

Dit Naturlige Optimerings Program

Indeholder dine personlige

- 9 hoved optimerings områder
- 6 steps optimerings program
 - Selv-tjek spørgsmål
- Fødevarer du skal indtage
- Fødevarer du bør undgå

Program til:

Vinnie Ladefoged Jensen

Egtved, Danmark

29-11-2016

Programmet er lavet af:

GertVinnie.dk

Vinnie Ladefoged Jensen

kontakt@gertvinnie.dk

+45 75 55 49 48

business.cell-wellbeing.com

NATURLIG OPTIMERINGS PLAN

INTRODUKTION FRA DE MEDICINSKE FAGFOLK

"Naturlig Optimering" er et enkelt, 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.

For di kropsmiljøet kontrollerer gen ekspressionen 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.

Naturlig Optimering 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.

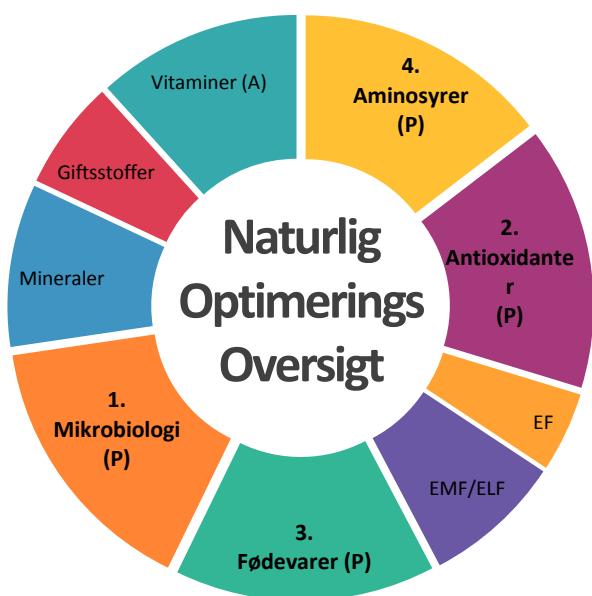


Dr Marcus Stanton



Dr Alfons Meyer

HOVEDOVERSIGT FOR DIN OPTIMERING



Undgå disse fødevarer – resumé	
Laks	Vildt Kød
Linser	Cashewnødder
Gås	Rødbeder
Gule Blommer	Æble
Rabarber	Mandler

På side 12 finder du den fulde liste over fødevarer du skal undgå.

Undgå disse tilsætningsstoffer – resumé	
E 162 Rødbedefarve (betaniner)	E 401 Natriumalginat
E 504 Magnesiumcarbonat	E 333 Monocalciumcitrat, Dicalciumcitrat,
E 556 Calciumaluminiumsilikat	E 558 Bentonit
E 407 a Forarbejdet Eucheuma-tang (PES)	E 1518 Glycerin (Triacetin)
E 444 Saccharoseacetatisobutyrate (SAIB)	E 412 Guar gummi

På side 13 finder du den fulde liste over tilsætningsstoffer du skal undgå.

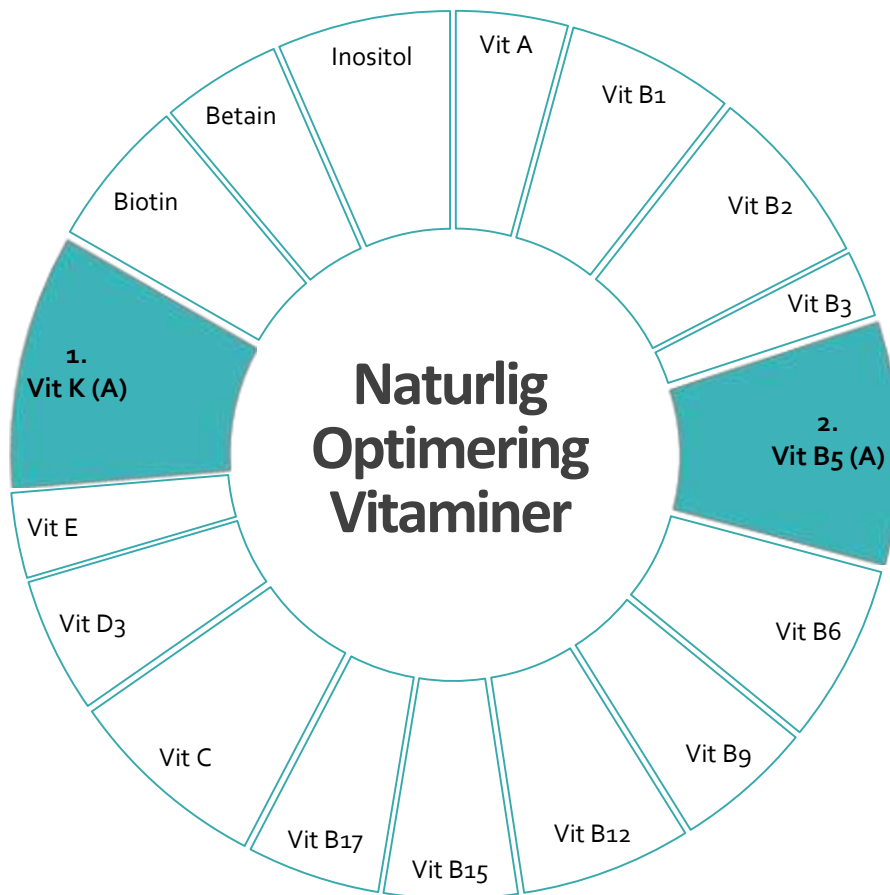
Kategori	Indikator	Information
Mikrobiologi	Post virus	Alle resultater se figur på side 10. For fødekilder se side 15.
Antioxidanter	Carotenoider	Alle resultater se figur på side 7. For fødekilder se side 15.
Fødevarer	Der henvises til listen i din fødevarer tabellen på side 13, og din tilsætningsstoffer tabellen på side 14.	Der henvises til tilsætningsstoffer bordet og linke se side 12.
Aminosyrer	Prolin, Tryptofan, Taurin, Threonin	Alle resultater se figur på side 8. For fødekilder se side 15.
Vitaminer	Vit K, Vit B5	Alle resultater se figur på side 4. For fødekilder se side 15.
Tilsætningsstoffer skal undgås	Der henvises til tilsætningsstoffer og link på side 14.	Der henvises til tilsætningsstoffer og link på side 14.

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 Overvej 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.

VITAMIN INDIKATORER

Anbefaling - Kosttilskud anbefalet



Vitamin oversigt

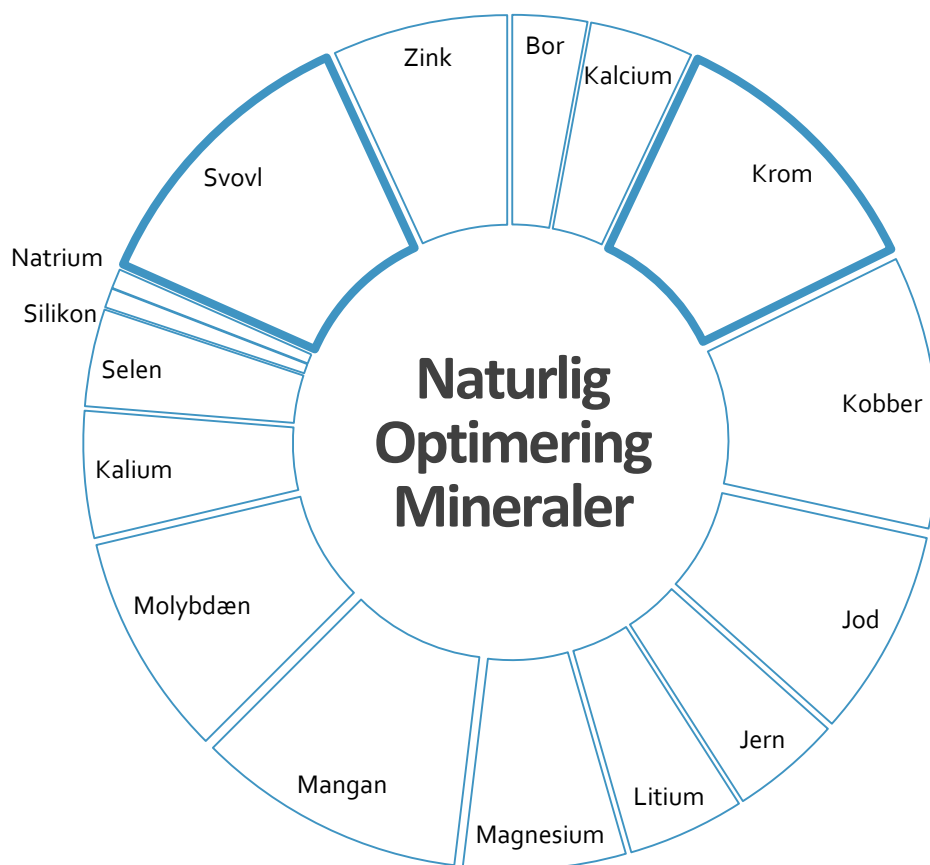
Ovenstående diagram giver dig et overblik over Vitamin indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), er disse områder dem, du kan løse gennem dit ernæringsmæssige indtag, i form af mad og kosttilskud.

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.

MINERAL INDIKATORER



Overvej - Kosttilskud anbefalet



Mineral 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 Overvej), bør du sætte fokus på dette mineral 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.

ESSENTIELLE FEDTSYRER INDIKATORER (EF)



Overveje - Kosttilskud anbefalet



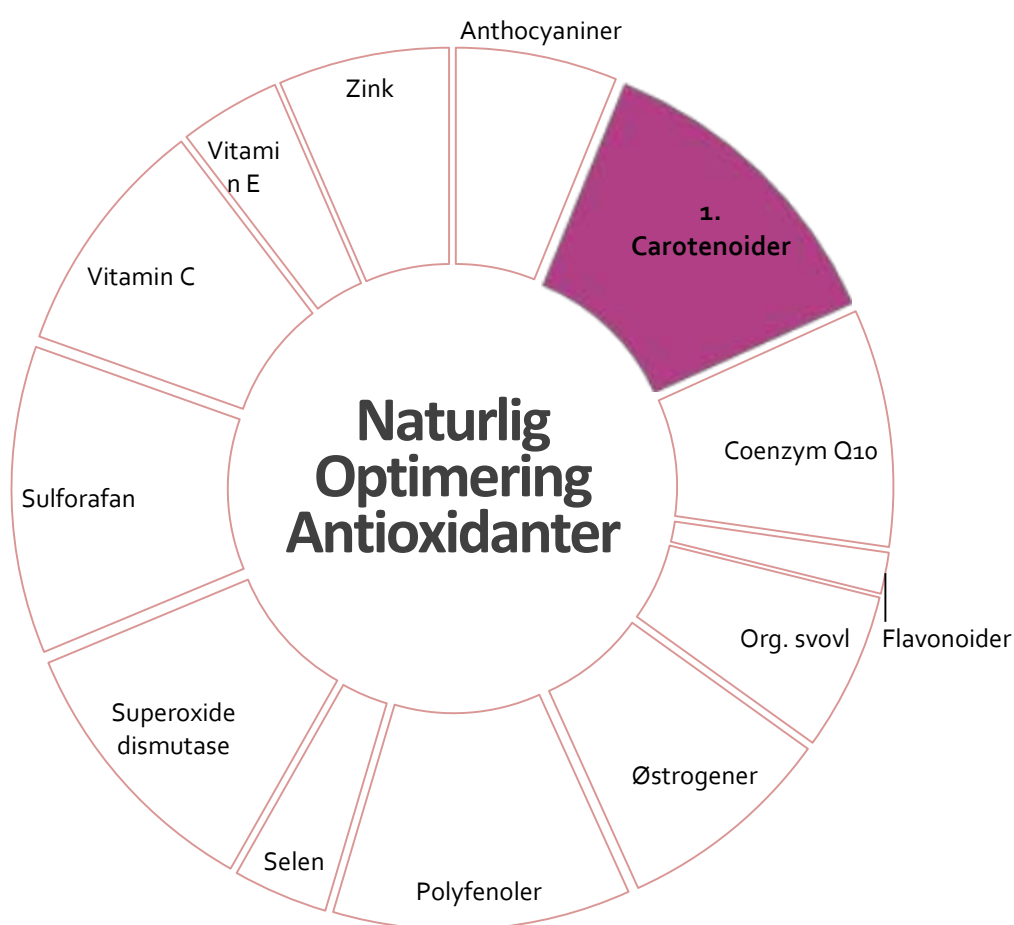
EF oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over hvilke omega indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på den markerede omega 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.

ANTIOXIDANT INDIKATORER

Prioritet - Kosttilskud anbefalet



Antioxidant oversigt

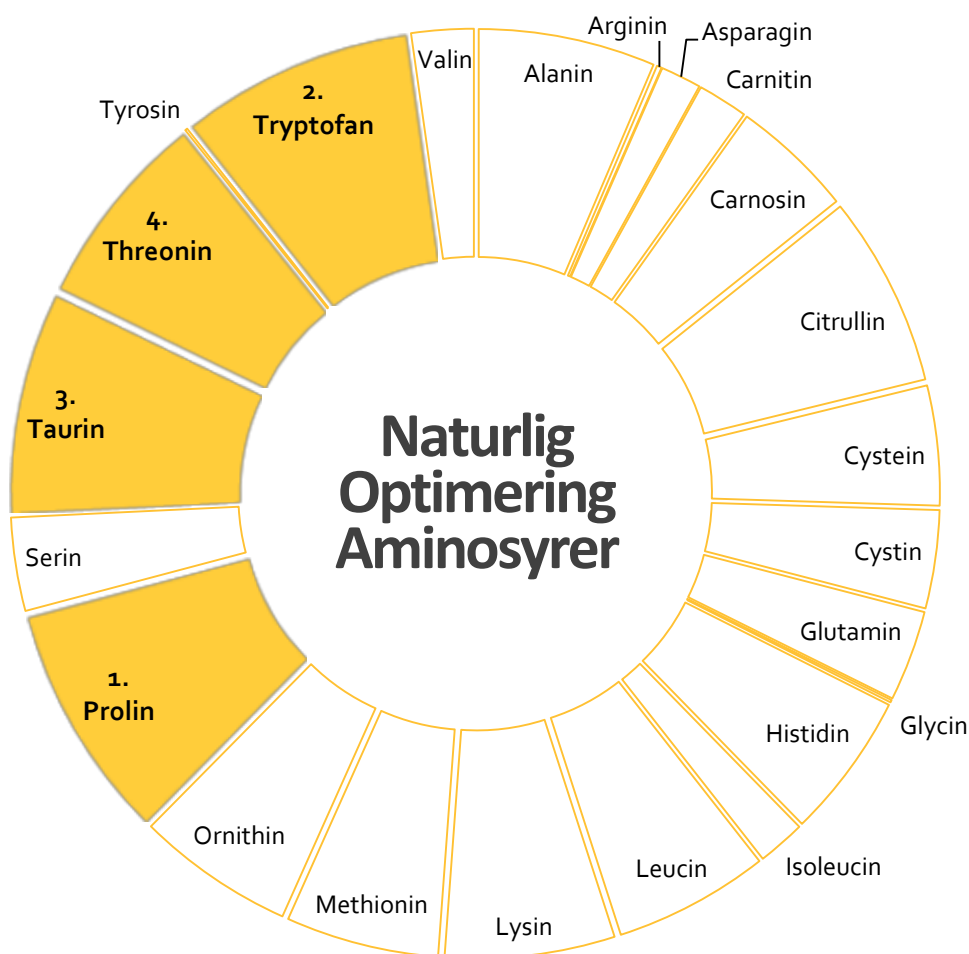
Ovenstående diagram giver dig et overblik over de antioxidant indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på det markerede antioxidant gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

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.

AMINOSYRER INDIKATORER



Prioritet - Kosttilskud anbefalet



Aminosyrer oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de aminosyre indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på den markerede aminosyre 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.

GIFTSTOFS INDIKATORER



Overvej - Nedsæt belastningen



Giftstofs oversigt

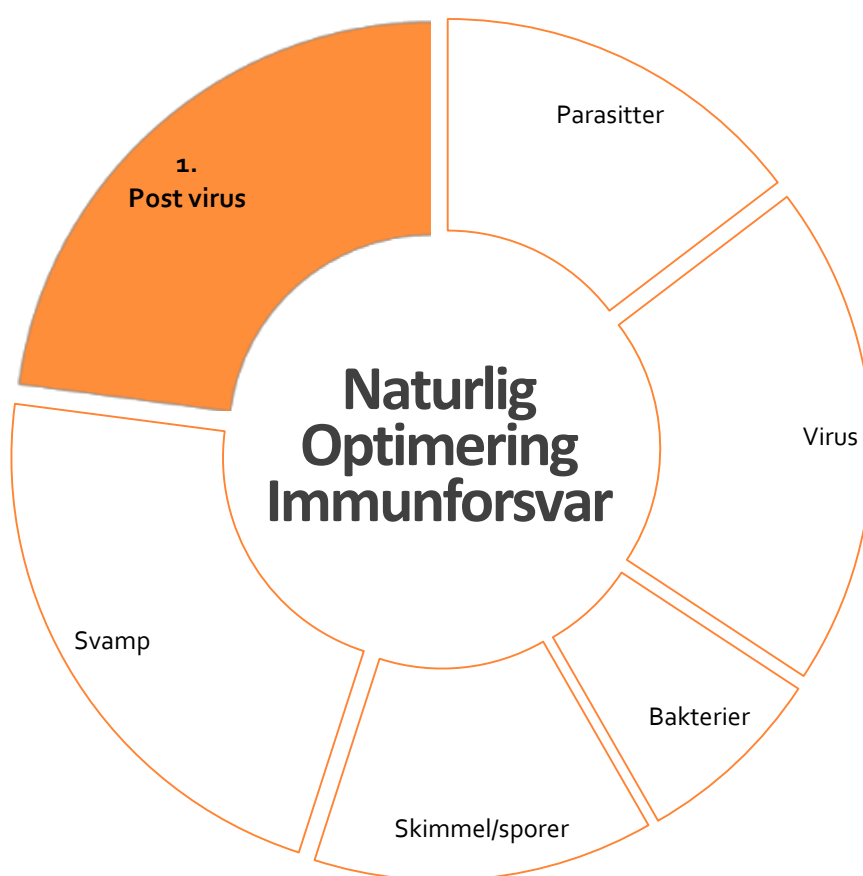
Ovenstående diagram giver dig et overblik over de giftstof indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på det markerede giftstof igennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

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.

MIKROBIOLOGISKE INDIKATORER



Prioritet - Nedsæt belastningen



Mikrobiologisk oversigt

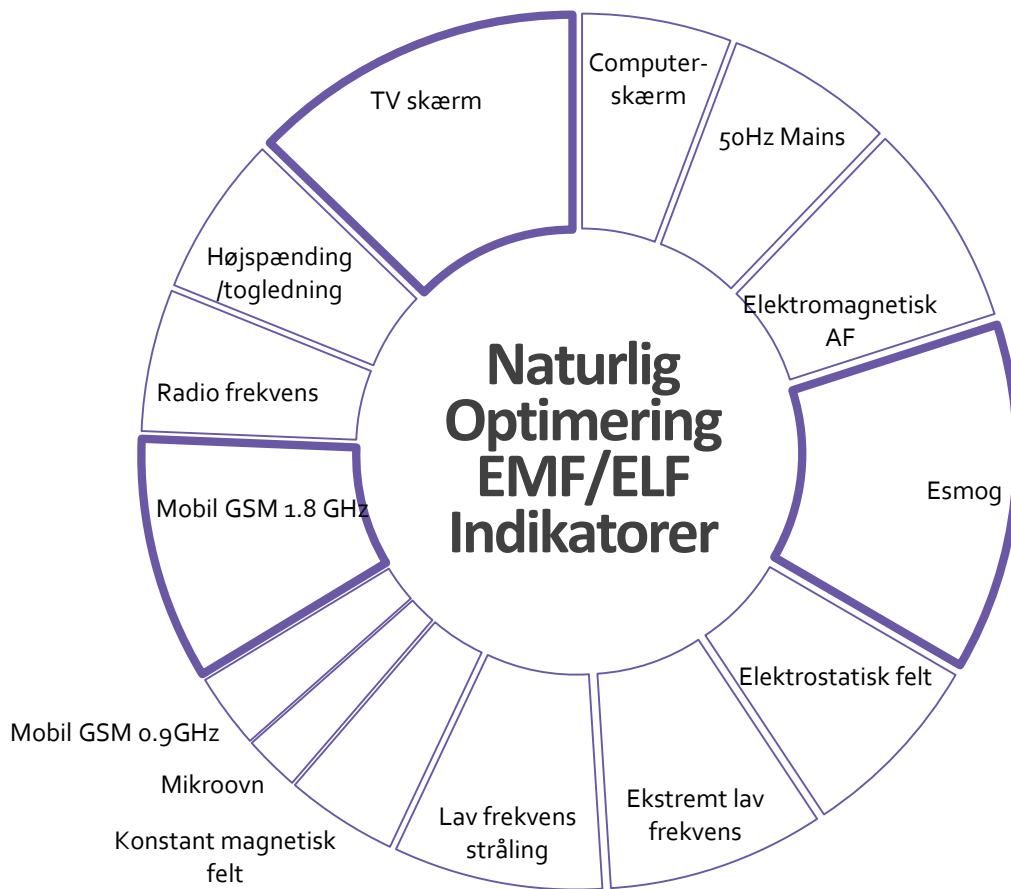
Ovenstående diagram giver dig et overblik over de mikrobiologiske indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på den markerede mikrobe gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

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.

EMF & ELF INDIKATORER



Overvej - Reducer eksponeringen



EMF & ELF oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de EMF/ELF indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på det markerede EMF/ELF gennem din kost, suppleret med kosttilskud og evt. 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.

UNDGÅ DISSE FØDEVARER I 90 DAGE

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.

Prioritet - Undgåelse anbefales

Mad Indikatorer				
MEJERI	Banan	Lilla Druer	Lam	Blomkål
Ost	Blåbær	Lilla Blommer	Svinekød	Selleri
Komælk	Mørke kirsebær	Hindbær	Kalkun	Squash
Gedemælk	Blå druer	Røde Kirsebær	Vildt Kød	Agurk
Fåremælk	Brombær	Ribs	Nødder/kerner	Hvidløg
Upasteuriseret ost	Solbær	Rabarber	Mandler	Artiskok
Æg	Blåbær	Jordbær	Paranødder	Grønne Bønner
DRIKKE	Citrusfrugter	Tropiske Frugter	Cashewnødder	Grøn Peber
Chokolade	Hyldebær	Vandmelon	Kokosnød	Kidney Bønner
Kaffe	Stikkelsbær	Gule Blommer	Hasselnød	Porre
Te	Grapefrugt	KORN SORTER	Linser	Salat
Alkohol	Grønne Druer	Byg	Jordnødder	Champignon
FISK	Grønne blommer	Boghvede	Pistacienødder	Oliven
Torsk	Kiwi	Majs	Safran (Falsk)	Løg
Sild	Citron	Hirse	Sesam	Orange Peber
Rødspætte	Loganbær	Havre	Soja	Pastinak
Rejer	Mango	Ris	Solsikke	Ærter
Laks	Morbær	Rug	Valnød	Kartofler
Tunge	Appelsin	Spelt	GRØNTSAGER	Rød Peber
Ørred	Honning Melon	Hvede	Lucerne	Spinat
Tun	Lys Melon	KØD	Auberginer	Spirer
FRUGT	Paw Paw Melon	Oksekød	Rødbeder	Tobak
Æble	Fersken	Kylling	Broccoli	Tomater
Abrikos	Pære	And	Kål	Gul Peber
Avocado	Ananas	Gås	Gulerod	

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 fødevarer følsomhed relaterer ikke til en fysisk fødevarerallergi. 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 I 90 DAGE

Fødevaretilsætningsstof Indikatorer

E 162 Rødbedefarve (betaniner)	E 401 Natriumalginat
E 504 Magnesiumcarbonat	E 333 Monocalciumcitrat, Dicalciumcitrat, Tricalciumcitrat
E 556 Calciumaluminiumsilikat	E 558 Bentonit
E 407 a Forarbejdet Eucheuma-tang (PES)	E 1518 Glycerin (Triacetin)
E 444 Saccharoseacetatisobutytrat (SAIB)	E 412 Guargummi

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

DIN NATURLIGE 90 DAGS OPTIMERINGSPLAN

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 energiresourcer og stoppe optagelsen af næringsstoffer, der er afgørende for at enzym og metabolisk funktion fungerer optimalt. Se nedenstående tabel for fødevarer, som du bør undgå i mindst 90 dage.

Laks	Linser	Gås	Gule Blommer	Rabarber
Vildt Kød	Cashewnødder	Rødbeder	Æble	Mandler

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.

[Tilsetningsstoffer Information og Kilder](#)

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 så 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 1,5 - 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 metabolisme funktionen. Se tabel Step 5 på side 15 for fødevarer der anbefales til dig. **Tjek selv om der er krydshenvisninger mellem disse fødevarer og til dem du skal undgå på side 12. 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 naturlig optimering 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 metabolisk funktion. Se tabellen på side 15 for specifikke fødevarer og anbefalinger foreslået for dig.

90 DAGS FØDEVAREPLAN FOR NATURLIG OPTIMERING

Sørg for, at du krydstjekker fødevarerne, der er anført her, med dem du bør du undgå på side 12, og fortsæt med at undgå enhver fødevarer, som du kender eller har mistanke om, at du er allergisk over for.

Optimerings Indikator (STEP 5 - Ernæring)	Forslag til fødevarer Dag 30-90 (indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)
Carotenoider	Søde kartofler, gulerødder, tomat juice, cantaloupe melon, abrikoser, spinat, broccoli, persille, citron, kål
Prolin	Spirulina, ost, rug, hvedekim, kylling, lam, oksekød, mejeriprodukter, æg
Tryptofan	Æg, spirulina, torsk, laks, ost, sojabønner, svinekød, kalkun, kylling, oksekød, lam, havre, hvide ris
Taurin	Æg, kød, fisk, mælk
Threonin	Kød, mejeriprodukter, æg, hvedekim, nødder, bønner, mandler, kikærter
Vit K	Rosenkål, broccoli, grønkål, blomkål, spinat, løbblade salat, gulero, grønne bønner, asparges, æg, jordbær, avocado, sojabønneolie, olivenolie
Vit B5	Ølgær, æg, friske grøntsager, bælgfrugter, svampe, nødder, gelée royale, saltvandsfisk, hele rugmel, blå ost, laks, hummer, solsikkefrø, fuldkornshvede
Svovl	Løg, hvidløg, æg, æble, jordbær, datoer, figner, banan, paranødder, sennepsblade
Krom	Ølgær, brune ris, ost, fuldkorn, tørrede bønner, mørk melasse, oksekød, kylling, majs, æg, svampe, kartofler, pastinak, peberfrugt, melasse
Omega 3	Laks, levertran, hørfrøolie, makrel, sild, fiskeolie, rapsolie, tun, hellefisk, alger, skaldyr, paranødder, græskarkerner, hørfrø, chiafrø, valnødder
Optimerings Indikator (STEP 6 - Toksiner og Mikrobiologi)	Forslag til fødevarer Dag 60-(indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)
Post virus	Hyldebær, grøn te, hvidløg, gærede fødevarer, grønne bladgrøntsager, ingefær, broccoli, aloe vera, ananas

Optimerings Indikator (STEP 6 – EMF/ELF)	Forslag til fødevarer og kosttilskud	Information
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	Højt calcium holdige fødevarer kan beskytte mod virkningerne af calcium udtømmning på grund af EMF/ELF påvirkning
EMF/ELF (Vand Dag 1-90)	Drikkevandskvaliteten er vigtig for optimal celle absorption. (Normalt er postevand i danmark rent ellers drik vitaliseret vand)	Vitaliseret vand hjælper med at reducere virkningerne af EMF/ELF i det intracellulære væske, som hjælper med at fremme god cellulær kommunikation.
EMF/ELF (Essentielle fedtsyrer Dag 1-90)	Laks, makrel, sardiner, sild, ørred, hørfrø, valnød, græskarkerner, hampefrø, sojabønne	Styrker cellemembranerne mod virkningerne af EMF/ELF

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											
SYMPTOM	SKALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RESULTAT	
TRÆT	Ekstremt											Aldrig	
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig	
LETTERE IRRITERENDE	Meget dårlig humør											Fredsommelig	
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret	
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem	
KORTTIDS HUKOMMELSE	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	
HOVEDPINE	Ekstremt											Ingen hovedpine	
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig	
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnligt/Normal	
FORSTOPPELSE	10 dages mellemrum											Hver dag	
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten	
ACNE	Ekstremt											Ingen	
STEMME	Meget dyb											Blød	
OVERGEARET	Flygtige											Rolig	
IRRITABEL TARM	Dårligt											Ingen	
SØVNMØNSTER	Dårlig											Meget god	
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

SYMPTOM	SKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										RESULTAT
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERENDE	Meget dårlig humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDS HUKOMMELSE	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
HOVEDPINE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnligt/Normal
FORSTOPPELSE	10 dages mellemrum											Hver dag
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
ACNE	Ekstremt											Ingen
STEMME	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtige											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårligt											Ingen
SØVNMØNSTER	Dårlig											Meget god
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 60

DATO

SYMPTOM	SKALA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										RESULTAT
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERENDE	Meget dårlig humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSER	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDS HUKOMMELSE	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
HOVEDPINE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnligt/Normal
FORSTOPPELSE	10 dages mellemrum											Hver dag
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
ACNE	Ekstremt											Ingen
STEMME	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtige											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårligt											Ingen
SØVNMØNSTER	Dårlig											Meget god
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 tjekskemaer fra dag 1 til dag 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 et tilpasset nervesystem, samt generelt forbedrer din metaboliske funktion. **Nu er det tid for en ny scanning så du kan forsætte den opadgående optimeringsproces.**

DAG 90

DATO

SYMPTOM	SKALA	SKALA										RESULTAT
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
TRÆT	Ekstremt											Aldrig
TEMPERAMENT	Rasende											Rolig
LETTERE IRRITERENDE	Meget dårlig humør											Fredsommelig
LETTERE FØLELSESLADET	Høj grad											Balanceret
FORDØJELSE AF MADEN	Ubehagelig											Ingen problem
KORTTIDS HUKOMMELSE	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
HOVEDPINE	Ekstremt											Ingen hovedpine
SVAMPEINFEKTION	Ofte											Aldrig
AFFØRING	Uregelmæssig											Jævnligt/Normal
FORSTOPPELSE	10 dages mellemrum											Hver dag
APPETIT	Altid mellemmåltider											Aldrig sulten
ACNE	Ekstremt											Ingen
STEMME	Meget dyb											Blød
OVERGEARET	Flygtige											Rolig
IRRITABEL TARM	Dårligt											Ingen
SØVNMØNSTER	Dårlig											Meget god
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

HVAD ERNÆRING GØR FOR DIN KROP

Giver energi til alle processerne i din krop

Øger dit immunforsvar

Hjælper dig med at opnå bedre søvn

Renser din krop for giftstoffer

Hjælper dig til at opretholde en sund vægt

Fremmer god seksuel sundhed

Forbedrer din præstation

Kan hjælpe dig til en sundere alderdom

Optimerer dit velvære

Hvad kunne forhindre dig i at få optimeret 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.

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

Erfaringerne viser at moderne livsstil skaber mange mangler i vores kost. En af disse kan være vores daglige vitamin indtag, hvilket kan afspejles i de følgende problemer: Øjenlidelser, dårligt syn, acne, eksem, psoriasis, hedeture, helvedesild, vitiligo, overdreven rynker, dårlig hår kvalitet, hårtab, dårlig tunge, sår i munden, tandkødssygdomme og mange flere.

Det er derfor værd at overveje ekstra indtag af et eller flere vitamintilskud.

For mange vitaminer forekommer sjældent, men kan resultere i:

- Koncentreret urin
- Åndenød
- Væskehobning
- Kredsløbsforstyrrelser

*Der er mange andre symptomer/ tilstande

Vitaminrige fødevarer

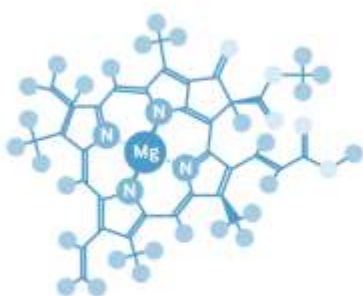
- Mejeri prod.
- Frø og nødder
- Bælgfrugter
- Grønne grøntsager
- Korn
- Peberfrugter
- Kylling
- Kalkun
- Fisk
- Sojabønner
- Æg
- Abrikoser

*De her nævnte er blot de mest almindige.

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.

MINERALER

OM MINERALER



Magnesium molekyle model



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-mineraler 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

En mangel på mineraler i vores krop kan medføre: Kramper, ledsmerter, hjertebanken, eksem, søvnløshed, irritabilitet, angst, træthed, depression, knogleskørhed, hårtab, svage immunforsvar, hyperaktivitet, hovedpine, forhøjet blodtryk og meget mere.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindige.*

For mange mineraler i kroppen kan medføre:

- Forstoppelse
- Nyresten
- Mavesmerter
- Kvalme
- Opkastning
- Lavt blodtryk

Mineralrige fødevarer

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

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

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.

ESSENTIELLE FEDTSYRER (EF)

OM ESSENTIELLE FEDTSYRER



Omega 3 molekyle model



Mange fisketyper, inkl. Laks, er gode kilder til EFS

Essentielle fedtsyrer, er som navnet antyder, fedtsyrer der er nødvendige i det menneskelige legeme. Selvom du sikkert ofte har hørt ordet "fedt" og forbinder det med dårligt helbred. Men der er nogle essentielle fedtsyrer, der er nødvendige for din overlevelse.

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

Hvorfor essentielle fedtsyrer er afgørende for vores velbefindende

En mangel på fedtsyrer i vores krop kan medføre:

- Skællende tør hud
- Langvarige infektioner
- Dårlig sårheling
- Dårlig mental årvågenhed
- Allergier
- Hyperaktivitet
- Mulige links til: hjertekarsygdom, slagtilfælde, gigt, depression, Alzheimers og fedme.

Meget sjældent er der bemærket gift symptomer, men ved meget høje doser af fiskeolie kan det føre til for højt kviksølvs niveau, på grund af giftige ophobninger i det marine fødekæde.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

EFrige fødevarer

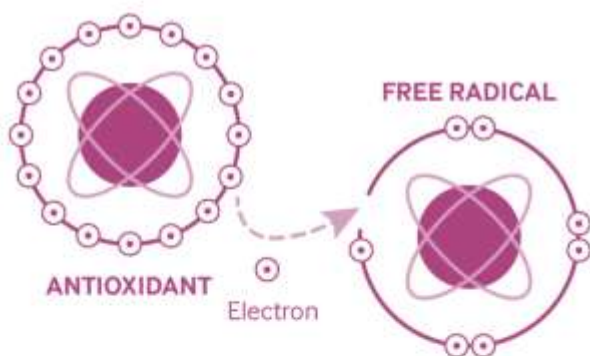
- | | |
|------------------|--------------|
| Ikke-vegetabilsk | Vegetabilsk |
| • Sardiner | • Hørfrø |
| • Laks | • Valnødder |
| • Rejer | • Sojabønner |
| • Makrel | • Tofu |
| • Sild | • Hamp Frø |
| • Ørred | |

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

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller 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 neutralisere en fri radikale



Mange bærttyper, 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 fytokeikalier 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.

Hvorfor antioxidanter er afgørende for vores velbefindende

En mangel på antioxidanter i vores krop kan medføre:

- Anæmi
- Dårlig balance
- Muskelsvaghed
- Synsproblemer
- Betændelse (led)
- Mulige links til: Hjertekarsygdom, diabetes, højt blodtryk, synstab, mental sygdom, sterilitet og andre.

Vitamin C og E kan være giftige ved høje doser, der forårsager diarré, kvalme og kramper, samt luft i maven.

Fødevarer indtag af antioxidanter frembyder meget lav risiko.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

Antioxidantrige fødevarer

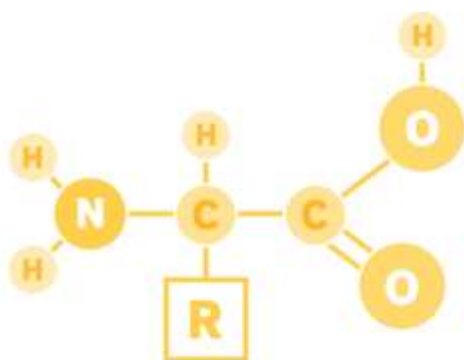
- Peberfrugt
- Blåbær
- Tranebær
- Tomater
- Nødder og frø
- Spinat
- Broccoli
- Kål
- Abrikoser
- Laks
- Sardiner
- Løg
- Hvidløg

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

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.

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.

Hvorfor aminosyrer er afgørende for vores velbefindende

En mangel på aminosyrer i vores krop kan medføre:

- Nedsatte reflekser og muskel svaghed
- Kronisk træthedssyndrom (sløvhed)
- Kemisk sensitivitet og fødevarerintolerance
- Depression og angst
- Hårtab og lav vægt
- Skjoldbruskkirtel funktionsfejl

Der er meget få eksempler på aminosyre toksicitet, men i nogle tilfælde af høje doser, er der rapporteret opkastning, kvalme og diarré.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

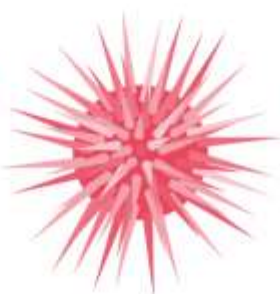
Aminosyre rige fødevarer

- Kød
- Mejerivarer
- Frø
- Bælgfrugter
- Grønne grøntsager
- Korn
- Nødder
- Spirulina
- Fjerkræ
- Fisk og skaldyr
- Løg
- Hvidløg
- 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.

GIFTSTOFFER

OM GIFTSTOFFER



Magnesium molekyle model



Vores miljø har ændret sig dramatisk siden den industrielle revolution, og en af de største ændringer er kommet i området omkring giftstoffer. Der er 3 hovedgrupper: Kemikalier, giftige metaller og stråling. Indenfor disse grupper er der bogstaveligt talt hundred- til tusindvis af giftstoffer, der ikke eksisterede før mennesket lavede dem.

Mange af disse er, som navnet siger, meget giftige for kroppen, fordi vi ikke er skabt til at udskille dem fra kroppen igen. Der er ingen tvivl om, at disse kan medvirke til en lang række helbredsproblemer.

Udrensning af giftstoffer fra din krop

Kroppen håndterer ikke ret godt giftstoffer. Den forsøger at deponere dem i de forskellige væv for at undgå, at de gør skade på celler og organer. Undgå giftstoffer så meget som muligt og detox regelmæssigt din krop, så du bedst muligt undgår, at du får dem ophobet i kroppen.

Mange behandlere/læger mener, at tilstedeværelsen af toksiner reducerer organernes evne til at optage næringsstoffer.

Det er derfor værd at overveje et udrensnings program via kosten, før en detox-kur med kosttilskud.

Der er mange symptomer, som kan indikere en forgiftning: Forstoppelse, dårlig ånde, stærk lugt, vægtøgning, omtåget, angst.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

Forsøg at reducere eller udsætte brug af

- Parfume (menneskeskabte)
- Personlig pleje produkter
- Kosmetik
- Husholdnings produkter
- Maling

**Der er mange andre eksempler, her er blot nævnt nogle af de mere almindelige.*

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.

MIKROBIOLOGI

OM MIKROBIOLOGI



Influenzavirus molekyle model



Mikrober er alle de små organismer (bakterier, svampe, parasitter og virusser) der lever på eller i kroppen. I mange tilfælde har kroppen en symbiotisk eksistens med disse mikrober, - eller i det mindste tolererer dem. I andre tilfælde, og navnlig når de er ude af kontrol, kan de forårsage en række sundhedsproblemer.

I mange tilfælde slører disse mikrober sig og passer sig selv, medens de i andre tilfælde formerer de sig og bliver et problem. Det er immunsystemets opgave at holde magtbalancen i dit favør og fastholde et stærkt immunforsvar, for at kunne håndtere uønskede gæster.

Holder dit immunforsvar sundt

Immunforsvaret er dit vigtigste forsvar mod mikrobiologiske angreb. Det består af mange facetter og celler, der har til formål at beskytte kroppen, lige meget hvor den bliver angrebet. Du kan hjælpe med at vedligeholde dit immunsystem med nogle af de følgende tiltag:
Motion, sund kost, undgå rygning/alkohol, undgå stress, følg immun forstærkende kure.

Der er for mange symptomer på angreb fra mikrober til at nævne dem alle her.
Men hvis du føler dig træt hele tiden fungerer dit immunforsvar måske ikke optimalt.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

Alm. mikroorganismer

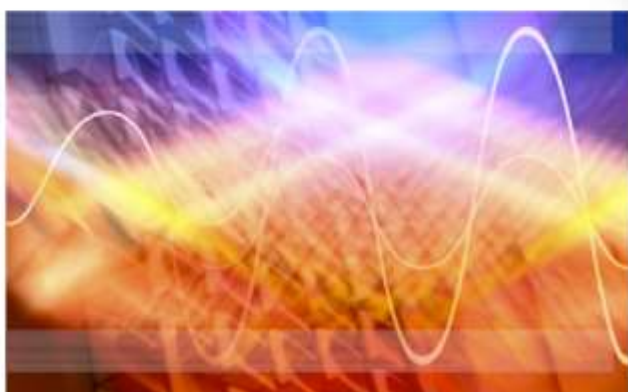
- Svamp/ringorm mm. på fødder
- Virus - Skoldkopper
- Virus - Forkølelse
- Parasitter - Diarré
- Parasitter - Malaria
- Bakterier - Meningitis
- Bakterier - Lungebetændelse
- Virus - Herpes
- Svamp - Hud sygdom

**Nogle alm. eksempler, testen viser ikke om du har eller ikke har, disse problemer*

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.

EMF & ELF's

OM ELEKTROMAGNETISKE OG EKSTREMT LAVE FREKVENSER



Moderne strømforsyning og teknologier er i høj grad drevet af - eller udnytter - meget lave frekvens intervaller. Disse anses for ikke-ioniserende former for EM stråling i 50Hz til 1GHz frekvensområdet. Der er mange former for naturlig EM stråling, som fx synligt lys eller ultraviolet lys, og selv kroppen og dens celler har et meget svagt EM felt. Moderne former for EM stråling fungerer ikke ret godt med kroppens egne EM felter, og det er begyndt at skabe visse sundheds problemer i kroppen.

Reducere påvirkning af EMF & ELF

Flere lande anerkender nu EI-overfølsomhed (EHS). Symptomerne viser sig som: Hududslæt, hævede kirtler, brændende fornemmelse, omtåget, hjertebanken, hovedpine, kvalme og influenzalignende symptomer.

**Der er mange andre sygdomme/tilstande, og de her nævnte er blot de mest almindelige.*

Hvis du føler at du lider af EHS eller blot gerne vil nedsætte din daglige eksponering, så gør følgende: Sluk Wi-Fi, når den ikke bruges (især om natten), brug håndfri funktion på alle telefoner, undgå mikroovn fødevarer, undgå at sove ved/på el apparater. Minimer elektrisk forbrug. EMF synes at nedbryde calcium, så supplere evt. med kosttilskud.

Forsøg at reducere brugen af

- Mobil telefon
- Wi-Fi
- El ledninger
- El apparater
- Husholdnings-maskiner
- MR scanning
- Mikroovn
- Navigations systemer
- TV og computer skærme
- DECT-telefoner

**Der er mange andre eksempler, her er blot nævnt nogle af de mere almindelige.*

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.

UNDGÅ VISSE 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 FØDEVAREALLERGI

Fødevareallergi kan være en alvorlig medicinsk tilstand og rammer op til 15 millioner mennesker alene i USA. 1 ud 13 børn udviser visse symptomer. Du ved sikkert allerede hvad der er dine egne intolerancer, hvilket sikkert forøger din søgning efter mere viden.

At få ny viden og at lære alt det du kan omkring de fødevarer du spiser, er ofte nøglen til et godt og sundt mave/tarme system og helbred. Vi er trods alt "hvad vi spiser", eller endnu bedre "vi er hvad vi fordøjer"!

HVAD ER FØDEVAREALLERGI?

Immunsystemets job er at identificere og ødelægge bakterier eller virus, der gør dig syg. Allergi opstår når immunsystemet fejlagtigt angriber en harmløs madprotein - en allergen – fordi den tror, at det er en trussel. Dette kan ske på flere niveauer for allergikere, og kan være fatalt, fordi det først opdages når fødevarer undgås.

Almindelig fødevareallergi & symptomer

Æg	Allergiske reaktioner (udslæt, åndedrætsbesvær, hovedpine)
Banan	Luft i maven og oppustet hed
Mejeri produkter	Mavekramper
Hvede (Gluten)	Kvalme
Majs	Diarré/Forstoppelse
Fisk og skaldyr	Ledsmerter
Citrus frugt	Træthed efter måltider
Løg/hvidløg	
Peberfrugter	

**Der er mange andre fødevarer, nævnte her er blot de mere almindelige.*

**Der er mange andre eksempler, her er blot nævnt nogle af de mere almindelige.*

BEMÆRK: Enhver underliggende fødevareallergi i denne rapport hænger ikke sammen med en fysisk fødevareallergi. Søg professionel behandling hvis du lider af allergi. Hvis du allerede ved, at du er allergisk over for visse fødevarer, skal du altid undgå disse.

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.

DET ER TID TIL AT STOPPE MED BARE AT OVERLEVE – FÅ KROPPEN OPTIMERET NU!



Tak for at du investerede tid og penge i at få denne personlige 'Optimerings plan'.

Tid er mere værd end penge, for du kan måske få flere penge, men du kan ikke få mere tid. Lyt derfor til det gamle ordsprog: "At forebygge er langt bedre end at helbrede."

Det er din krop, så hvorfor ikke lytte til de signaler den sender.

business.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.