

NUTRIFIT

*Prilagodite svoj život
potrebama svog tela*





Da li je moguće prilagoditi svoj način života potrebama svog tela? Sa našim planom ishrane i savetima za zdrav način života na osnovu Vaših posebnih genetskih predispozicija, to se može lako postići.

Sa NutriFit analizom povećavamo kvalitet Vašeg života. Naš inovativni pristup u oblasti preventivnih usluga poboljšava Vaše blagostanje i zdravstveno stanje u dugoročnom planu. Rezultati analize se zasnivaju na naučnim podacima iz oblasti nutrigenetike i prilagođeni su za praktične savete kako bi vam obezbedili dugoročne rezultate sa malim promenama.

Vaš lični način ishrane i životni stil na osnovu Vaših genetskih predispozicija će Vam pomoći da vodite sadržajni, aktivniji i zdraviji život.

29 ANALIZA

29 analiza je podeljeno u 6 tematskih poglavlja:

01 **UTICAJ NAČINA ISHRANE NA TELESNU TEŽINU**

02 **ZAHTEVI HRANLJIVIH MATERIJA**

03 **METABOLIČKA SVOJSTVA**

04 **SPORT I REKREACIJA**

05 **ŽIVOTNI STIL**

06 **KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE**

Hrana je jedan od faktora koji imaju najveći uticaj na naše telo i istovremeno faktor na koji mi najviše utičemo.

Otkrijte svoj DNK, otkrijte sebe!



Vaši lični rezultati

Rezultati Vaše analize će Vam biti dostavljeni kao sveobuhvatan i personalizovan priručnik.

DETALJNO OBJAŠNENJE
SVAKE POSEBNE ANALIZE

GRAFIČKI I TEKSTUALNI
PRIKAZ VAŠIH REZULTATA

PERSONALIZOVANE
PREPORUKE I SAVETI

ZAHTEVI HRANLJIVIH SASTOJAKA

VITAMIN B9

Vitamin B9, poznat i kao folat ili folska kiselina, je vitamin koji se rastvara u vodi i koji je presudan za adekvatan metabolizam (enzimatska komponenta enzima, zdravlje krv, sintezu DNK, a folatide je i važan faktor koji smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Jedan od najpoznatijih i najvažnijih enzima koji obezbeđuju odgovarajući nivo vitamina B9, je **MTHFR**. Može se javiti mutacija unutar gena koji određuje ovaj enzim. Ovo može veoma uticati na nivo vitamina B9, što potvrđuju mnoge studije. MTHFR enzim je osetljiv na temperaturu i stoga je manje aktivan kod ljudi koji su nosioci nepovoljne varijante gena. Što dovodi do smanjenja nivoa vitamina B9. Delovano je da visoka nepovoljna kopija MTHFR gena značajno smanjuje nivo vitamina B9. U slučaju da ste nosilac jedne od nepovoljnih kopija gena, veoma je preporučljivo da prilagodite svoju ishranu kako biste postigli optimalno zdravlje.



VAŠ REZULTAT: VIŠI NIVO

Analiza je pokazala da ste nosilac dve povoljne kopije MTHFR gena, koji određuju veći nivo vitamina B9. Približno 49 procenata ljudi ima takve genetske predispozicije.

Preporuke:

- Vaš nivo vitamina B9 je viši u poređenju sa osobama sa jednom ili dve nepovoljne kopije MTHFR gena.
- Zbog povoljnih gena u starju ste da zadovoljite svoje dnevne potrebe za vitaminom B9 sa [table=89_vitil] mcg vitamina B9 dnevno.
- Uključite u svoj meni povrće kao što su zelena salata, karfiol, artičoke ili kupus; jer sadrže dovoljno količinu vitamina B9. Što će Vam omogućiti da imate odgovarajući nivo vitamina B9.
- Visoke količine vitamina B9 nalaze se u pšeninoj testenini i pirinču od celog zrna.
- Zato što ste nosilac najpovoljnijih genetskih predispozicija, nesumnjivo možete unositi dovoljno vitamina B9 samo hranom, i nisu Vam potrebni nikakvi dodaci ishrani.



ZAŠTO NAM JE POTREBAN
sazrevanje crvenih krvnih zrnaca,
sinteza DNK i RНК.

POSLEDICE NEDOSTATKA
smanjenje broja krvnih zrnaca

GDE SE NALAZE
povrće sa zelenim listovima, voće,
pivski kvasec

Vitamin B9 se takođe naziva i folska kiselina. Naziv je izveden iz latinske reči *folium*, što znači „list“. Nije ni čudo, budući da se vitamin B9 najčešće nalazi u povrću sa zelenim listovima. Preporučuje se konzumiranje takvog povrća jer naše telo ne može da proizvede folsku kiselinu.

Veliki rezultati sa malim promenama

Često ne postizemo svoje ciljeve jer ne uzimamo u obzir potrebe našeg tela – naše genetske predispozicije. **NutriFit omogućava personalizovani pristup koji uzima u obzir posebne potrebe svakog pojedinca.**

Apsorpcija vitamina D

Apsorpcija vitamina D u velikoj meri zavisi od naših gena. Ljudi sa nepovoljnim genetskim sklopom mogu da imaju 50% niži nivo vitamina D čak i nakon praćenja odgovarajućih opštih saveta.

Intolerancija na laktozu

Da li ste znali da 20% Evropljana pati od netolerancije na laktozu? A da li ste znali da 45% ovih ljudi nisu svesni uzroka svog problema?

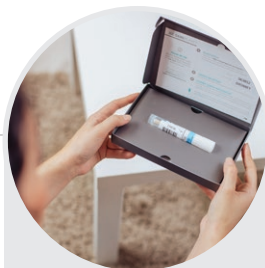
Apsorpcija gvožđa

Apsorpcija gvožđa se značajno razlikuje od osobe do osobe. Kao posledica toga, većini ljudi je potreban najmanje 30% veći dnevni unos kako bi se postiglo optimalno stanje.



Kako to funkcioniše?

Sve od kuće. Bez prisustva krvi. Bez prisustva igala. Samo protrljajte štapić za uzimanje brisa uz unutrašnju stranu obraza! GenePlanet genetski testovi su testovi laki za upotrebu na bazi pljuvačke. Cela procedura se može rezimirati u 3 jednostavna koraka:



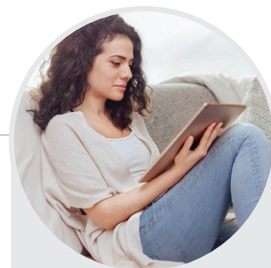
NARUDŽBA

Dobićete komplet za uzimanje uzorka brisa i sva neophodna uputstva za sprovođenje testa.



UZIMANJE UZORKA

Pratite uputstva na kompletu i protrljajte unutrašnju stranu obraza štapićem. Registrirajte svoj uzorak uz pomoć barkoda i pošaljite ga u laboratoriju preporučenom pošiljkom.



REZULTATI

Dobićete obaveštenje e-mejl poštom kad Vaši izveštaji budu spremni i dostupni na Vašem nalogu online. Prijavite se i otkrijte svoj DNK, otkrijte sebe!



Bezbedno i sigurno

Sve naše analize se sprovode u skladu sa najvišim standardima i smernicama, sa naglaskom na laboratorijske procedure i bezbednost podataka.



Uzorak klijenta je obeležen **jedinstvenim barkodom**.



Sve analize se sprovode u skladu sa EU standardima, zahtevima i smernicama.



Uzorci se analiziraju u **ISO akreditovanoj laboratoriji**.



Bezbednost podataka je organizovana u skladu sa **standardom ISO 27001**.

Discover your DNA, discover yourself!

info@geneplanet.com |   