

Shape

FÜR
Max
Mustermann
102396

Deine Genanalyse zur
Gewichtsregulation

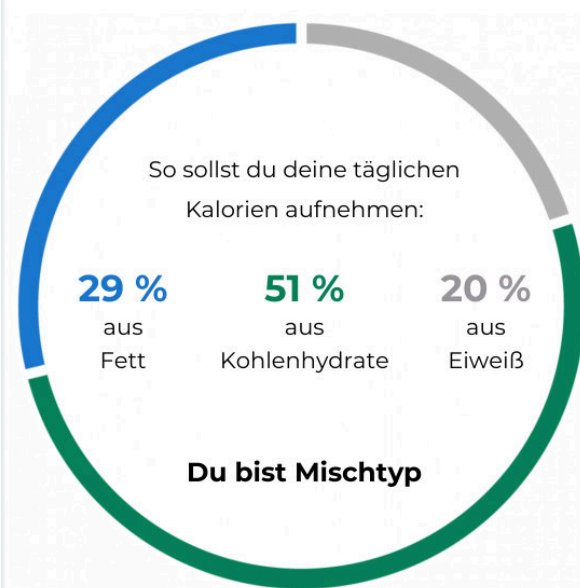
NOVODAILY

Deine Ergebnisse im Überblick

Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren – und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.

Abnehmen

Abnehmen nach Maß: Wie genetische Unterschiede den Erfolg der Gewichtsreduktion beeinflussen.



Fetteempfindlichkeit hoch



Fettkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme

Kohlenhydrateempfindlichkeit hoch

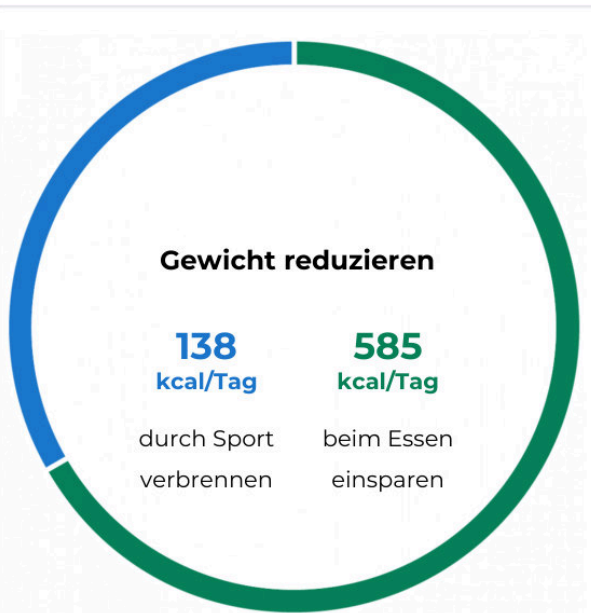


Kohlenhydratkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme.

Eiweißempfindlichkeit mäßig



Eiweiß-Kalorien in zu großer Menge führen zu mäßiger Gewichtszunahme.



Abnehmen durch Kalorienreduktion effektiv



Kalorien einsparen durch weniger essen führt zur effektiven Gewichtsreduktion.

Abnehmen durch Sport mäßig effektiv



Kalorien verbrennen durch Sport führt zu mäßiger Gewichtsreduktion.

Kalorienreduktion Sport



Mischtyp: Aufgrund deiner Gene ist eine ausgewogene Verteilung an Sport und Kalorienreduktion am besten geeignet, um dein Gewicht zu reduzieren.

Kapitel: Sport oder Kalorienreduktion

ab Seite 48



Muskelmasseverlust bei Diät mäßig



Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion etwas mehr dazu, Muskelmasse zu verlieren, als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund solltest du mit Ausdauer- und Kraftereignissen dem Muskelabbau entgegenwirken.

Kapitel: Erhaltung deiner Muskelmasse

ab Seite 62

Starker Hungertyp



Deine Gene plagen dich mit einem stärkeren Hungergefühl als es bei Personen mit günstigeren Genen der Fall ist. Verteile deine Mahlzeiten lieber auf sechs kleine als drei große pro Tag, damit du längere Perioden, ohne etwas zu essen, meiden kannst. Im letzten Teil des Berichts sind Snacks aufgelistet, die zwischendurch immer erlaubt sind.

Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl

ab Seite 72

Mäßiger Kalorienaufnahmetyp



Aufgrund deiner Gene wirst du etwas mehr dazu verführt, zu besonders kalorienreichen Lebensmitteln zu greifen. Achte darauf, dass deine Gene manchmal versuchen, dich zu verführen. Halte dich deswegen an die grün bewerteten Lebensmittel in deiner individuellen Lebensmittelliste im letzten Teil deines Berichts, um deinen Genen entgegenzuwirken.

Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl

ab Seite 76

Schwacher Sättigungstyp



Aufgrund deiner Gene wird das Signal deines Körpers, dass er eigentlich satt ist, verlangsamt. Dies führt oft zu unkontrolliertem Überessen. Es wird dir schwer fallen, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Lass dir bei deinen Mahlzeiten ausreichend Zeit, um deinem Körper eine Chance zu geben, das Sättigungsgefühl zu entwickeln.

Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl

ab Seite 80

Häufiger Snacktyp



Aufgrund deiner Gene tendierst du dazu, öfter zu snacken als Personen mit anderen Genen. Sei dir dieser Verführung bewusst und stelle sicher, dass du zu kalorienarmen Optionen greifst, wenn du das Bedürfnis danach hast. Eine Liste empfohlener Snacks findest du im letzten Teil deines Berichts.

Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl

ab Seite 84

Max, hier ist dein Ergebnis

Muskelmasseverlust bei Diät mäßig



Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion etwas mehr dazu, Muskelmasse zu verlieren, als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund solltest du Ausdauer- und Krafttraining betreiben, um deine Muskelmasse zu erhalten.

Gene	Genotyp	Funktion
ADRB2(rs1042714)	C/G	⊖

Max, hier ist dein Ergebnis

Schwacher Sättigungstyp



Aufgrund deiner Gene wird das Signal deines Körpers, dass er eigentlich satt ist, verlangsamt. Dies führt oft zu unkontrolliertem Überessen. Es wird dir schwer fallen, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Lass dir bei deinen Mahlzeiten ausreichend Zeit, um deinem Körper eine Chance zu geben, das Sättigungsgefühl zu entwickeln.

Gene	Genotyp	Funktion
FTO (rs9939609)	A/A	✖

Ernährung

Wir geben dir hier einen Kurzüberblick über deine Ergebnisse und zeigen dir Wege auf, wie du sie in deine Ernährung integrieren kannst.

Du bist Mischtyp

⬇️ **Gewicht reduzieren:**

1950 kcal/Tag

aufnehmen; bestehend aus:

63 g Fett

249 g Kohlenhydrate

97 g Eiweiß

⬆️ **Gewicht halten*:**

2542 kcal/Tag

aufnehmen; bestehend aus:

82 g Fett

324 g Kohlenhydrate

127 g Eiweiß

Abnehmstrategie: Mischtyp

⬇️ **Gewicht reduzieren:**

585 kcal/Tag

beim Essen einsparen

138 kcal/Tag

durch Sport verbrennen

⬆️ **Gewicht halten*:**

46 kcal/Tag

durch Sport verbrennen

Starker Hungertyp



Schwacher Sättigungstyp



Mäßiger Kalorienaufnahmetyp



Häufiger Snacktyp



Schwacher Jo-Jo-Effekt-Typ



Starker Fettorgan-Typ



*Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits das angeführte Zielgewicht erreicht hast. Deine Ergebnisse im Detail findest du im jeweiligen Kapitel.