Persönliches Testergebnisvon Gentest24mit neun Themenwelten auf 100 Seiten:

**Welcher Food- und Fitnesstyp bin ich?**

**Berlin, Juni 2021 (gr) Endlich abnehmen und lange gesund und fit bleiben? Die gute Nachricht: Das kann klappen! Die Lifestyle-Gentests von Gentest24 helfen dabei, die eigene Gesundheit und Fitness zu optimieren. Alle Gene, die mit einer einfachen Speichelprobe analysiert werden, haben einen wissenschaftlich nachgewiesenen Einfluss auf den Körper. 100 Seiten mit personalisierten Empfehlungen, übersichtlich unterteilt in neun Themenwelten, umfasst die Premiumtest-Auswertung. Ein Ernährungsplan für vier Wochen ist inklusive. Und jeder entscheidet dann selbst, ob er dieses Wissen in seine Lebensführung einfließen lässt.**

Jeder Mensch, mit Ausnahme eineiiger Zwillinge, hat einen einzigartigen genetischen Code. Dieser bestimmt wie unser Körper auf Ernährung, Sport, Stress und vieles andere reagiert und welche Veranlagungen und Neigungen der Mensch hat. Die Tests von Gentest24helfen dabei, mehr über die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu erfahren und sind ein präventives Instrument. Das Testergebnis ist sozusagen eine Gebrauchsanweisung für ein gutes Leben. Hier einige der wichtigsten Erkenntnisse, die die Tests geben können:

**Gesundes Gewicht:** Forscher kennen mittlerweile etwa 100 Gene, für die es einen Zusammenhang mit dem Übergewicht gibt. Die Tests von Gentest24helfen dabei, zu entdecken, wie der eigene Körper auf Fette und Kohlenhydrate reagiert, wie anfällig er für Gewichtzunahme ist und wie ein gesundes Gewicht erreicht und gehalten werden kann. Die Diät, die daraus resultierend im Premiumtest empfohlen wird, basiert auf der persönlichen genetischen Ausstattung. Der vierwöchige Ernährungsplan ist ebenfalls personalisiert und erleichtert den Einstieg in ein gesundes Leben.

**Jünger bleiben:** Warum sieht der eine so viel jünger aus als ein anderer Gleichaltriger? Als Indikator für den biologischen Alterungsprozess können die so genannten **Telomere** dienen. Sie sitzen wie Verschlusskappen auf dem Ende unserer Chromosomen und werden im Laufe des Lebens immer kürzer. Die Geschwindigkeit mit der das passiert, hängt von Umweltfaktoren und der Variante des Gens TERC ab. Der Gesundheitstest von Gentest24 zeigt die Disposition für den persönlichen Alterungsprozess auf und gibt Tipps, wie man die Telomere möglichst lang intakt hält. Beispielweise indem oxidativer Stress vermieden wird.

Die Testergebnisse sind gut strukturiert und leicht verständlich. So erfährt man bei der Premiumtest-Auswertung beispielsweise im ersten Kapitel zum Idealgewicht, ob die Reaktion des Körpers auf Kohlenhydrate ungünstig ist. Im Kapitel zur sportlichen Betätigung bekommt man zu wissen, welche Sportarten der persönlichen DNA am besten entsprechen und im neunten Kapitel geht es um Hautverjüngung.

Sechs Testvarianten gibt es insgesamt bei Gentest24: „Gesundheitstest Premium“ und „Sport und Ernährung“, wahlweise jeweils mit einem vierwöchigen Ernährungsplan. Plus die Tests für „Fitness“ und „Straffe und Gesunde Haut“.

Ein Auswertungs-Bei*s*piel findet man auf der Website von gentest24 unter dem Button Ergebnisbeispiele, bitte das Bild anklicken.

**Weitere Informationen:**

Bioxtic

Lützow Straße 71

10785 Berlin

Telefon: 0172 3028978

Email: info@gentest24.com

www.gentest24.com

**Fakten und Informationen zu gentest24**

Gentest24 istAnbieter von personalisierten Lifestyle-Gentests auf Basis von Speichelanalysen. Gegründet wurde die Firma mit Sitz in Berlin im Jahr 2017. Gründer und Geschäftsführer ist Betriebswirt Sebastian Schumann. Er sagt: “In meiner Zeit in Großbritannien habe ich mitbekommen, dass Lifestyle-Gentests dort viel genutzt werden, um die eigene Gesundheit und Fitness zu optimieren. Und als ich dann selbst einen Test gemacht hatte, war ich von den Ergebnissen völlig begeistert und habe gentest24 gegründet. Weil ich u.a. davon überzeugt bin, dass genbasierte Trainingspläne eine Revolution im deutschen Fitness- und Gesundheitsmarkt darstellen“. Bei der Auswertung der Speichelproben arbeitet Gentest24 mit einem der modernsten zertifizierten Labors in Europa zusammen. Dabei werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse angewendet, sodass ein qualitativ hochwertiges Ergebnis gewährleistet ist. Die persönliche Analyse beinhaltet keine Krankheitsdiagnosen.