



EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

OPTIMALT VELVÆRE på 90-dage

ERNÆRINGSMÆSSIG FØDEVARE PLAN

Din plan inkluderer

- 10 hovedområder til optimering
- Vigtige støtte indikatorer
- 6-trins optimerings plan
- Fødevarer justeringer
- Undgå disse tilsætningsstoffer
- Anbefalede fødevarer

Plan til:

Flemmin Dahl

Hdsten, Danmark

04-03-2020

Denne plan er lavet af:

Mellanie Bello

bello.olsen@gmail.com

+45 23 10 00 11

cell-wellbeing.com



**MELLANNIE
BELLO**



Ingen af disse udsagn er blevet evalueret af myndighederne. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom eller tilstand. Det er hensigten at give ernæringsmæssig fødevarerinformation. Den digitale proces giver ikke reproducerbare indikatorer, da det afspejler det skiftende epigenetisk miljø på kvante biologisk niveau. Fødevarerplanen bør kun fornyes hver 90 dage. Det anbefales ikke, at der laves en ny Fødevarerplan inden for denne periode.



NATURLIG OPTIMERINGS PLAN

EN INTRODUKTION FRA DE MEDICINSKE FAGFOLK

"Optimeret Velværs Plan" er et enkel, behageligt og gennemprøvet system for at justere miljøet i kroppen og omkring dig, så dine fysiske, mentale og følelsesmæssige evner bliver optimeret.

Miljøet i og omkring dig styrer op til 98% af den måde, som mange af dine gener udtrykker sig på. Det betyder den måde, hvorpå de virker fysisk og styrer stort set alle aspekter af dit liv.

I øjeblikket opererer du, og næsten alle andre på jorden, på et sub-optimalt niveau, på grund af miljø påvirkningerne omkring dig. Forarbejdede fødevarer, lavt indtag af næringsstoffer, toksiner og kemikalier, elektromagnetiske felter og ekstremt lave frekvens påvirkninger, er ansvarlige for et sammenbrud i kroppens normale daglige funktioner.

Disse funktioner er drevet af to grundlæggende processer, som er afgørende for den måde, som din fysiske krop udtrykker sig på. For det første, at kvaliteten af de nye celler der skabes muliggør, at din krop kan reparere sig selv, og for det andet, at optimere de enzym processer, som er ansvarlige for alle kropslige funktioner.

Fordi kropsmiljøet kontrollerer gen expressionen er det særdeles afgørende at kunne producere optimerede celler, som igen producerer optimeret væv, der igen producerer optimerede organer og til slut systemer, samt hele organismen - eller kort sagt et "Optimeret dig"!

Dine enzymprocesser er helt afhængige af en konstant tilførsel af vitaminer, mineraler og aminosyrer for at kunne operere. Dit nervesystem er stærkt påvirket af toksiner, tilsætningsstoffer og EMF/ELF frekvenser.

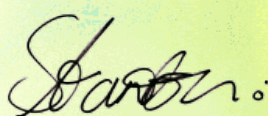
For at optimere dig selv, har du brug for at sikre, at disse to processer arbejder optimalt. Fungerer de under det optimale, føler du nemt effekten heraf, i form af i lav energi, dårlig søvn, svagt immunforsvar, dårlig koncentration, irritabilitet, generel ømhed og smerte, langsom bedring, modtagelighed for skader mm.

Hvis kroppen er i denne lav-optimale tilstand for længe, kan dette i sidste ende føre til kroniske helbredsproblemer. Programmet her er designet til at hjælpe med at identificere mange af de fælles miljømæssige påvirkninger, der kan føre til en reduceret effekt af dine gener og enzymer. Desuden for at give dig en 90-dages plan for at håndtere disse problemer og optimere dig selv gennem kosten og ernæringsmæssige programmer.

Optimeret Velværs Plan er en "wake-up" proces, hvorved du bliver opmærksom på konsekvenserne af miljøet omkring dig, og hvordan du påvirker din krop. Du føler med det samme de positive valg, du foretager, og du bliver ansvarlig for din egen skæbne.



Dr Alfons Meyer



Dr Marcus Stanton

RAPPORTEN ER KUN GYLDIG FOR DE NÆSTE 90 DAGE

Book din næste scanning omkring denne dato: 02-06-2020

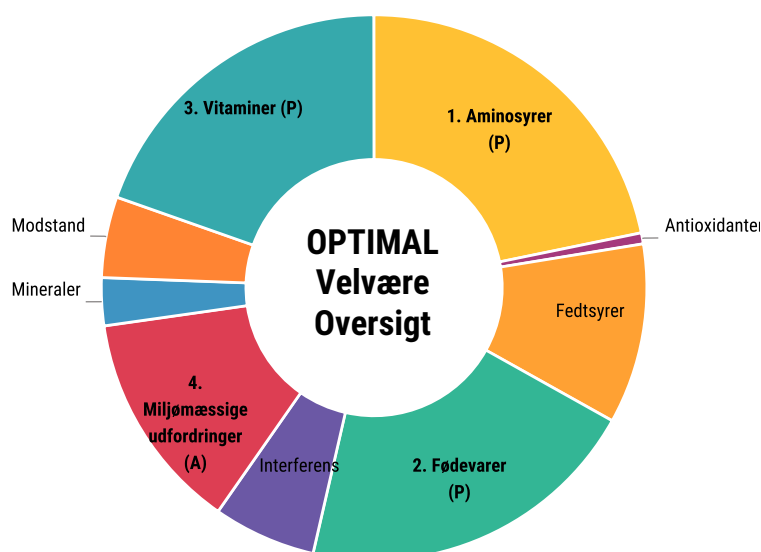
Bestil tid i dag ved: Mellanie Bello

Telefon: +45 23 10 00 11

Email: bello.olsen@gmail.com

Ved at følge en rapport kan du opnå den bedste måde at understøtte din krop på, så du opnår optimal velvære og ydeevne. At være optimeret betyder, at du forbliver i overensstemmelse med dit epigenetiske miljø og tilpasser din fødevarer- og kosttilskudsindtag for, at imødekomme din krops skiftende behov over tid. Vi anbefaler, at du hver 90-dag får en ny scanning, da dette er en naturlig cyklus for kroppen at følge. Test, ikke gæt hvad din krop har brug for. Book din scanning ovenfor.

HOVEDOVERSICHT FOR DIN OPTIMERING



System support - resumé

Mikrobielle balance i tarmen

Fedtsyrestofskifte

Hjerte-kar-system

Proteinsyntese

Komplet liste over system indikatorerne - se side 4.

Undgå disse fødevarer - resumé

Laks	Pastinak
Havre	Kartofler
Alcohol	Tomater
Selleri	Linser
Hvidløg	Macadamianødder

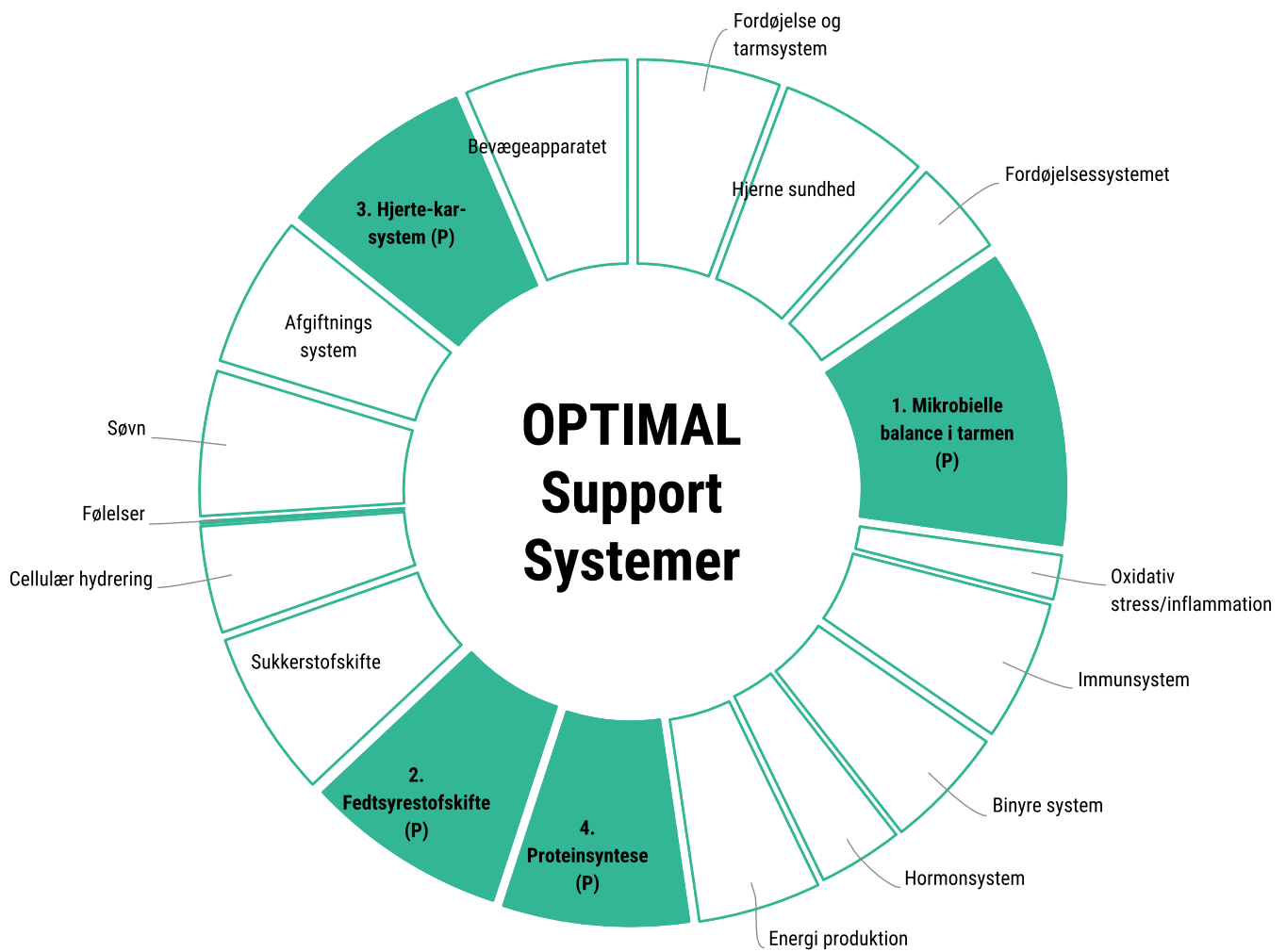
For alle fødevarer restriktioner indikatorer se tabellen på side 24 og tilsætningsstof undgåelse indikatorer kan findes på side 25.

Kategori	Indikator	Information
Aminosyrer	Arginin. Glycin. Serin. Carnosin	For at se alle resultaterne gå til side 18. Se fødevarekilder på side 27.
Fødevarer	Der henvises til fødevarer tabellerne på side 26 og 27.	For at se alle resultaterne gå til side 24.
Vitaminer	Vitamin K2. Biotin (B7). Vitamin B1. Vitamin B9	For at se alle resultaterne gå til side 10. Se fødevarekilder på side 27.
Miljømæssige udfordringer	Kemikalier og kulbrinter	Gå til side 20 for at se alle resultaterne. Se fødevarekilder på side 28.
Undgå disse tilsætningsstoffer	Se listen over tilsætningsstoffer og linket på side 25 og 26.	For færdigt resultat se side 25

Oversigt over de vigtigste indikatorer

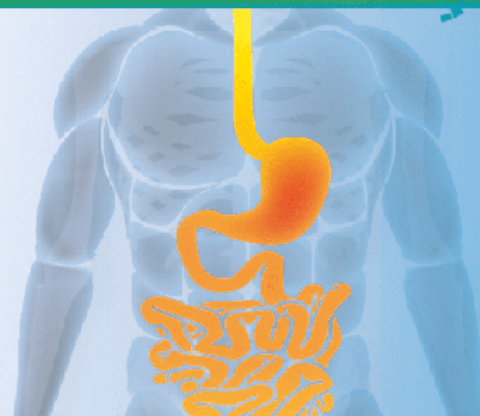
Jo større markering i diagrammet, jo højere er intensitet af signatur bølge resonansen, hvilket betyder, at området er en **Prioritet (P)** for dig at tage fat på. Mindre område er ment som **Anbefaling (A)** eller **Overveje** og ingen markering betyder lav relevans. Disse er indikatorer for de underliggende udfordringer i kroppen, som du bør overveje at forbedre med de foreslåede kosttilskud og kost programmer.

SYSTEM SUPPORT INDIKATORER



Ovenstående diagram viser, hvilke områder der kan kræve ernæringsmæssig støtte ved at krydsrefererer de andre diagrammers data og sammenligne det samlede antal relevante støtte faktorer, der er angivet for hvert område. Dette er en indikator for et krav om støtte og ikke en diagnose af et fysisk funktionsfejl i et bestemt område. Hvis du er bekymret for den fysiske funktion af nogle af dit systems processer, bør du søge hjælp fra en faguddannet behandler.

Tarmsystems Indikatorer



Den hidtil usete udvikling, der har fundet sted i de sidste tre årtier, har medført en massiv stigning i miljøforurenende stoffer. Disse forurenende stoffer har påvirket vores daglige liv på mange måder.

En af de største påvirkninger har været stress, forårsaget af fordøjelsesudfordringer og tarmsystemet. Disse to områder er med til at udvikle de fleste stoffer til vores cellulære energier og spiller en vigtig rolle i vores immunsystem. Funktionen af disse systemer er også vigtige for vores hukommelse, da de påvirker hjernens ydeevne.

Når giftige forurenende stoffer kommer ind i tarmen, kan der opstå dysfunktion. Nedenfor er nogle af de punkter, der kan være til hjælp, for at få en optimeret tarmfunktion. Dette er ikke en diagnostisk vurdering og bør ikke tages som sådan.

Tabellen nedenfor viser, hvilke næringsstoffer der kan hjælpe med at optimere tarmen og fordøjelsen. Jo flere af de omstændigheder og ting der vises i tabellen nedenfor, jo højere et niveau af optimering af tarmfunktionen kan være påkrævet.

Miljømæssige påvirkninger	Elektromagnetisk følsomhed	Kemikalier og kulbrinter	Stråling	14	20+ total værdi; høj støtte
	Giftige metaller	Bakterier	Svamp		
	Parasit	Virus			
Ernærings markører	Histidin	Tryptofan	Zink	3	11-19 total værdi; moderat støtte
	Cystein	Betain	Superoxiddismutase		
	Molybdæn	Vitamin D3	Alfa-liponsyre		
	Sulforafan	Omega 3	Selen		
	Vitamin B12	Jern	Vitamin C		
	Glutamin				
Metaboliske funktioner	Fordøjelsessystemet	Mikrobielle balance i tarmen	Oxidativ stress/inflammation	2	1-10 total værdi; vedligeholdelses støtte
	Afgiftnings system	Følelser	Energi produktion		
	Immunsystem	Hjerne sundhed			
Fødevare sensitivitet	Hvede	Byg	Rug	0	1-10 total værdi; vedligeholdelses støtte
	Alcohol	Majs	Soja bønner		
For tarmvenlig mad og support, se side 6			Total værdi	19	

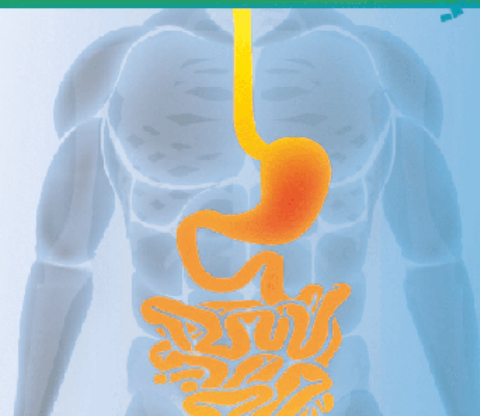
En indikation af, at du muligvis har brug for ernæringsmæssig støtte for at optimere din tarmfunktion.

Stress betyder ikke at du har en diagnose, som du har problemer med.

Dette er ikke diagnostisk og hævder ikke, at du har nogen sygdom, problemer eller tilstande.

Hvis du er bekymret for dit tarmsundhed, skal du konsultere din læge, inden du starter en ernæringsændring.

Tarm støtte



Fordøjelsen og immunsystemet

"Vi kan betragte vores tarmsystem som en livsbærende have. Haven er fuld af både god og dårlig vegetation. Vores præstationer er afhængig af, at vi optimerer og afbalancerer haven med god vegetation og at vi har kontrol med den uønskede vækst. Den gode vegetation består af millioner af gode mikrobielle bakterier, som hjælper med at nedbryde og omdanne de fødevarer, vi spiser.

Overvæksten består af millioner af patogener - hvilket resulterer i et tab af mikrobiel mangfoldighed. Dette er ofte forårsaget af toksiner, madstressorer og forurenende stoffer såsom tungmetaller. "

Fordøjelsen og immunsystemet

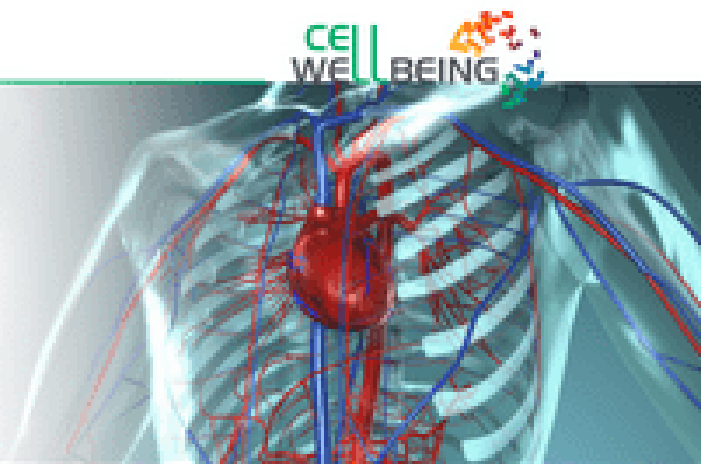
Andre faktorer, der er vigtige for at optimere dit tarmsystem, eller som kan afspejles i dårlig tarmsfunktion, kan skyldes vores egen livsstil og de fødevarer, vi spiser, såvel som mange miljøfaktorer, der tilsammen kan påvirke vores tarme på en dårlig måde, og derfor også vores immunsystem og hjernens aktivitet.

Tarm støtte	Forslag til fødevarekilder og kosttilskud
Tarm støtte (pre biotika dag 1 - 90)	Løg, asparges, hvidløg, purre, rødbeder, kål, tomater, bær, bananer, æbler, hele kerner, chia frø, hørfrø.
Tarm støtte (pre biotika dag 1 - 90)	Hvidløg, selleri, mælkesyrebakterier, vegetabilsk fiber, grønne æbler, papaya, bananer, ingefær og hele korn (glutenfri).
Tarm støtte (pre biotika dag 1 - 90)	Aloe Vera, Collagen, Ingefær, L-glutamin, lakridsrod, alfa-linolensyre (ALA), Eicosapentaensyre (EPA), Docosahexaenoic acid (DHA), Quercetin, gurkemeje
Tarm støtte (undgå dag 1 - 90)	Gluten, Sukker, Raffinerede Fødevarer, Alkohol, E 171 Titanium Dioxid

For at optimere tarmfunktionen, bør vi overveje at

- Reducere stress niveauet.
- Få mere søvn ind i døgnet.
- Undgå underliggende fødevarer der kan give fødevare sensitivitet og som stresser tarmen.
- Forbedre vores indtage af både pre-, og pro biotika.
- Øge vandindtaget og særligt at vand, af god kvalitet.
- Skære ned på mængden af raffinerede fødevarer som vi ellers spiser til hverdag.
- Undgå kemikalier og giftstoffer som vi kan få gennem uvaskede og ikke økologiske grønsager og frugter.
- Skære ned på kemi i vores fødevarer.
- Undgå så mange miljømæssige faktorer vi kan, gennem forurening af vand og luft.
- Undgå for meget påvirkning fra elektromagnetiske felter.

HJERTE-KAR SUPPORT INDIKATORER



Dårlig cirkulation reducerer kroppens evne til at transportere næring og ilt hen til der hvor der er brug for det.

Du kan støtte din cirkulation med god ernæring og enkle motions og livsstils ændringer skitseret nedenfor.

Cirkulation kan understøttes af mange næringsstoffer, og det er vigtigt at have denne balance dagligt. Nedenstående figur viser, hvilke næringsstoffer kan være gode til at hjælpe med at optimere cirkulation. Jo flere af disse, der vises i tabellen nedenfor, jo højere støtte er nødvendigt til cirkulationssystemet, med din endelige støtteniveau angivet i kolonnen til højre. Husk: dette er ikke en diagnose af funktionen af dit kredsløbssystem.

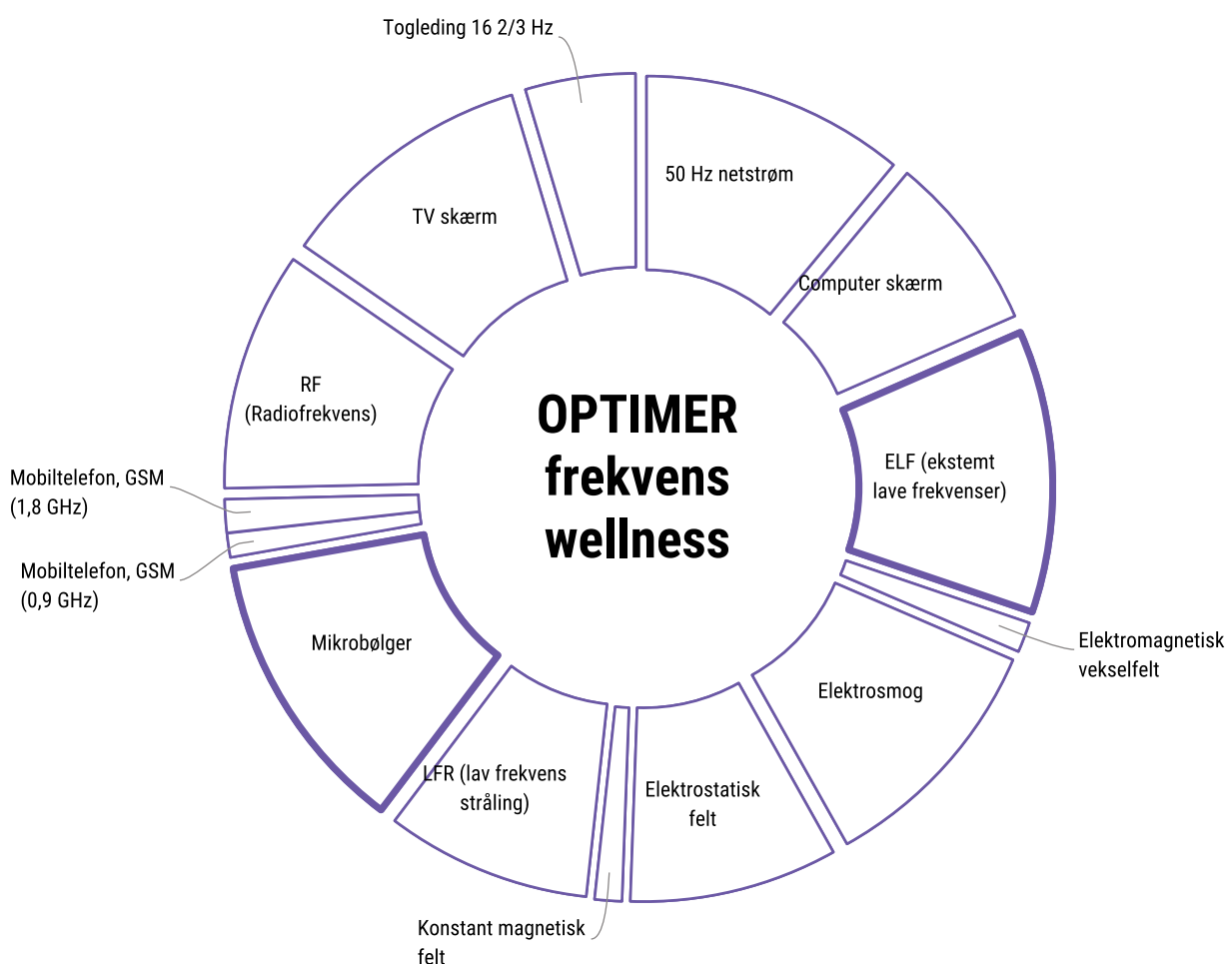
Ernærings indikatorer for kredsløbet En indikation af, at du har brug for ernæringsmæssig støtte for at optimere dit kredsløbssystem er ikke en diagnose af, at du har problemer eller en sygdom. Hvis du er bekymret for sundheden i dit kredsløb bør du konsultere din læge, før du starter en ernærings- eller øvelse program.	Selen	Superoxiddismutase	Jod	7+ indikatorer Høj støtte
	Vitamin B2	Vitamin C	Vitamin E	
	Vitamin D3	Vitamin K1	Vitamin B3	
	Vitamin B6	Vitamin B12	Vitamin B9	
	Taurin	Arginin	Citrullin	4-6 indikatorer Moderat støtte
	Carnosin	Alanin	Serin	
	Methionin	Cystin	Lysin	
	Histidin	Prolin	Coensym Q10	
	Kalium	Natrium	Flavonoider	2-3 indikatorer Vedligeholdelses støtte
	Anthocyaniner	Polyfenoler	Magnesium	
	Betain	Vitamin K2	Alfa-linolensyre - 3 (ALA)	
	Docosahexaensyre - 3 (DHA)	Eicosapentaensyre - 3 (EPA)	Arachidonsyre - 6 (AA)	
	Oliesyre - 9			

Andre faktorer som er vigtige for optimeringen af dit kredsløbssystem eller kan blive påvirket af dårlig kredsløbs funktion.

1. Motion	Gå mindst 20 minutter om dagen i en frisk tempo. Der er dokumenterede fordele ved daglige gåture for din kredsløbs funktion.
2. Livsstil	Skær ned på eller stop forbrug af tobak, alkohol og sukker, disse er godt kendte bidragydere til dysfunktion i kredsløbet.
3. Andre	Mindre stress kan medvirke til at reducere højt blodtryk. Højt blodtryk er det største velvære problem i verden.
4. Sexuel sundhed	Der er en dokumenteret sammenhæng mellem seksuel sundhed og cirkulation; relateret til elasticitet og den overordnede funktion af blodkarrene. At have en god kredsløbsfunktion har været kendt for at hjælpe på dette område.

FREKVENSS INTERFERENS INDIKATORER

Overveje - Reducer eksponering



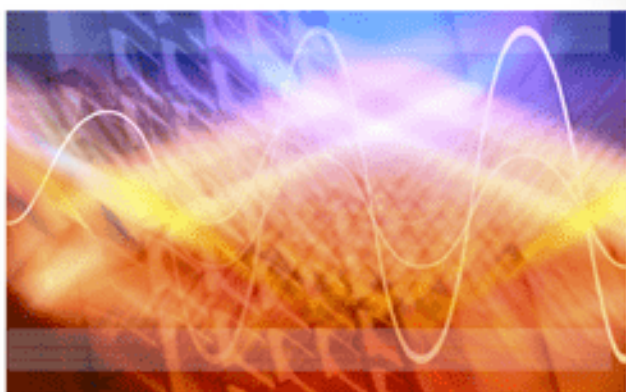
Oversigt over kategori indikatorer

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de frekvens interferens indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse produkter/områder igennem din livsstil og kost, eventuelt suppleret med kosttilskud og evt. med harmoniserings-disk, -kort, -plaster eller -smykke.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

FREKVENSS INTERFERENS

OM INTERFERENS MADVARER



Moderne strømforsyning og teknologi er i høj grad drevet af eller anvender frekvenser i det meget lave spektrum. Disse anses for ikke-ioniserende former for EM stråling i 50Hz til 1 GHz sortiment. Der er mange former for naturlige frekvens som synligt lys eller ultraviolet, selv kroppen og dens celler har en meget svag frekvens. Moderne former for frekvens synes ikke at være meget kompatibel med kroppens egne felt, og det er begyndt at skabe "knock on" effekter for velværen. Disse faktorer kan forstyrre hverdagens kommunikation i din krop, og du burde spise en lang række fødevarer, som kan støtte og opretholde normal funktion.

REDUCER EKSPONERING AF FREKVENSS INTERFERENS

Indtil videre, har vi ikke fuldt ud forstået de virkninger, som vores moderne elektriske miljøer har på vores velvære processer. Men det er klart, at der er en vis virkning, og at det ville være klogt at begynde at indføre fødevarer, der kan bidrage til at støtte kroppen og vedligeholde systemer, som kan komme under pres fra de elektriske apparater, som vi bruger på daglig basis både i hjemmet og på arbejdet. Struktureret (Vitaliseret) vand kan understøtte cellulær kommunikation og hjælpe med at bevare energien i systemet.

INTERFERENS MADVARER

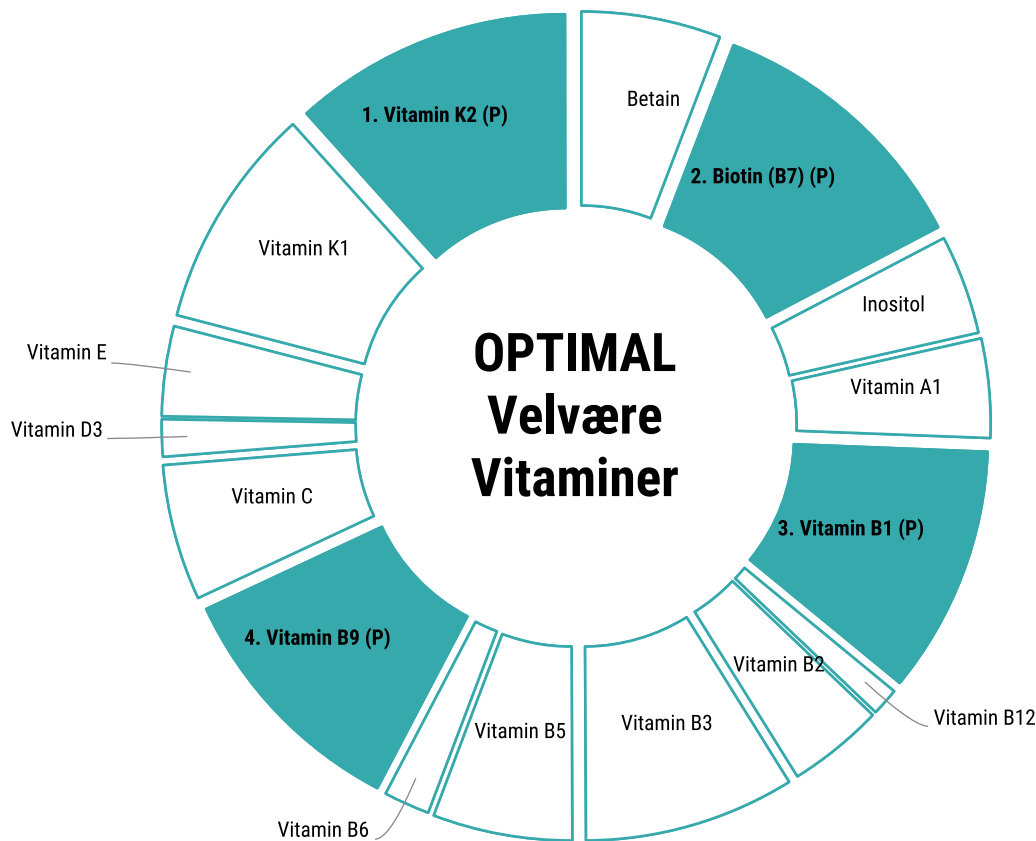
- Spirulina
- Vitamin D3
- GURKEMEJE
- Fedtsyrer
- Calcium
- Melatonin
- B-vitaminer
- Svovl

Gå til side 26 for at se de specifikke madvarer

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

VITAMIN INDIKATORER

Prioritet - Øge indtag



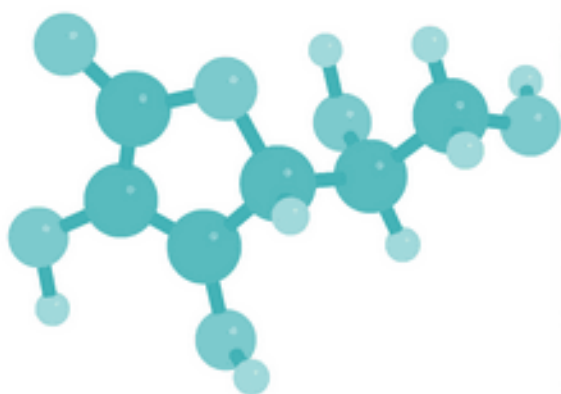
Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over Vitamin indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse vitaminer gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

VITAMINER

OM VITAMINER



Vitamin C molekyle model



Vitaminer er organiske forbindelser, som er nødvendige for at opretholde livet. Du får vitaminer fra mad, fordi den menneskelige krop enten ikke producerer nok af dem, eller slet ingen. En organisk forbindelse indeholder kulstof. Når en levende organisme ikke kan producere nok af en organisk kemisk forbindelse, som den har brug for i små mængder, og som den skal få fra maden, kaldes det et vitamin. Vitaminer spiller en afgørende rolle i de enzymatiske processer i din krop og mangel på dem i din kost kan forårsage et væld af sundhedsrelaterede problemer.

HVORFOR VITAMINER ER AFGØRENDE FOR VORES VELBEFINDENDE

Mange processer i kroppen kræver en række vitaminer for at fungere på deres optimale niveau. Vitaminer er en vigtig del i enzymprocesser, som er drivkræfterne bag alle kroppens metaboliske processer. Du har brug for en bred vifte af vitaminer til at hjælpe med at støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som til gengæld vil hjælpe med at optimere velværen. Den bedste kilde til vitaminer, du kan få, er fra de fødevarer, du spiser, hvor vitaminerne er til stede med andre næringsstoffer, som arbejder i synergi for at støtte din velvære.

VITAMIN SUPPORT FOODS

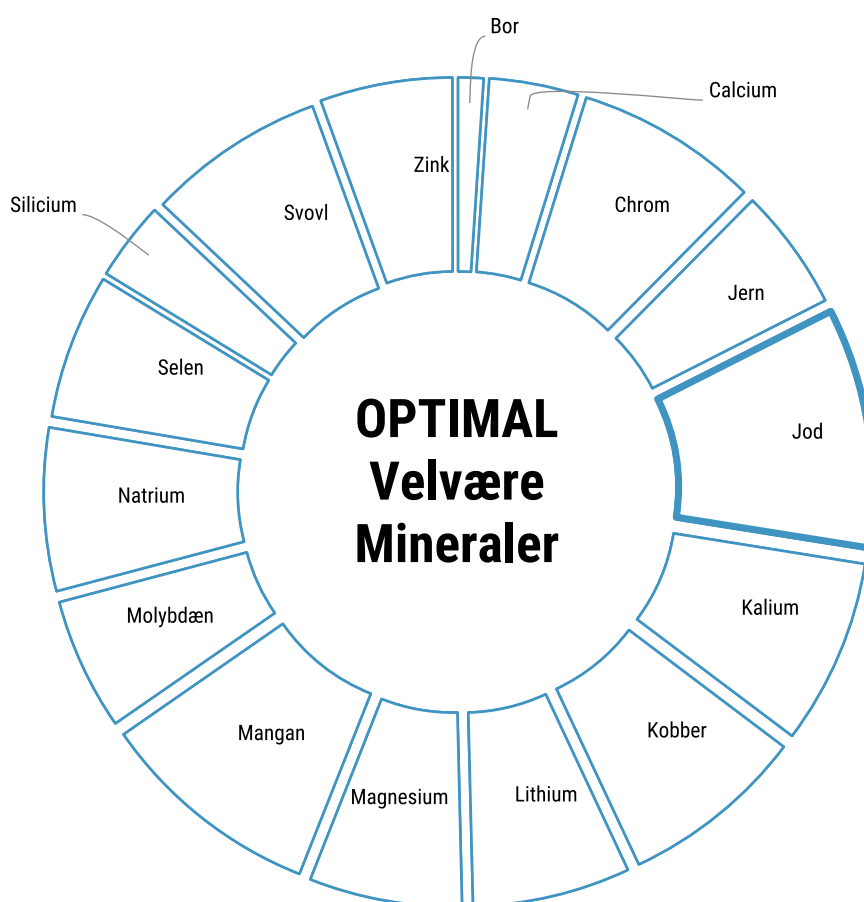
- | | |
|---------------------|--------------|
| • Mejeri prod. | • Rød peber |
| • Frø og nødder | • Kylling |
| • Bælgrugter | • Kalkun |
| • Grønne grøntsager | • Fisk |
| • Korn | • Sojabønner |
| | • Æg |
| | • Abrikoser |

**Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

MINERAL INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



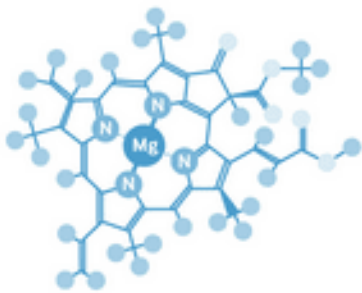
Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over hvilke mineral indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse mineraler gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

MINERALER

OM MINERALER



Magnesium molekyle model



Alle nødde varianter er en god kilde til mineraler.

Mineraler er vigtige for at få din krop til at holde sig sund. Din krop bruger mineraler til mange forskellige opgaver, bl.a. opbygningen af knogler, dannelse af hormoner og regulering af din hjerterytme.

Der er to slags mineraler: Makro- og spormineraler.

Makro-mineralerne har din krop brug for i større mængder. De omfatter calcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, klorid og svovl. Din krop har kun brug for små mængder af spormineralerne. Disse omfatter jern, mangan, kobber, jod, zink, kobolt og selen. Den bedste måde at få de mineraler din krop har brug for, er ved at spise en lang række forskellige fødevarer. Men selv når du spiser en varieret kost, får du ofte ikke nok af de nødvendige mineraler og i de mængder, kroppen har brug for. Et bredt spektrum af mineral tilskud bør derfor overvejes.

Hvorfor mineraler er afgørende for vores velbefindende

Mange processer og strukturer i kroppen kræver mineraler for at fungere på deres optimale niveau. Mineraler er en vigtig del i enzym processer, som er drivkræfterne bag alle kroppens metaboliske processer. De spiller også en rolle i struktur, muskel aktivitet og nerve transmission. Du har brug for en bred vifte af mineraler til at hjælpe støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som til gengæld vil støtte et optimeret velvære.

MINERAL SUPPORT FOODS

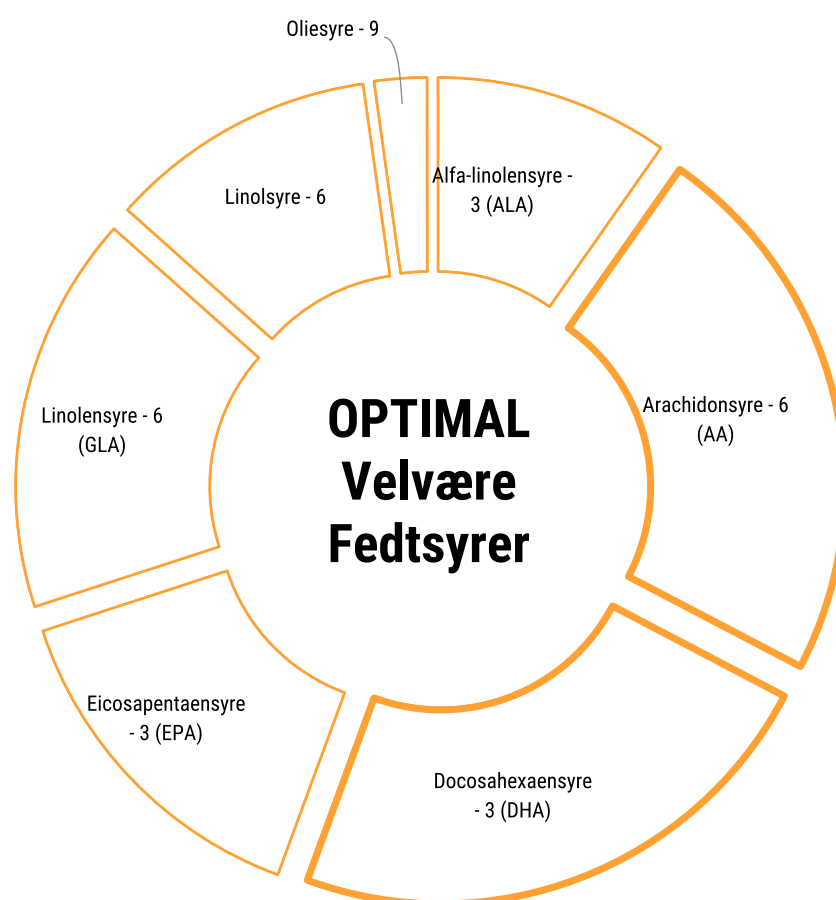
- | | |
|-------------------------|-------------|
| • Grønbladet grøntsager | • Grønkål |
| • Nødder (alle) | • Brune Ris |
| • Fuldkorn | • Æg |
| • Fisk | • Svampe |
| • Skaldyr | • Tang |
| • Broccoli | • Linser |
| • Kål | • Bønner |
| | • Tomater |

**Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

FEDTSYRER INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



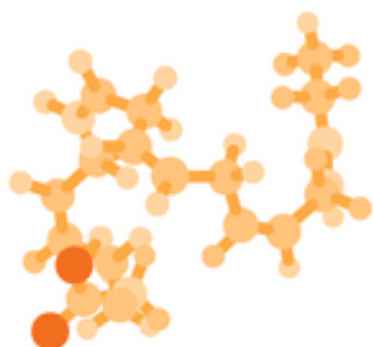
Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de fedtsyrer indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på den eller disse fedtsyrer gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

FEDTSYRER

OM FEDTSYRER



Omega 3 molekyle model



Mange fisketyper, inkl. laks, er gode kilder til fedtsyrer

Fedtsyrer, er fedtstoffer der er nødvendige for at kroppen kan fungere optimalt. Selv om du sikkert har hørt ordet "fedtstoffer" er forbundet med dårlig sundhed, er der nogle vigtige fedtsyrer, der er nødvendige for din overlevelse.

Uden dem kan du forårsage alvorlige skader på forskellige systemer i kroppen. Essentielle fedtsyrer (EF) produceres normalt ikke naturligt i kroppen. Det betyder, at du nødt til at få essentielle fedtsyrer gennem din kost.

HVORDAN FEDTSYRER GIVER VELVÆRE

Mange processer i kroppen kræver essentielle fedtsyrer (EF) for at fungere på deres optimale niveau. EF'er er en vigtig del i at støtte cellemembraner, hjerne og nervesystem i kroppen. Andre regulatoriske processer kræver EF'er og de har beskyttende egenskaber. Du har brug for en bred daglig indtagelse af fedtsyrer for at hjælpe, støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som igen vil støtte et optimeret Velvære.

FATTY ACID SUPPORT FOODS

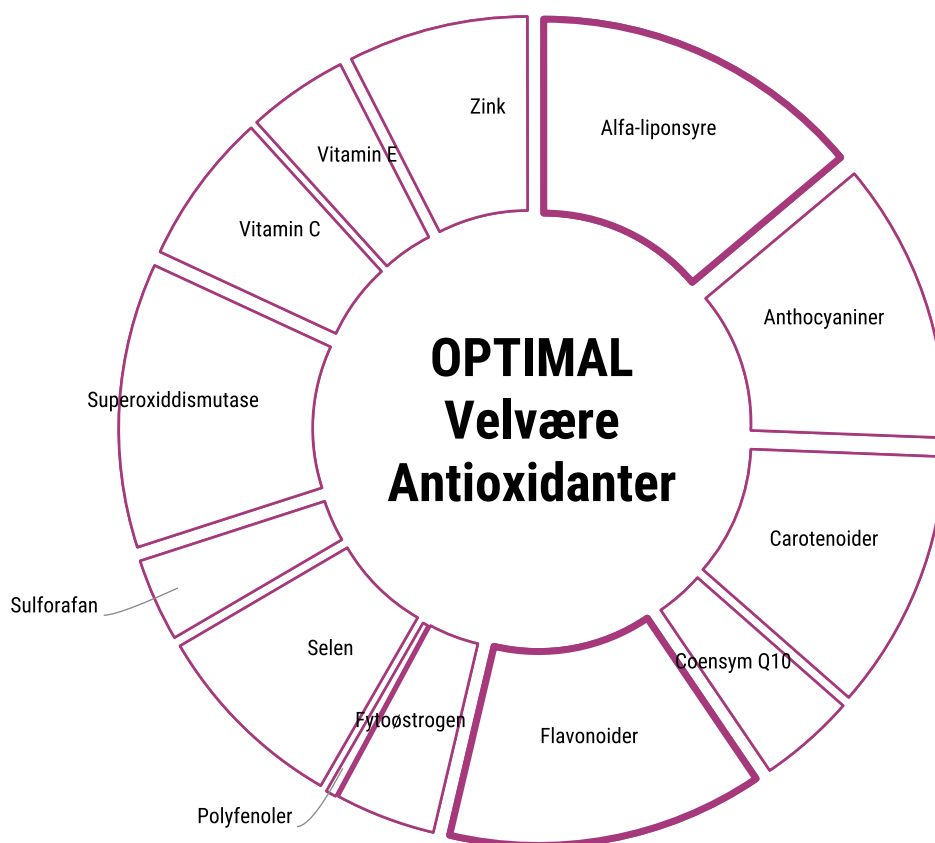
Ikke-vegetabilsk	Vegetabilsk
• Sardiner	• Hørfrø
• Laks	• Valnødder
• Rejer	• Sojabønner
• Makrel	• Tofu
• Sild	• Hamp Frø
• Ørred	

*Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

ANTIOXIDANT INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



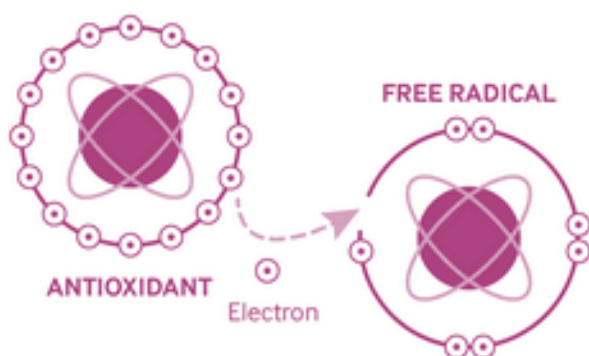
Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over Antioxidant indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du fokusere på den markerede antioxidant igennem din mad, og evt. også med et kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

ANTIOXIDANTER

OM ANTIOXIDANTER



Antioxidant neutraliserer en fri radikal



Mange bærtypen, inkl. blåbær, er en god kilde til antioxidanter

Antioxidanter er stoffer, der kan beskytte kroppens celler imod frie radikaler, der kan komme fra påvirkning af visse kemikalier, rygning, forurening, stråling og som et biprodukt af det normale stofskifte. Fødevarer antioxidanter omfatter selen, vitamin A og beslægtede carotenoider, vitamin C og E, plus forskellige fytochemicalier såsom lycopen, lutein og quercetin.

Du kan finde disse antioxidanter i mange forskellige fødevarer. Der er store mængder af antioxidanter i frugt, grøntsager, nødder og fuldkorn og mindre mængder af antioxidanter i kød, fjerkræ og fisk.

HVORDAN ANTIOXIDANTER HJÆLPER TIL VELVÆRE

Vores krop producerer en masse frie ilt molekyler og andre biprodukter, som kan føre til oxidativ stress. Anti-oxidanter er en vigtig del i de processer, der understøtter kroppen til at beskæftige sig med disse problemer. Du har brug for en bred vifte af antioxidanter for, at støtte din krop til at klare oxidationen, som er med til at give dig optimeret velvære.

ANTIOXIDANT SUPPORT FOODS

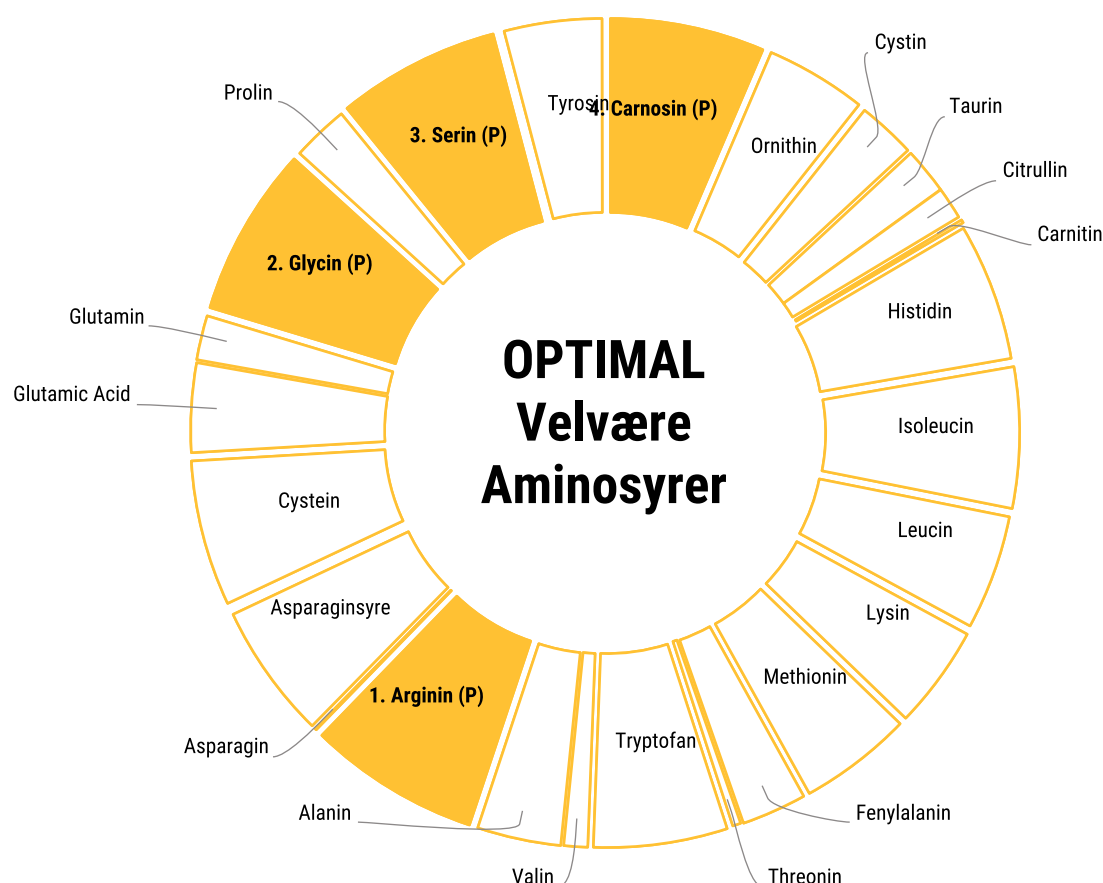
- | | |
|-----------------|-------------|
| • Peberfrugter | • Broccoli |
| • Blåbær | • Kål |
| • Tranebær | • Abrikoser |
| • Tomater | • Laks |
| • Nødder og frø | • Sardiner |
| • Spinat | • Løg |
| | • Hvidløg |

**Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

AMINOSYRER INDIKATORER

Prioritet - Øge indtag



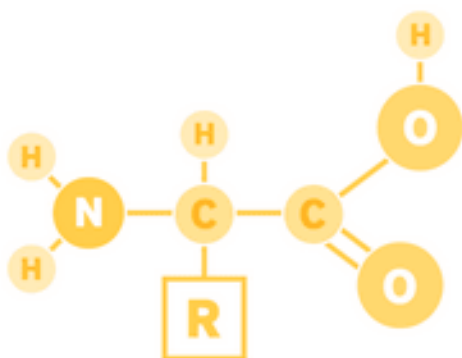
Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de Aminosyrer indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på de markerede aminosyrer igennem din kost evt. suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

AMINOSYRER

OM AMINOSYRER



Protein er nødvendig for enhver levende organisme, og efter vand, udgør den det næststørste del af vores kropsvægt, herunder muskler, organer, hår osv. Protein i kroppen er ikke direkte afledt fra protein i kosten, men kommer igennem fordøjelsesprocessen, hvor protein fra fødevarer nedbrydes til aminosyrer, således at kroppen kan danne de nødvendige proteiner ud fra aminosyrerne.

Enzymer og hormoner, der regulerer kroppens funktioner er også proteiner. Aminosyrer anvendes i de fleste af kroppens processer, - lige fra hvordan kroppen arbejder til hvordan hjernen fungerer. De aktiverer og nedbryder også vitaminer og andre næringsstoffer.

HVORDAN AMINOSYRER HJÆLPER TIL VELVÆRE

Mange processer i kroppen understøttes af aminosyrer for at fungere optimal. Aminosyrer er en vigtig del i enzym processer og protein bygning, som kroppen har brug til daglig vedligeholdelse. Du har brug for en bred vifte af aminosyrer til at hjælpe støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som igen støtter til optimeret velvære for dig.

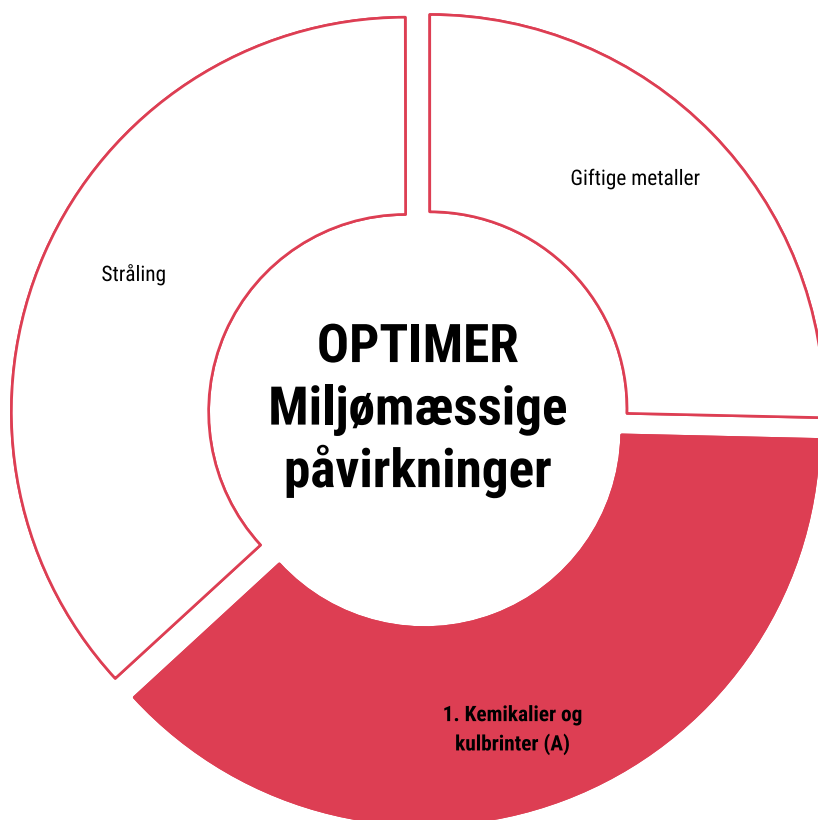
AMINO ACID SUPPORT FOODS

- | | |
|---------------------|-------------------|
| • Kød | • Nødder |
| • Mejerivarer | • Spirulina |
| • Frø | • Fjerkræ |
| • Linser | • Fisk og skaldyr |
| • Bælgfrugter | • Løg |
| • Grønne grøntsager | • Hvidløg |
| • Korn | • Peberfrugt |

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

INDIKATORER PÅ MILJØMÆSSIGE UDFORDRINGER

Anbefaling - Reducer belastning



Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de giftstofs indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på det igennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

MILJØMÆSSIGE UDFORDRINGER

OM FØDEVARER DER UDRENSER

Vores miljø har ændret sig dramatisk siden den industrielle revolution og en af de største ændringer er kommet inden for menneskeskabte elementer. Vi kan akkumulere mange påvirkninger, som ikke tolereres godt af kroppen, og som vi bør slippe af gennem kroppens naturlige udskilningsprocesser. Imidlertid blev disse processer ikke designet til at håndtere mængden og variationen af menneskeskabte elementer, som de skal nu. Det kræver ekstra støtte fra din kost.

For at hjælpe støtte og opretholde en ren og optimeret systemet, kræver vi fødevarer, der understøtter denne proces.



Der er mange fødevarer, som kan støtte din krops daglige rensningsbehov og som kan hjælpe med at vedligeholde systemerne så de beholder deres optimale funktioner. Typiske fødevarer med rensende funktioner er grøntsager, wholefoods (hele fødevarer), nødder, frø og urter. Der er mange, og det er vigtigt at få et godt udvalg af forskellige fødevarer, som har denne funktion, ind i din daglige kost.

BALANCERING AF MILJØEKSPONERINGER

Kroppen har systemer, der er designet til at hjælpe med at rense sig selv for akkumuleret affaldsstoffer. Visse fødevarer kan støtte de systemer, der udfører denne funktion, og sikre, at de ikke bliver overbelastet. Du har organer og systemer, der kan udrense, med din hjælp. Du har brug for en bred vifte af fødevarer til at hjælpe med at støtte og vedligeholde det utal af underliggende udrensnings mekanismer, som igen vil optimere dit velvære.

RENSENDE FØDEVARER

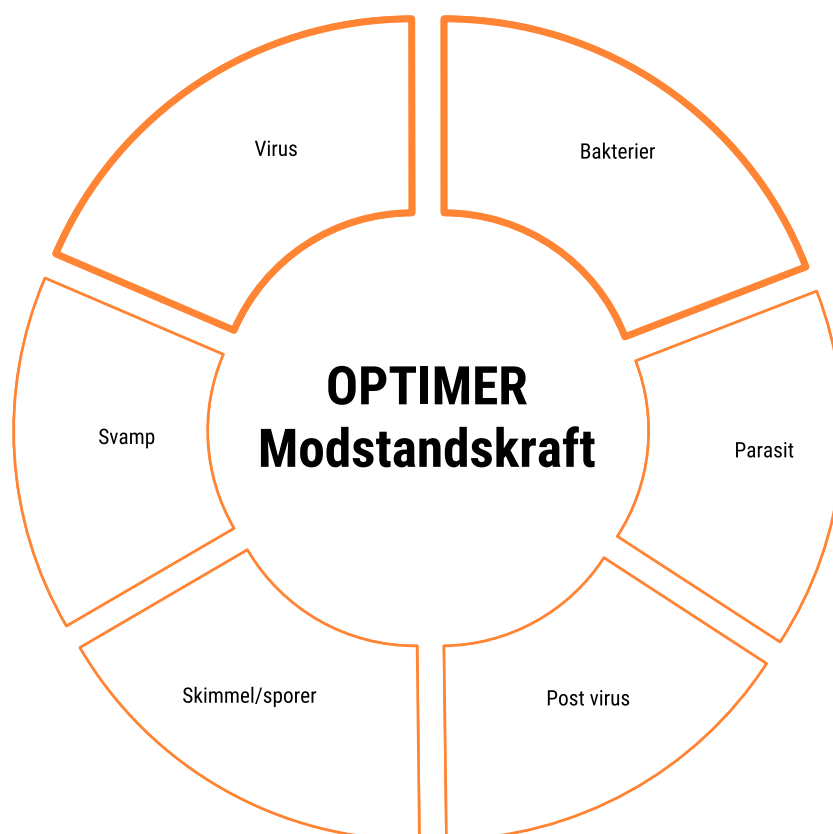
- Roer
- Søde kartofler
- Citron
- Bladgrøntsager
- Æble
- Hvidløg
- Løg
- Nødder og frø
- Probiotika

Hvis der er fødevarer anbefalet til dig, se tabellerne på side 28.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

MODSTANDSKRAFT INDIKATORER

Overveje - Reducer belastning



Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de mikrobiologiske indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse mikrober gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

OM MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

På daglig basis er vores krop under angreb af mikroorganismer, der kan svække vores evne til at forsvare os.

Vi har naturlige processer, der er designet til at gøre os i stand til at modstå disse angreb, og der er mange fødevarer, der kan støtte vores naturlige evne til at forsvare os mod disse angreb.



Ved at spise visse fødevarer, kan du holde din naturlige modstandskraft i god form, og gøre det muligt for din krop at forsvare sig selv. Typiske fødevarer grupper, der kan understøtte denne naturlige proces er urter, frugt, grøntsager, præbiotika og probiotika. En samlet god sund kost, med moderat motion vil opretholde god modstand og støtte den normale funktion af dine forsvarssystemer.

HOLDE VORES MODSTANDSKRAFT STÆRK

Din krop har et helt system dedikeret til naturligt at modstå angreb, og give god beskyttelse til dine celler og organer.

Dette system kræver et godt samlet og afbalanceret ernæringsmæssigt indtag til at støtte det, og hjælpe med at opretholde alle aspekter af forsvaret. Der er andre fødevarer, som aktivt kan sætte skub i systemet og hjælper kroppen producere flere elementer, som kan modstå angriberne.

MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

- Hvidløg
- Ingefær
- Ananas
- Hyldebær
- Løg
- Kokosolie
- Græskarfrø
- Broccoli

For at se specifikke madvarer der anbefales til dig, se side 28.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

RESTRIKTIONER PÅ FØDEVARER

**ADVARSEL - DETTE ER IKKE EN
FØDEVAREALLERGI TEST.**

De fødevarer, der er anført her, bør undgås i de næste 90-dage. **ALLE KENDTE ALLERGIER** skal du fortsat undgå på alle tidspunkter.

OM FØDEVARE RESTRIKTIONER

Der er mange forskellige niveauer, hvor fødevarer kan påvirke en person fra svær til det meget milde niveau, men alle har evnen til at påvirke velvære processer.

Der er fødevarer, du kunne spise, som ingen fysiske tegn og symptomer viser på at være et problem, men som ikke støtter kroppens behov, da de optager mere energi når de fordøjes end kroppen får til gengæld. Det lægger pres på hele systemet, og disse fødevarer er bedst begrænset på kort sigt og op til 90 dage.

ENERGI FLOW

Når vi kæmper imod de fødevarer, vi indtager, vil kroppen ende med at bruge energi fra en anden kilde i kroppen til at fordøje og befrie vigtige næringsstoffer. Denne proces fører til en kompensation proces, som vil efterlade en anden funktion der ikke fuldføres ordentligt, og dermed ikke understøtter den overordnede funktion. Så er det vigtigt ikke kun at spise fødevarer, der kan understøtte den generelle status for kroppen. Men også til at justere for de fødevarer, som måske ikke bedst muligt støtter og opretholder de normale funktioner på kort til mellemlang sigt.

Foods Restrictions	
Laks	Pastinak
Havre	Kartofler
Alcohol	Tomater
Selleri	Linser
Hvidløg	Macadamianødder

Fødevarelisten er indikatorer fra bio-felt intensitets målingen og ikke en fysisk intolerance eller allergi. Undgå stadigvæk fødevarer, som du ved, fysisk påvirker dig. Undgå de fødevarer der er markeret i de næste 90 dage.

Enhver indikation i denne rapport på en underliggende fødevare følsomhed relaterer ikke til en fysisk fødevareallergi. Søg en professionel behandler/læge for allergi rådgivning. Hvis du ved, du er allergisk over for fødevarer, skal du altid undgå dem.

UNDGÅ DISSE TILSÆTNINGSSTOFFER

Prioritet - Undgåelse anbefalet

Tilsætningsstof indikatorer

E 340 Monokaliumphosphat, Dikaliumphosphat, Trikaliumphosphat	E 470 a Natrium-, Kalium- og Calciumsalte af fedtsyre
E 422 Glycerin	E 354 Calcium tartrat (salte fra æblesyre)
E 355 Adipinsyre	E 150 a Karamel
E 141 Chlorophyll-kobber-kompleks	E 160 b Annattoekstrakter (Bixin, Norbixin)
E 460 MikrokrySTALLINSK cellulose, Cellulosepulver	E 174 Sølv

OM TILSÆTNINGSSTOFFER

De bedste valg vil altid føre til optimeret velvære og naturligt, uforarbejdet hjemmelavet mad vil altid være bedst.

Derfor er den korrekte forståelse af, hvordan tilsætningsstoffer påvirker velværen afgørende for at nå dine mål. Her er nogle af de vigtige undgåelser af fødevaretilsætningsstoffer, som vi anbefaler. Du skal vide, at ud over at læse etiketter på produkter, skal du forstå og være i stand til at vælge de bedste fødevarer for et optimalt velvære.

Her er nogle af fødevaretilsætningsstofferne, vi anbefaler at undgå:

1. High Fructose Corn Syrup (HFCS) - Højfruktose majssirup: Det har været impliceret i at påvirke dårlig hjerte-kar-reaktion, dårlig forvaltning af blodsukker og øge kropsfedt. Desværre findes den i mange populære fødevarer, energidrikke og energibarar.
2. Aspartam: Et usikkert, dog meget populært tilsætningsstof, anses for at være en 'excitotoksin', regelmæssig brug af dette stof kan forandre hjernens cellulære funktion og påvirke neurotransmittere. På et minimalt niveau kan dette stof føre til dårlig fokus, dårlig kognitiv funktion og hjerne træthed, der vil forstyrre optimalt velvære.
3. Hydrolyseret protein: Dette er en høj allergent protein ressource, der kan forårsage drastiske stigninger i blodsukkeret. Det kan øge din lyst til at spise mere eller eventuelt overspiseri, det kan bidrage til en højere kalorieindtag ved at øge eller tilsætte blodsukker og din sult respons reagerer umiddelbart efter indtagelse af en hvilken som helst produkt, der indeholder hydrolyseret protein.
4. Mononatriumglutamat: Dette er et hydrolyseret protein, det findes i mange energi barer og protein kosttilskud, såsom valleprotein eller tekstureret proteiner og pre-forberedt fødevarer. Dette udnyttes til at narre tungen til at tro, disse fødevarer og shakes har en bedre smag, end de egentlig har.
5. Kunstige farver: De kan forårsage falsk ufrivillige fysiske reaktioner og hyperaktivitet. Disse kunstige farvestoffer findes i mange sports-, energi- og proteindrikke og dagligdags færdigfødevarer. Samt ernærings- og energibarar og mange sport og fitness kosttilskud.

Som konklusion er den bedste måde at opnå optimeret velvære på at undgå disse usunde ingredienser, samt alle de tilsætningsstof indikatorer, der vises i din personlige plan ovenfor. Det er kun toppen af isbjerget, og designet til at henlede din opmærksomhed på spørgsmålet om forarbejdede fødevarer. Bemærk venligst: Læs altid mad etiketterne og som en nyttig retningslinje: forsøg at følge 'Positivlisten'. Denne anses generelt for sikker. Dette er en dansk/EU betegnelse, at en kemisk og/eller et stof, der tilsættes til en fødevare er anerkendt som sikker. Denne information er givet, så du kan forstå og være i stand til at navigere i tilsætningsstoffer, så du kan opnå optimeret velvære.

Ovenstående liste giver dig et overblik over de fødevaretilsætningsstoffer, du bør undgå i de næste 90 dage.

90-DAGS OPTIMERINGSPLAN

RAPPORTEN ER KUN GYLDIG FOR DE NÆSTE 90 DAGE

Book din næste scanning omkring denne dato: 02-06-2020

Bestil tid i dag ved: Mellanie Bello

Telefon: +45 23 10 00 11

Email: bello.olsen@gmail.com

Ved at følge en rapport kan du opnå den bedste måde at understøtte din krop på, så du opnår optimal velvære og ydeevne. At være optimeret betyder, at du forbliver i overensstemmelse med dit epigenetiske miljø og tilpasser din fødevarer- og kosttilskudsindtag for, at imødekomme din krops skiftende behov over tid. Vi anbefaler, at du hver 90-dag får en ny scanning, da dette er en naturlig cyklus for kroppen at følge. Test, ikke gæt hvad din krop har brug for. Book din scanning ovenfor.

Step 1

START Dag 1

Det første og nemmeste skridt til optimering er at undgå fødevarer, der kan virke stressende på kroppens fordøjelses- eller immunsystem. Er kroppen følsom overfor visse fødevarer kan det dræne kroppens energiressourcer og stoppe optagelsen af næringsstoffer, der er afgørende for at enzym og stofskifte funktion fungerer optimalt. Se nedenstående tabel for fødevarer, som du bør undgå i mindst 90 dage.

Laks	Havre	Alcohol	Selleri	Hvidløg
Pastinak	Kartofler	Tomater	Linser	Macadamianødder

Step 2

START Dag 1

Det andet trin til optimering er at undgå toksiner, elektromagnetiske felter EMF/ELF og tilsætningsstoffer i fødevarer, som kan forstyrre din enzym-funktion. Brug linkene nedenfor for at downloade dokumenter, med oversigter over almindelige kilder til disse, så du nemt kan undgå dem.

[KLIK HER for mere information om EMF/ELF](#)

[CLICK Here for more Gut Support Guidance](#)

[KLIK HER for mere information om giftstoffer](#)

[KLIK HER for mere information om tilsætningsstoffer](#)

Step 3

START Dag 1

Trin 3 i optimeringsplanen er at sikre, at du optager tilstrækkeligt af næringsstoffer fra de fødevarer du spiser, til at kunne understøtte alle enzym processer i kroppen. En god kvalitet af fordøjelsesenzymer understøtter optimalt nedbrydningen af fødevarer i maven, så næringsstofferne let kan frigøres og kroppen nemt kan optage dem. En naturlig multi-stamme af probiotiske enzymer vil yderligere hjælpe med nedbrydningen, samt optagelse af næringsstoffer fra den mad du spiser, og sørge for, at kroppens daglige ernæringsmæssige behov understøttes.

Step 4

START Dag 1

Det næste skridt for optimering er at sikre, at kvaliteten af dit drikkevand vil understøtte din krops behov for hydrering, udskillelse af affaldsstoffer fra kroppen og cellulær kommunikation. Postevandet i Danmark er normalt af god kvalitet. Vil du optimere yderligere kan dette med fordel opnås med vitaliseret vand. Tjek vandkvaliteten og drik mellem 1 - 2 liter dagligt.

Step 5

START Dag 30

Næste skridt for optimering er at øge dit indtag, via kosten, af de næringsstoffer som er prioriteret eller anbefalet i rapporten. Dette vil hjælpe dig til at opfylde kroppens ernæringsmæssige behov og optimere enzym- og stofskifte funktionen. Se tabel Step 5 på side 27 for fødevarer der anbefales til dig. Tjek selv om der er krydshenvisninger mellem disse fødevarer og til dem du skal undgå på side 24. Fortsæt med at undgå enhver fødevarer, som du i forvejen ved, eller har mistanke om, at du er allergisk overfor.

Step 6

START Dag 60

Det sidste trin i Optimal Velvære er at hjælpe din krop til at slippe af med de giftige og mikrobiologiske affaldsstoffer og nedsætte EMF/ELF faktorer, som bidrager til dårlig cellulær og stofskifte funktion. Se tabellen på side 26 for specifikke fødevarer og anbefalinger foreslået til dig.

90-DAGES FØDEVAREPLAN FOR NATURLIG OPTIMERING

Optimerings Indikator (STEP 5 - Ernæring)	Forslag til fødevarer kilder Dag 30-90 (indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)
Arginin	Spirulina, hvedekim, boghvede, havregryn, mejeriprodukter (hytteost, ricotta, fedtfri tømælk, skummet yoghurt), oksekød, svinekød, kylling, nødder (kokos, pekannødder, cashewnødder, valnødder, mandler, paranødder, hasselnødder, jordnødder), frø (græskar, sesam, solsikke), fjerkræ (kylling og kalkun), skaldyr (helleflynder, hummer, laks, krabber, rejer, snegle, tun i vand), kikærter, og kogte sojabønner.
Glycin	Kød, fjerkræ, æg, mælk, ris og bønner, avocado, hvidløg, yoghurt, hytteost
Serin	Kød, mejeriprodukter, Spirulina, linser, kidneybønner, mung bønner, tun, kylling, oksekød, ost, hvedegluten, jordnødder, soja
Carnosin	Oksekød, fjerkræ, fisk
Vitamin K2	Natto (fermenteret soyabønner), hård ost, blød ost, æggeblomme, smør, kyllingelever, salami, kyllingebryst, oksekød
Biotin (B7)	Ølgær, æggeblomme, gule ærter, linser, valnødder, jordnødder, pekannødder, mandler, blomkål
Vitamin B1	Grønne ærter, spinat, nødder, pinto bønner, sojabønner, brune ris, æggeblommer, fisk, bælgfrugter, fjerkræ, ris klid, hvedekim, fuldkorn, asparges, ølgær, broccoli, rosenkål, tang, havregryn, blommer, rosiner, spirulina, brøndkarse
Vitamin B9	Sortøjet bønner, linser, kikærter, lima bønner, spinat, asparges, salat, bok choy, marvkål, avocado, broccoli, mango, appelsiner, granatæble
Alfa-liponsyre	Spinat, broccoli, søde kartofler, kartofler, gær, tomater, ærter, brusselspirer, gulerødder, rødbeder og risklid
Arachidonsyre - 6 (AA)	Vindrukerneolie, tidselolie, solsikkeolie, kokosolie, sojaolie, majsolie, sesamolie, sesam, mandel, jordnøddelolie, solsikkefrø, rapsolie, olivenolie, svinefedt
Docosahexaensyre - 3 (DHA)	Laks, hørfrøolie, makrel, sild, fiskeolie, rapsolie, tun, helleflynder, alger, skaldyr, paranødder, græskarkerner, hørfrø, chiafrø, valnødder
Jod	Hav fisk, skaldyr, tang, alger, æg, salat, spinat, korn, kerner, blæretang
Flavonoider	Æbler, abrikoser, blåbær, pærer, hindbær, jordbær, sorte bønner, kål, løg, persille

Hvis du finder de foreslåede fødevarer vanskelige at tilføje til din kost, så kan du vælge at supplere din kost med kosttilskud.

Tilskud er ikke en erstatning for at spise en afbalanceret og sund kost, men kan være en måde til at hjælpe med at øge dit indtag af specifikke næringsstoffer. Når du tager kosttilskud for detox og mikrobiologisk støtte, bør du søge råd hos en autoriseret behandler, der kan rådgive dig om de produkter og processer, der er involveret.

90-DAGES FØDEVAREPLAN FOR NATURLIG OPTIMERING

Optimerings Indikator (STEP 6 - Udrensning og Modstandskraft)	Indikator	Forslag til fødevarekilder Dag 60-90 (indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)
Modstandskrafts fødevarer	Bakterier	Hvidløg, kokosolie, ingefær, gærede fødevarer, citron, peberrod, ananas, Gurkemeje, honning (Manuka), kål
Modstandskrafts fødevarer	Virus	Hyldebær, grøn te, hvidløg, gærede fødevarer, grønne bladgrøntsager, ingefær, broccoli, aloe vera, ananas
Udrensnings fødevarer	Kemikalier og kulbrinter	Pektin holdige fødevarer - (æbler, bananer, druer, gulerødder, kål - alt organisk), koriander, hvedegræs, byg græs, chlorella, avocado, asparges, frisk frugt/grønt (økologisk), Greens, Roer, probiotika wholefoods

Optimerings Indikator (STEP 6 – EMF/ELF)	Forslag til fødevarekilder og kosttilskud
EMF/ELF (Calcium dag 1-90)	Laks, sardiner, mørkegrønne bladgrøntsager, mandler, asparges, mørk melasse, ølgær, broccoli, kål, johannesbrød, grønkål, sennep, figner, sojabønner, tofu, brøndkarse, fuglegræs, julesalat, hørfrø, tang, persille, sesam, birkes
EMF/ELF (Vand dag 1-90)	Drikkevandskvaliteten er vigtig for optimal celle absorption. (Normalt er postevand i Danmark rent ellers drik vitaliseret vand)
EMF/ELF (Essentielle fedtsyrer dag 1-90)	Laks, makrel, sardiner, sild, ørred, hørfrø, valnød, græskarkerner, hampefrø, sojabønne

Hvis du finder de foreslåede fødevarer vanskelige at tilføje til din kost, så kan du vælge at supplere din kost med kosttilskud.

Tilskud er ikke en erstatning for at spise en afbalanceret og sund kost, men kan være en måde til at hjælpe med at øge dit indtag af specifikke næringsstoffer. Når du tager kosttilskud for detox og mikrobiologisk støtte, bør du søge råd hos en autoriseret behandler, der kan rådgive dig om de produkter og processer, der er involveret.

TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Start med at udfylde det første skema med det samme og noter de andre datoer i din kalender.**

DAG 1

DATO

REAKTION	SKALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SCORE
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERET	Meget dårligt humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDSHUKOMMELSE	Glemmer let											God hukommelse
SUKKER TRANG	Elsker slik											Behøver ikke sukker
SEXLYST	Meget lav											Høj
KOLDE HÆNDER OG FØDDER	Meget kolde											Normalt
FØLELSE AF HÅBLØSHED	Deprimeret											Livet er godt
MIGRÆNE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnlig/Normal
FORSTOPPELSE	Ofte											Aldrig
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
AKNE	Ekstremt											Ingen
STEMMEN	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtig											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårlig											Ingen
SØVN MØNSTER	Dårligt											Meget godt
TIMERS SØVN	10 eller mere											5-8
URO I BENENE	Ofte											Aldrig
LÆNDESMERTER	Ekstremt											Aldrig
LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED	Ofte											Aldrig

TOTAL

TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Start med at udfylde det første skema med det samme og noter de andre datoer i din kalender.**

DAG 30

DATO

REAKTION	SKALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SCORE
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERET	Meget dårligt humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDSHUKOMMELSE	Glemmer let											God hukommelse
SUKKER TRANG	Elsker slik											Behøver ikke sukker
SEXLYST	Meget lav											Høj
KOLDE HÆNDER OG FØDDER	Meget kolde											Normalt
FØLELSE AF HÅBLØSHED	Deprimeret											Livet er godt
MIGRÆNE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnlig/Normal
FORSTOPPELSE	Ofte											Aldrig
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
AKNE	Ekstremt											Ingen
STEMMEN	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtig											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårlig											Ingen
SØVN MØNSTER	Dårligt											Meget godt
TIMERS SØVN	10 eller mere											5-8
URO I BENENE	Ofte											Aldrig
LÆNDESMERTER	Ekstremt											Aldrig
LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED	Ofte											Aldrig

TOTAL

TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Nu er det tid til at bestille tid til en re-scanning, som skal være så tæt som muligt på slutningen af de 90 dage, og efter du har udfyldt den sidste selvtest skema.**

DAG 60

DATO

REAKTION	SKALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SCORE
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERET	Meget dårligt humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSESLADET	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDSHUKOMMELSE	Glemmer let											God hukommelse
SUKKER TRANG	Elsker slik											Behøver ikke sukker
SEXLYST	Meget lav											Høj
KOLDE HÆNDER OG FØDDER	Meget kolde											Normalt
FØLELSE AF HÅBLØSHED	Deprimeret											Livet er godt
MIGRÆNE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnlig/Normal
FORSTOPPELSE	Ofte											Aldrig
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
AKNE	Ekstremt											Ingen
STEMMEN	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtig											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårlig											Ingen
SØVNMØNSTER	Dårligt											Meget godt
TIMERS SØVN	10 eller mere											5-8
URO I BENENE	Ofte											Aldrig
LÆNDESMERTER	Ekstremt											Aldrig
LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED	Ofte											Aldrig

TOTAL

TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Sammenlign dine tjek-skemaer fra dag 1 til 90, og få en fornemmelse af nogle af de bemærkelsesværdige forandringer, optimeringen allerede har medført. Ændringer kan variere, men der bør generelt være en opadgående tendens. Hvis der er det, så virker optimeringsprocessen. Det forbedrer din enzym funktion, hjælper dine gener til at producere bedre celler, fremmer en omstillingsparat nervesystem, samt generelt forbedrer dit stofskifte funktion.

Nu er det tid for en ny scanning, så du kan forsætte den opadgående optimeringsproces.

DAG 90

DATE

REAKTION	SKALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SCORE
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERET	Meget dårligt humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDSHUKOMMELSE	Glemmer let											God hukommelse
SUKKER TRANG	Elsker slik											Behøver ikke sukker
SEXLYST	Meget lav											Høj
KOLDE HÆNDER OG FØDDER	Meget kolde											Normalt
FØLELSE AF HÅBLØSHED	Deprimeret											Livet er godt
MIGRÆNE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnlig/Normal
FORSTOPPELSE	Ofte											Aldrig
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
AKNE	Ekstremt											Ingen
STEMMEN	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtig											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårlig											Ingen
SØVNMØNSTER	Dårligt											Meget godt
TIMERS SØVN	10 eller mere											5-8
URO I BENENE	Ofte											Aldrig
LÆNDESMERTER	Ekstremt											Aldrig
LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED	Ofte											Aldrig

TOTAL

OPTIMERET ERNÆRING ER NØGLEN TIL VELVÆRE

ERNÆRINGS STØTTE & VEDLIGEHOOLD

- ➔ Mange kropsprocesser
- ➔ Bedre modstandskraft
- ➔ Bedre søvn mønstre
- ➔ Udrensning
- ➔ Optimal vægt og form
- ➔ Ydeevne
- ➔ Energi produktion

HVAD KUNNE STOPPE DIG FRA AT OPTIMERE DIN ERNÆRING?

Næringsstoffer

Landbrugsjorden presses i dag mange steder alt for hårdt, og kan dermed ikke tilføre tilstrækkeligt med næringsstoffer til os. Det kan betyde, at selv en sund kost ikke altid er nok for, at kunne give dig de rigtige næringsstoffer.

Færdigretter

Disse fødevarer har en meget lav næringsværdi - kendt som tomme kalorier/kulhydrater. De gør dig mæt, men de skaber faktisk et underskud af vigtige næringsstoffer til kroppen.

Bekvemmelighed

Vi kan godt lide, at det er nemt og hurtigt med færdig lavet mad, men det er desværre på stor bekostning af manglende næringsværdi.

Livsstil

En stresset livsstil tærer hurtigere på kroppens næringsstoffer, hvilket efterlader mange med et underskud af de vigtige mikro-næringsstoffer.

FAQS

Q. Er denne rapport en behandlingsplan for min sygdom?

A. Nej, rapporten er ikke beregnet til behandling eller helbredelse af en tilstand eller sygdom.

Q. Hvad er epigenetiske faktorer?

A. Epigenetik er studiet af de daglige påvirkninger i din kost, miljø og livsstil, der påvirker, hvordan dine gener udtrykker sig. I nogle tilfælde er op til 98% af genekspression (den måde kroppen er fysisk, mentalt og følelsesmæssigt) kontrolleret af det miljø, hvor du bor eller arbejder.

Q. Betyder det, at jeg kan styre mine gener?

A. Ja i høj grad, gener har evnen til at udtrykke sig på en række måder, sommetider tusindvis af måder for det samme gen. Ved at ændre miljøet, kan du finde den bedste genekspression til at understøtte din velvære.

Q. Er de listet næringsstoffer mangler?

A. Nej, ikke nødvendigvis eftersom vi ikke fysisk måler mængden af næringsstof til at sammenligne med. Du kunne være inden for normale niveauer ved en traditionel måling, men stadig kræver mere af en bestemt næringsstof på grund af en livsstil faktor, ligesom motion for eksempel.

Q. Hvad måler i?

A. Systemet er ikke en måling, da den ikke bruger en base-line, hvorved data kan sammenlignes. Gennem processen med resonans, fastlægger vi relevansen af et emne ved systemets evne til at opdage resonans inden for den digitale prøve og afspejler dette i størrelsen af diagrammets segment.

Q. Hvad er resonans?

A. Når to systemer har frekvenser, der er sammenlignelige kommer de i resonans. Når operasanger rammer en tone, der resonere med glasset, er den i stand til at absorbere energien herfra, indtil så meget er lagret, at glasset splintres.

Q. Er det største segment er det vigtigste?

A. Kun inden for rammerne af diagrammet, at det er i. En kategori, fx. Mineraler kan ikke sammenlignes med Essentielle fedtsyrer, idet den repræsenterer 100% indenfor den kategori.

Q. Hvad betyder en 'fed-stregs' segment?

A. Segmenter med fed-streg betegnes som 'overveje' elementer, som stadig har moderat relevans, men som ikke er prioriterede problemer.

Q. Er jeg allergisk over for de nævnte fødevarer?

A. Nej, vi laver ikke en fysisk vurdering af immunrespons til fødevarerne, og de er ikke i allergi spektrummet. Hvis der er fødevarer, som du kender eller har mistanke om du er allergisk overfor, så skal du undgå disse, selvom de ikke er på din begrænsningsliste.

Q. Hvorfor skal jeg begrænse visse fødevarer?

A. Der er nogle fødevarer, som vi har begrænset genetisk erfaring med, vi har ofte naturlige ulyst til disse. Der er andre, som vi spiser for meget af, fordi vi er skabninger af vane og fra tid til anden er visse fødevarer bare ikke kompatibel med vores livsstil. Det er bedst at begrænse disse fødevarer i en periode på 90 dage.

Q. Forgifter giftstofferne i "Miljømæssige udfordringer" mig?

A. Systemet kan ikke fysisk måle giftstoffer i kroppen og kan derfor ikke bruges til at bekræfte deres tilstedeværelse. Resonansen kan være af epigenetisk karakter hvilket betyder, at giftstofferne kan forårsage dårlige genekspression hvis den forekommer.

Q. Min rapport siger, at jeg har parasitter; kan du bevise det?

A. Rapporten bekræfter ikke forekomst af parasitter (selvom vi alle bære dem), men resonansen indikerer, at der kunne være et anlæg for parasitter og ved at spise de rigtige fødevarer kan du afhjælpe dette.

Q. Hvorfor er planen for 90 dage?

A. Når du ændrer din kost, miljø og livsstil, tager det tid for kroppen at reagere fysisk. Efter 90 dage har din krop været igennem en rimelig cyklus og kan scannes igen.

Q. Hvorfor har jeg brug for en opfølgende rapport, vil den ikke vise det samme?

A. På et rent epigenetisk niveau er kroppen homeodynamisk, hvilket betyder konstant tilpasning til miljøet i en ikke-lineær måde. Som vi ældes, skifter job, spiser anderledes, bliver gift, får børn, læser en anden avis, begynde at udøve eller stopper motion og hundreder og atter hundreder af forskellige daglige/ugentlige/månedlige ændringer, behøver vores krop støtte på mange forskellige måder.

Q. Hvornår vil jeg bemærke forandringen?

A. Det er umuligt at sige, da der er så mange variabler og hver person og hvert sæt omstændigheder er unikke. Du bør bemærke forandringer inden for de første 30 dage, men det kan tage op til 90 dage, og i nogle særlige tilfælde endnu længere.

DET ER TID TIL AT STOPPE MED AT OVERLEVE... OG STARTE MED AT OPTIMERE!



**Tak fordi at du investerede din tid og
ressourcer i at få din 'Optimeret
Velværs Plan' med en 90-dags
ernæringsmæssige mad plan.**

**Styrk dig selv og tag et kvantespring i
retning af optimal ernæringsmæssig
støtte i dag!**

cell-wellbeing.com

Ansvarsfraskrivelse:

Udsagnene i denne rapport er ikke blevet evalueret af myndighederne. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom. Rådgivning og anbefalingerne i denne rapport eller i personlig konsultation via telefon, e-mail, in-person, online coaching, eller på anden måde, er på læserens eget ansvar og risiko. Du bør søge en kvalificeret professionel behandler, før du starter nogen form for ernæringsmæssig- eller kostændrings program. Information, der gives i denne rapport skal ikke på nogen måde tolkes som forsøg på at ordinere eller praktisere medicin/behandling. Disse erklæringer og oplysninger er ikke blevet evalueret af myndighederne. Intet produkt forslag fremsat i denne rapport har til formål at behandle, diagnosticere, helbrede eller forebygge nogen form for sygdom. Du bør altid rådføre dig med en kompetent, fuldt informeret læge eller professionel behandler, når der skal foretages beslutninger, der har at gøre med dit helbred. Du tilrådes derfor at undersøge og selv søge viden om enhver sundhedsrelateret handling og valg, du foretager omkring dig selv.