



NUTRI CHECK

*Prilagodite
življenjski slog
potrebam
svojega telesa*





Ali je mogoče prilagoditi življenjski slog svojim genom? S prehranskim načrtom in nasveti za boljše življenje, ki smo jih za vas pripravili na osnovi vašega genetskega zapisa, je to popolnoma enostavno.

Z analizo NutriCheck dvigujemo kvaliteto življenja. Inovativen pristop na področju preventivnih storitev omogoča dvig kakovosti življenja in ohranjanje zdravja. Rezultati analize temeljijo na znanstvenih odkritjih s področja nutrigenetike in so prilagojeni za vsakdanjo uporabo z namenom izboljšanja kakovosti vašega življenja.

Osebni prehranski nasveti in nasveti o življenjskem slogu, ki temeljijo na analizi genetskega zapisa, vam bodo pomagali k aktivnejšemu in bolj zdravemu življenju.

10 ANALIZ

Učinkovitost vaše presnove:

PRESNOVA LAKTOZE

PRESNOVA GLUTENA

PRESNOVA KOFEINA

PRESNOVA ALKOHOLA

"Hrana sodi med dejavnike, ki imajo največji vpliv na naše telo in je hkrati dejavnik, na katerega najlažje vplivamo."

Katere vitamine potrebuje vaše telo?

PRESNOVA VITAMINA B9

PRESNOVA VITAMINA D

PRESNOVA VITAMINA E

PRESNOVA ŽELEZA

PRESNOVA KALIJA

OBČUTLJIVOST NA SOL

Odkrij svojo DNK, spoznaj sebe!



Vaši osebni rezultati

Rezultate analize s priporočili in smernicami boste prejeli v obliki preglednega, individualno prilagojenega priročnika v elektronski obliki.

PODROBNA RAZLAGA
POSAMEZNEGA PODROČJA

GRAFIČNI IN OPISNI
REZULTAT POSAMEZNIKA

OSEBNA PRIPOROČILA IN
NASVETI

POTREBE PO HRANILIH

VITAMIN B9

Vitamin B9, imenovan tudi folat oziroma **folna kislina**, je v vodi topel vitamin, ki je ključen za **ustrezno presnovo** (njuna komponenta encimov) **zdravo kri, sintezo DNK**, poleg tega pa je pomemben dejavnik, ki **znižuje tveganje za srčno-žilna obolenja**.

Eden najbolj znanih ter pomembnih encimov, ki skrbi za ustrezen nivo vitamina B9, je **MTHFR**. V genu, ki določa omenjeni encim, lahko pride do mutacije z močnim vplivom na nivo vitamina B9, kar so potrdile rneoge Studije. Pri ljudeh, ki so nosilci neugodne oblike gena, je njihov encim MTHFR temperaturno občutljiv in tudi manj aktiven, kar se odraža v nižjem nivoju vitamina B9. Ugotovljeno je bilo, da vsaka neugodna kopija gena MTHFR znižuje zrada nivo vitamina B9, zato je v praksi, da ste nosilec ene ali dveh neugodnih kopij gena, prilagoditev prehrane izredno priporočljiva ter ključna za optimalno zdravje.



VAŠ REZULTAT:

UGODEN ODZIV

Analiza je pokazala, da ste nosilec dveh ugodnih kopij gena MTHFR, ki določata višji nivo vitamina B9. Tak genetski zapis ima približno 49 odstotkov ljudi.

Vaša priporočila:

- Vaš nivo vitamina B9 je v primerjavi z ljudmi, ki imajo eno ali dve neugodni kopiji gena MTHFR, višji.
- Zaradi ugodnih genov boste vaše potrebe pokrili s [table=89_višji] mcg vitamina B9 na dan.
- V svoj jedilnik vključite zelenjavo, kot je zelena solata, cvetača, artičoke ali zelje, saj vsebuje zadostne količine vitamina B9, kar bo pripomoglo k ustreznemu nivoju vitamina B9.
- Veliko vitamina B9 se nahaja tudi v polnozrnatih makaroni in rižu.
- Ker ste nosilec najbolj ugodnega genetskega zapisa, lahko s hrano redvno vneseite dovolj vitamina B9, zato vam ni potrebno povegati po morebitnih prehranskih dopolnilih.

Vitamin B9 imenujemo tudi folna kislina. Ima je izpeljanka latinske besede folium, ki pomeni list. Nič čudnega, saj se največ vitamina B9 nahaja prav v listnatih zelenjavci. Ker folne kisline naše telo ne more izdelati sama, je uživanje listnate zelenjave še kako priporočljivo.



Zakaj jih potrebujemo
dozorevanje rdečih krvčic,
sinteza DNK in tRNK

Posledice pomanjkanja
zmanjšanje števila krvnih celic

Kje ga najdemo
zeleni listnati zelenjavci, sadje,
pivski kvas

Majhne spremembe za dolgoročne rezultate

Svojih ciljev pogosto ne dosežemo, ker ne upoštevamo potreb lastnega telesa – svoje genetske zasnove. **NutriCheck omogoča osebni pristop z upoštevanjem specifičnih potreb vsakega posameznika.**

Absorpcija vitamina D

Učinkovitost absorpcije vitamina D je v veliki meri odvisna od naših genov. Genetsko izpostavljeni ljudje imajo lahko ob povsem enaki prehrani in načinu življenja tudi do 50 % nižji nivo vitamina D.

Laktozna intoleranca

Ali ste vedeli, da ima približno 20 % evropske populacije določeno stopnjo laktozne intolerance? In da 45 % teh oseb ne ve, kaj je vzrok njihovih težav?

Absorpcija železa

Absorpcija železa se od osebe do osebe zelo razlikuje, kar pomeni, da določeni ljudje potrebujejo vsaj 30 % odstotkov višji dnevni vnos za optimalno delovanje telesa.





Varno in zanesljivo

Vse analize so izvedene v skladu z najvišjimi strokovnimi standardi ter smernicami, s poudarkom na laboratorijskih postopkih ter varnosti podatkov.



Strankin vzorec je označen z **unikatno kodo**.



Vse analize so izvedene v skladu s standardi, zahtevami in smernicami EU.



Vzorci se analizirajo v **ISO certificiranem laboratoriju**.



Varstvo podatkov je organizirano in vodeno v skladu z **Zakonom o varstvu osebnih podatkov** ter **ISO standardi**.

Odkrij svojo DNK, spoznaj sebe!

genEplanet d.o.o. | Cesta na Poljane 24 | 1210 Ljubljana | www.geneplanet.si