

## Was bedeutet Genotypisierung und wie ist der Ablauf?

Wir bestimmen Ihren Genotyp auf der Basis von Biometrischen Daten und erstellen mit Hilfe von SWAMI ein individuelles Ernährungs- und Bewegungsprogramm nur für SIE!

### Sie erhalten von uns Ihren persönlichen SWAMI-Report:

- eine Liste mit Nahrungsmitteln, die in 3 Kategorien eingeteilt sind: **Superfood** | **neutral** | **zu meiden**
- Nahrungsmittel, die mit einem **schwarzen Punkt** kenntlich gemacht sind, sollten Sie minimieren. Diese Nahrungsmittel sollten Sie für einen Zeitraum von etwa drei Monaten einschränken oder gänzlich vermeiden, damit Ihr Verdauungssystem sich regenerieren und entgiften kann. Sobald es sich wieder erholt hat, können Sie diese wieder in kleinen Mengen zuführen.
- Einige Superfoods sind mit einem **Diamanten** (◇) gekennzeichnet. Das sind ganz besondere Super-Lebensmittel mit der Fähigkeit die Gewichtsabnahme zu verbessern, die Abwehrkraft zu erhöhen und das Altern zu verlangsamen. Diese Lebensmittel sollten häufig verzehrt werden.
- Beschreibung Ihres GenoTyps, Ihres GenoTyp-Profiles
- die epigenetische Weltanschauung Ihres GenoTyps
- eine Liste mit sportlichen Betätigungen die Ihnen am besten entsprechen
- Empfehlungen zu Nahrungsergänzungen