

WIE GENE DEINE DIÄT SABOTIEREN

Neue Erkenntnisse zeigen: Nicht jede Diät passt zu jedem Menschen. Denn unser Stoffwechsel wird maßgeblich durch unsere Gene beeinflusst. Eine Redakteurin hat den Test gemacht – und plötzlich verstanden, warum ihr Körper anders reagiert.

Vielen glauben, Abnehmen sei einfach eine Frage von Disziplin. Doch Studien zeigen: Gene bestimmen mit, wie wir Nahrung verarbeiten, Fett speichern oder Energie verbrennen. Mit einem einfachen Speicheltest will unsere Redakteurin herausfinden, welcher Stoffwechsel-Typ Sie ist – „Jäger“ oder „Farmer“ – und endlich verstehen, warum ihr Körper so reagiert, wie er reagiert. Die genetische Analyse **Lifestyle-Check** von Permedio soll das möglich machen.

Unsere Redakteurin, die über Jahre mit Gewichtsschwankungen kämpfte, staunte nicht schlecht: Ihr Ergebnis erklärte, warum Low-Carb-Diäten bei

ihr kaum wirkten – ihr Körper braucht tatsächlich mehr gesunde Kohlenhydrate und weniger Eiweiß. Interessant war: „Das, was ich beim LifestyleCheck erfahren habe, war eigentlich das genaue Gegenteil von dem, was mir jahrelang Ernährungsberater, Magazine und Diätprogramme empfohlen hatten.“

Seit sie ihre Ernährung an ihre genetische Veranlagung angepasst hat, stabilisiert sich nicht nur ihr Gewicht, auch Blutzucker- und Cholesterinwerte sind im Normbereich – ein echter Befreiungsschlag.

„Ich hätte nie gedacht, dass so viel in meinen Genen steckt“, sagt sie. „Heute weiß ich, was

meinem Körper guttut – und kann endlich loslassen von diesem ständigen Diät-Druck.“

Doch der LifestyleCheck kann noch mehr: Er zeigt nicht nur, wie dein Stoffwechsel funktioniert, sondern auch, welche Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe dein Körper besonders braucht – und welche ihm eher im Weg stehen. Selbst Themen wie Koffeinverträglichkeit und Fettverbrennung werden analysiert.

Unsere Redakteurin kann den **LifestyleCheck von Permedio** empfehlen, für alle, die keine Lust mehr auf Diät-Stress und Jojo-Effekt haben – und stattdessen verstehen wollen, was der eigene Körper wirklich braucht, um sich gesund, fit und leicht zu fühlen.

Mehr zum **LifestyleCheck** (ab € 389,–) findest du hier: www.permedio-genetik.com

