Analyse ist der richtige Schritt zu einer effektiveren Bewegung, da sie Ihnen zeigen wird, welche Sportaktivitäten und Übungen am besten für Sie geeignet sind.

Aufgrund dessen können wir Ihnen anhand Ihrer persönlichen DNA-Analyse zu der richtigen Sportaktivität raten bzw. Sie auf falsche Aktivitäten hinweisen:

- TYP DER MUSKELSTRUKTUR
- AUSDAUERTRAINING NUTZEN (F)
- ACHILLESFERSE VERLETZUNGSRISIKO
- KNOCHENDICHTE
- UND VIELES MEHR...

## Lebensstil

### Passen Sie ihren Lebensstil Ihrem genetischen Code an



Mit der DNA-Analyse Nutri-Gene werden Sie mehr über Ihren persönlichen Vitamin- und Mineralbedarf erfahren, wie es in Ihrem genetischen Code festgelegt ist. Mit Hilfe von personenbezogenen Empfehlungen werden Sie eine individuelle, optimale Ernährung erstellen können, die Ihnen dabei helfen wird gesund zu bleiben, sich wohlfühlen und ein junges Aussehen zu erhalten. Gleichzeitig erfahren Sie auch, was Sie tun sollten, um sich besser vor den schädlichen Einflüssen aus der Umwelt zu schützen:

- VITAMIN BEDARF
- BIOLOGISCHES ALTERN
- MINERAL BEDARF
- OXIDATIVER STRESS
- UND VIELES MEHR...

# Die DNA-Analyse Nutri-Gene ist die umfangreichste und genaueste nutrigenetische Analyse auf dem Weltmarkt.

Sie umfasst eine Analyse von **mehr als 100 Gen-Variationen**, wobei nur die zuverlässigsten genetischen Marker, die einen bewiesenen Einfluss haben, analysiert werden. Die einzigartigen Vorteile der Analyse Nutri-Gene sind die Berücksichtigung eines genetischen Risikos beim Erstellen einer optimalen Diät und die Tatsache, dass die **Speichelprobe in einem zertifizierten Labor bearbeitet wird**, wobei für höchste Anonymität und Sicherheit der Kunden gesorgt wird, da die Probe lediglich mit einem einzigartigen Identifikationscode ausgestattet ist.

- **35 EINZELNE ANALYSEN, DIE IN 8 KAPITEL EINGETEILT SIND**
- **MEHR ALS 100 GEN-VARIATIONEN**
- **ERNÄHRUNGS- UND TRAININGSBERATUNG MITTELS DNA-ANALYSE**
- **PERSONALISIERTE LEBENSSTIL RICHTLINIEN ÜBER ERNÄHRUNG, SPORT UND METABOLISMUS**
- **LISTE DER WISSENSCHAFTLICHEN UNTERSUCHUNGEN, AUF DENEN DIE DNA-ANALYSE BASIERT**
- **EINE LISTE ALLER ANALYSIERTEN GENE MIT DEREN FUNKTION**

## Wie funktioniert es?

### 5 Schritte zu Ihrer persönliche genetischen Analyse

- 1 Bestellung** Die nutrigenetische Analyse Nutri-Gene können Sie auf [www.dokteronline.com](http://www.dokteronline.com) bestellen.
- 2 Probe** Für Ihre Nutri-Gene Analyse ist lediglich eine Speichelprobe nötig, die mit einem speziellen Speichelprobeneset ans Labor versendet wird.
- 3 Analyse** Ihre DNA wird im zertifizierten Labor mit neuester Technologie analysiert. Ihre Genanalyseergebnisse werden von Wissenschaftlern ausgewertet.
- 4 Bericht** Ihre personalisierte nutrigenetische Analyse erhalten Sie als gedruckten Bericht an Ihre Adresse oder als PDF-Datei per E-Mail.
- 5 Beratung** Unsere Mitarbeiter stehen ihnen nach der Analyse zur Verfügung um Ihre neuen Erkenntnisse noch effektiver in Ihr Training und Ernährung zu integrieren.