



# NUTRIFIT

---

*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 NutriFit 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.**

# 35 ANALIZA

35 analiza podijeljenih na 8 područja:

**PREHRANA I TJELESNA TEŽINA**

**PREHRAMBENE NAVIKE**

**DETOKSIKACIJA TIJELA**

**POTREBA ZA HRANJIVIM TVARIMA**

**SPORT I REKREACIJA**

**ČIMBENICI METABOLIZMA**

**OSOBI NE METABOLIZMA**

**ŽIVOTNI STIL**

*“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

### UTJECAJ PREHRANE NA TJELESNU TEŽINU

## REAKCIJA NA UGLJIKOHIDRATE

**Ugljikohidrati** su najosnovniji izvor energije za naše tijelo potrebne za fizičku aktivnost. Zbog okusa ih ponekad zovemo i šećeri. Različite dijete ih različito opredjeljuju: neke se temelje upravo na ugljikohidratima, druge preporučuju njihov ograničen unos dok treće preporučuju da ih jedemo odvojeno od bjelanjčevina i masti. Takve dijete rasi učinkovite kod svih te ne uzimaju u obzir vaš genetski zapis. Mi smo učinili ispravno to.

Analizirali smo gene FTO i KCTD10 koji određuju kakav će utjecaj ugljikohidrati imati na vaše tijelo. Utvrđeno je da su ljudi koji imaju ričan oblik gena FTO, tri puta više skloni prekomjernoj tjelesnoj težini ako ne pojedu dovoljno ugljikohidrata, u usporedbi s ljudima koji su nositelji dviju normalnih oblika gena FTO. Prilagodivši unosom ugljikohidrata taj se rizik može učinkovito smanjiti. S druge strane, gen KCTD10 određuje vezu između unosa ugljikohidrata i razine HDL kolesterola – ako unos nije odgovarajući te je ujedno i prisutan nepovoljan oblik gena, razina pozitivnog HDL kolesterola može se vrlo brzo smanjiti.



### VAŠ REZULTAT: POVOLJNA REAKCIJA

Vi ste nositelj oblika gena FTO i KCTD10 koji određuju vašu povoljnu reakciju na ugljikohidrate.

#### Vaša preporočila:

- Vaš genetski zapis određuje da je za vas preporučeno nešto viši unos ugljikohidrata od uobičajenog.
- Radi se o tome da su osobe, čiji je genetski zapis poput vašeg, tijekom određenog istraživanja povećale unos ugljikohidrata i na taj način učinkovite izgubile višak kilograma.
- Naglasak reka bude na unosu kvalitetnih ugljikohidrata, koji se nalaze u svježim i suhom voću, mahunarkama i žitnicama. Probajte ih upotrijebiti pri svakom glavnom obroku.
- Spomenute skupine namirnica vrlo su važne jer sadrže veću količinu vlakana, koja imaju povoljan utjecaj na našu probavu.
- Dodatne informacije o detaljnom i vama primjerenom unosu ugljikohidrata i namirnica koje su primjerene za vas možete naći u vašoj dijeti na kraju ovog poglavlja.

*Jabuke, naranče ili marelice nakon obroka mogu biti razlog za neugodan osjećaj u trbuhu. One sadrže tvar pektin koji veže vodu i nabubri. Kod nekih ljudi to uzrokuje osjećaj nadutosti.*



**Zašto su nam potrebni**  
izvor energije, izgrađuju koštano tkivo i hrskavicu

**Nedostatak**  
smanjenje tjelesne i mišićne mase, pothranjenost, loše raspoloženje

**Gdje ih nalazimo**  
proizvodi od žitnica (kruh, pahuljice, tjestenine), povrće, voće

## Male promjene za dugoročne rezultate

Često ne postizemo svoje ciljeve jer ne poštujemo potrebe vlastitog organizma – svoje genetske predispozicije. **NutriFit 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.

### Intolerancija na laktozu

Jeste li znali da otprilike 20 % europske populacije ima određeni stupanj intolerancije na laktozu i da 45 % tih osoba ne zna što je uzrok njihovih poteškoća?

### Apsorpcija željeza

Apsorpcija željeza jako se razlikuje od osobe do osobe, što znači da određeni ljudi trebaju čak 30 % veći dnevni unos željeza za optimalno funkcioniranje organizma.





## Sigurno i pouzdano

Sve analize provode se u skladu s profesionalnim smjernicama 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 smjernicama 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](http://www.geneplanet.com)