



MOJ DNK

*Prilagodite način
života potrebama
svojeg tijela*





Je li moguće prilagoditi način života svojim genima? Pomoću plana prehrane i savjeta za bolji život koje smo pripremili za Vas na temelju Vašeg genetskog koda, to je u potpunosti jednostavno.

Analizom MOJ DNK podižemo kvalitetu života. Inovativan pristup u području preventivnih usluga omogućava povećanje kvalitete života i očuvanje zdravlja. Rezultati analize temelje se na znanstvenim otkrićima iz područja nutrigenetike, te su prilagođeni svakodnevnoj upotrebi s namjenom poboljšanja kvalitete Vašeg života.

Personalizirani savjeti za prehranu i način života koji se temelje na analizi genetskog koda pomoći će Vam da živite aktivniji i zdraviji život.

10 ANALIZA

Učinkovitost Vašeg metabolizma:

REAKCIJA NA ZASIĆENE MASTI

REAKCIJA NA MONONEZAS. MASTI

REAKCIJA NA POLINEZAS. MASTI

REAKCIJA NA UGLJIKOHIDRATE

TIP DIJETE

Koji su vitamini potrebni Vašem organizmu?

VITAMIN B6

VITAMIN B9

VITAMIN B12

VITAMIN D

VITAMIN E

*“Hrana je jedan od čimbenika koji ima najveći utjecaj na naše tijelo,
a istovremeno je čimbenik na koji najlakše možemo utjecati.”*

Otkrijte svoju DNK, otkrijte sebe!



Vaši osobni rezultati

Rezultate analize s preporukama i smjernicama primit ćete u obliku preglednog individualno prilagođenog priručnika u elektroničkom obliku.

DETALJNO OBJAŠNJENJE
SVAKOG PODRUČJA

GRAFIČKI I OPISNI PRIKAZ
REZULTATA

PERSONALIZIRANE
PREPORUKE I SAVJETI

POTREBA ZA HRANJIVIM TVARIMA

VITAMIN B9

Vitamin B9, još poznat pod nazivom folat odnosno folna kiselina, vitamin je topljiv u vodi koji je ključan za djelovanje probave (važna komponenta enzima), zdravih knc, sintezu DNK te važan čimbenik koji smanjuje rizik od srčano-žilnih bolesti.

Jedan od najpoznatijih i najvažnijih enzima koji brine o odgovarajućoj razini vitamina B9 je MTHFR. U genu koji određuje spomenuti enzim može doći do mutacije koja utječe na razinu vitamina B9, što su potvrdila mnoga istraživanja. Kod ljudi koji su nositelji nepovoljnih oblika gena enzim MTHFR je osjetljiv na temperaturu i nije toliko aktivan, što se očituje u nižoj razini vitamina B9. Utvrđeno je da svaka nepovoljna kopija gena MTHFR vidljivo smanjuje razinu vitamina B9. Stoga je, ako ste nositelj jedne ili dviju nepovoljnih kopija gena, prilagođavanje prehrane je ključno za optimalno zdravlje.



VAŠ REZULTAT: VIŠA RAZINA

Analiza je pokazala da ste nositelj dviju povoljnih kopija gena MTHFR, koje određuju visu razinu vitamina B9. Takav genetski zapis ima približno 49 % ljudi.

Vaše preporuke:

- Vaša razina vitamina B9 je viša u usporedbi s ljudima koji imaju jednu ili dvije nepovoljne kopije gena MTHFR.
- Zbog povoljnih gena vaše ćete potrebe zadovoljiti s tablete-B9, višij mcg vitamina B9 na dan.
- U svim jelovnik uključite povrće kao što je zelena salata, cvjetača, artičoke ili zelje jer one sadrži dovoljnu količinu vitamina B9 što će pridonijeti održavanju željene razine B9.
- Mnogo vitamina B9 se nalazi i u punozrnatog tjestenini i žiti.
- Budući da ste nositelj najpovoljnijeg genetskog zapisa, sigurno hranom unosite dovoljno vitamina B9 te nije potrebno uzimati dodatke prehrani.

Vitamin B9 drugim imenom zovemo folna kiselina. Ime dolazi od latinske riječi folium, što znači list. Sto je i logično s obzirom na to da se najveće količine vitamina B9 nalazi upravo u lisnatom povrću. Naše tijelo ne može samo proizvesti



Zašto nam je potreban
sazrijevanje crvenih krvnih
stanica, sinteza DNK i RNK

Posljedice nedostatka
smanjenje broja krvnih stanica

Gdje ga nalazimo
nalazimo zeleno lisnato povrće,
voće, plivski kvasac

Male promjene za dugoročne rezultate

Često ne postizemo svoje ciljeve jer ne poštujemo potrebe vlastitog organizma – svoje genetske predispozicije. **MOJ DNK omogućava personalizirani pristup uzimajući u obzir specifične potrebe svakog pojedinca.**

Apsorpcija vitamina D

Učinkovitost apsorpcije vitamina D u velikoj mjeri ovisi o našim genima. Ovisno o genetskoj predispoziciji, različiti ljudi koji imaju istu prehranu i način života mogu i do 50 % nižu razinu vitamina D.

Prilagodite prehranu potrebama svojeg tijela

Osobine Vašeg metabolizma u velikoj mjeri ovise o Vašim genima. To znači da svaki pojedinac istu hranu koristi malo drugačije. Način upotrebe masnih kiselina, ugljikohidrata i vitamina uveliko ovisi o Vašem genetskom zapisu.

Na temelju analize Vašeg DNK možemo pronaći odgovore na pitanja o prehrani, osobnim svojstvima i sklonostima.





Sigurno i pouzdano

Sve analize provode se u skladu s profesionalnim smjericama i najvišim standardima struke, s naglaskom na laboratorijske postupke i sigurnost podataka.



Uzorak svakog klijenta označen je **jedinstvenim kodom**.



Sve analize provode se u skladu sa standardima, zahtjevima i smjericama EU.



Uzorci se analiziraju u laboratoriju koji ima **certifikat ISO**.



Sigurnost podataka organizirana je i vođena u skladu sa **Zakonom o zaštiti osobnih podataka i standarda ISO**.

Otkrijte svoju DNK, otkrijte sebe!

genEplanet d.o.o. | Cesta na Poljane 24 | 1000 Ljubljana | www.geneplanet.com