



Short Codes

Tagespläne



mobile

version



Cafemtra® Ernährungsberatung^{DNA}

23 Single Nucleotide Polymorphismen (SNP) in 19 Genen

Um Deinen individuellen Stoffwechsel- und Sporttyp nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen möglichst genau beschreiben zu können, werden einzelne Single Nucleotide Polymorphismen (SNP) in Deinen Genen untersucht. Einige dieser SNP stehen in Zusammenhang mit der Aufnahme und unterschiedlichen Verstoffwechslung der drei makrobiotischen Nahrungsklassen Proteine, Kohlenhydrate und Fette.

Andere SNP dienen der Ermittlung Deines Sporttyps und der etwaigen optimalen Trainingsdauer im Zusammenhang mit der sportlichen Ausdauerfähigkeit, der Schnellkraft-Komponente Deiner Muskulatur und der generellen Fähigkeit, bei Bewegung mehr oder weniger Kalorien zu verbrauchen.

Ein wichtiger Faktor ist auch, wie Dein Körper und Deine Psyche auf die Ernährungsumstellung/Lebensumstellung reagieren. Einigen Menschen fällt es deutlich leichter, z. B. Hungergefühle und Weight-Regain-Effekte (der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt) nach einer Ernährungsumstellung zu verarbeiten, während eine ganze Reihe von Personen (u. a. auch genetisch bedingt) sehr große Schwierigkeiten hat, mit einer Lebensstil-Umstellung entspannt umzugehen.

CAFEMTRA Rezepte





Short Codes

Tagespläne

mobile

version

CAFEMTRA Rezepte

Auch für diesen Komplex haben wir relevante SNP untersucht, die Aufschluss darüber geben, wie stark Deine Neigung zu Übergewicht, zum Jo-Jo-Effekt und zu starken Hungergefühlen ist. Dementsprechend können wir Dir einen „Indikator“ in die Hand geben, der Dich besser auf die möglichen Veränderungen Deiner Gefühlswelt nach der Umstellung Deines Lebensstils vorbereitet.

Alle Einzeltypisierungsergebnisse der untersuchten SNP werden in einem von unserem Partnerlabor entwickelten Algorithmus verrechnet.

Bei Betrachtung aller relevanten genetischen Varianten folgt für diese Gene eine individuelle Beratung. Diese wird entwickelt unter Berücksichtigung evtl. erworbener Grunderkrankungen.

Die resultierenden Empfehlungen berücksichtigt sowohl Deinen komplexen Genotyp als auch Deine sportlichen Aktivitäten.

