



DNA nutriControl Package

Jane Doe
DEMO_27

DNAutriControl Package

Rezultatele analizei personale pentru:
Jane Doe | Data nașterii: 05/08/1983

Număr de comandă:

DEMO_27

Cuprins

INFORMAȚII GENERALE

Cum ne influențează genele sănătatea	1
--------------------------------------	---

DNAutriControl

Weight Sensor (pierdere în greutate)	4
Senzor de nutriție (nutriție sănătoasă)	60
Tabel alimentar (articole clasificate în funcție profilul dvs. genetic)	92

INFORMAȚII GENERALE

Certificări	137
Detalii tehnice	138

Acest raport conține date genetice cu caracter personal ce vor fi tratate cu confidențialitate.



- Prevenție
- Detectarea timpurie
- Tratament

Weight Sensor

Program personalizat genetic pentru pierdere în greutate
Succes de până la 2,5 ori mai mare în pierderea greutății

- Analiza a 8 variații genetice
- Ce contribuie cel mai mult la obezitate, grăsimile sau carbohidrații?
- Program de exerciții și nutriție personalizate genetic
- Raport ce conține peste 60 de pagini și peste 1.000 de alimente evaluate în funcție de genele dvs.
- Program de pierdere în greutate cu valabilitate pe viață
- Planuri de meniuri zilnice în funcție de genele dvs.
- Plan de dietă prin portalul DNAutriControl



REZUMAT

Sumar

Rezumatul și datele de înregistrare pentru portalul DNAutriControl

Sunteți sensibil(ă) la:	Carbohidrați
Distribuția recomandată de calorii:	46 - 48% din carbohidrați
	32 - 34% din grăsimi
	19 - 21% din proteine
Programul recomandat de exerciții fizice pentru pierderea în greutate:	190 kcal/zi
Reducția calorică zilnică pe baza genelor:	660 kcal/zi
Exerciții fizice necesare pentru menținerea greutății:	63 kcal/zi
Exerciții fizice necesare pentru luarea în greutate:	63 kcal/zi
Numărul recomandat de mese pe zi:	4
Necesarul caloric zilnic pentru stabilizarea greutății:	2088 kcal/zi

Etapa de pierdere în greutate

Numărul zilnic recomandat de produse alimentare:	14
Numărul recomandat de kilocalorii care trebuie pierdute zilnic prin exerciții fizice:	190 kcal/zi

Etapa de adaptare - Săptămâna 1

Numărul zilnic recomandat de produse alimentare:	16
Numărul recomandat de kilocalorii care trebuie pierdute zilnic prin exerciții fizice:	63 kcal/zi

Etapa de adaptare - Săptămâna 2

Numărul zilnic recomandat de produse alimentare:	18
Numărul recomandat de kilocalorii care trebuie pierdute zilnic prin exerciții fizice:	63 kcal/zi

Etapa de stabilizare

Numărul zilnic recomandat de produse alimentare:	20
Numărul recomandat de kilocalorii care trebuie pierdute zilnic prin exerciții fizice:	63 kcal/zi



REZULTAT

Rezultatul dvs.:

Ați comandat un set de teste genetice care investighează genele relevante pentru factorii ce influențează greutatea corporală. Iată în continuare concluziile testelor dvs. genetice:

Weight Sensor	Denumirea științifică:	Rezultat de laborator
Genă pentru greutate 1	FABP2 (rs1799883)	G/G
Genă pentru greutate 2	PPARG (rs1801282)	C/G
Genă pentru greutate 3	ADRB2 (rs1042713)	A/G
Genă pentru greutate 4	ADRB2 (rs1042714)	C/G
Genă pentru greutate 5	ADRB3 (rs4994)	T/T
Genă pentru greutate 6	FTO (rs9939609)	A/A
Genă pentru greutate 7	APOA2 (rs5082)	C/C
Genă pentru greutate 8	APOA5 (rs662799)	G/A

Trebuie avut în vedere faptul că trăsăturile dvs. fizice sunt rezultatul interacțiunilor complexe dintre diferite gene. Tendința spre obezitate este în mod particular influențată de aceste interacțiuni. Rezultatele unui test genetic sunt foarte dificil de interpretat și, astfel, geneticienii noștri au pregătit un raport prin care este explicat efectul global al profilului dvs. genetic.

Analiza cauzelor

Cât de puternică este tendința dvs. spre obezitate?

Tendința dvs. genetică spre obezitate

SCĂZUTĂ

RIDICATĂ



Rezultatul dvs.:

Predispozitia dvs. genetică la obezitate este ridicată. Din nefericire, genele dvs. acționează împotriva pierderii în greutate. Această tendință genetică se poate gestiona printr-un control atent al stilului de viață și o atenție sporită acordată regimului alimentar și exercițiului fizic.



ȘTIINȚĂ

Rezumatul științei

FABP2 - Proteina intestinală ce leagă acizii grași 2 (rs1799883)

Proteină ce leagă acizii grași 2 (FABP2) cunoscută și ca proteina de tip intestinal care leagă acizii grasi (I-FABP) este o proteină care, în cazul oamenilor, este codificată de gena FABP2. Proteinele intercelulare ce leagă acizii grași (FABPs) aparțin unei familii multigene cu aproape 20 de membri identificați. FABP-urile sunt divizate în cel puțin 3 tipuri distincte, denumite tipul hepatic, intestinal și, respectiv, cardiac. Acestea formează 14-15 proteine kDa și se consideră că participă la absorbție, la metabolismul intracelular și/sau la transportul de acizi grași în lanț lung. Această genă prezintă un polimorfism la codonul 54 care a identificat o alelă de codificare a alaninei și una de codificare a treoninei. Proteina Thr-54 este asociată cu oxidarea crescută a grăsimilor și rezistența la insulină.

RES	Genotip	POP	Possible rezultate
X	G/G	42%	Niciun efect
	A/G	51%	Sensibilitate crescută la grăsimi Risc crescut de depozitare de grăsimi în jurul organelor.
	A/A	7%	Sensibilitate crescută la grăsimi Risc crescut de depozitare de grăsimi în jurul organelor.

Referințe

J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.

J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.

Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5. Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

Tip de analiză

Ce tip genetic sunteți dvs.?

Creșteți în greutate de la carbohidrați?

NU PREA

EXTENSIV



Creșteți în greutate de la grăsimi?

NU PREA

EXTENSIV



În cazul dvs., proteinele cauzează supraponderalitate?

NU PREA

EXTENSIV



Cât de puternic este efectul de "yo-yo" la dvs.?

SLAB

PUTERNICĂ



Grăsimea este depozitată mai mult în jurul organelor?

NU PREA

EXTENSIV



Câtă masă musculară pierdeți atunci când reduceți caloriile?

PUȚINĂ

MULTĂ





OBEZITATE

Genele și succesul unui program de slăbire

Obezitatea este o problemă în creștere în țările industrializate și este determinată de o combinație de factori: alimentația necorespunzătoare, lipsa activității fizice și predispoziția genetică.

Cu multă vreme în urmă, atunci când strămoșii noștri erau vânători și culegători care aveau nevoie de fiecare sursă disponibilă de hrană, capacitatea de a stoca excesul de calorii reprezenta o funcție vitală pentru supraviețuire. Cu toate acestea, în prezent, stilul nostru de viață și sursele de hrană au suferit transformări majore, astfel încât aceste trăsături genetice periclitează sănătatea multor oameni. Mâncăm prea mult și nu desfășurăm suficientă activitate fizică, prin urmare, la nivelul societății moderne a sporit riscul obezității. În plus față de această tendință generală, în funcție de constituția genetică proprie, indivizii vor fi supuși unui risc mai mare sau mai mic de apariție a obezității. Bineînțeles, regimul alimentar joacă, de asemenea, un rol important. Studiile au arătat că elementele din compoziția regimului alimentar pot avea tot atâtă influență asupra greutății corporale ca și numărul de calorii consumate. Spre exemplu, persoanele care consumă o cantitate proporțional mai mare de grăsimi provenite din alimentele consumate și proporțional, o cantitate mică de vitamine și minerale, sunt mai predispuse la obezitate comparativ cu persoanele care au un regim alimentar mai echilibrat. Stilul de viață reprezintă un alt factor de risc al apariției obezității, dar rolul predispozitiei genetice devine din ce în ce mai clar. În prezent, oamenii de știință consideră că un procent de aproximativ 70% din riscul de apariție al obezității este moștenit, implicând astfel rădăcini genetice. Persoanele care sunt predispuse la obezitate de la naștere se confruntă cu dificultăți mult mai mari pentru

a-și menține o greutate normală decât persoanele care nu sunt predispuse la obezitate. Totuși, trebuie avută în vedere importanța menținerii unei greutăți normale, deoarece multe afecțiuni obișnuite sunt direct asociate cu obezitatea. În special, grăsimea abdominală internă este activă din punct de vedere metabolic și contribuie la apariția unei game largi de afecțiuni. Afecțiunile următoare constituie factori de risc semnificativi în cazul dezvoltării obezității:

- Hipertensiune (tensiune arterială ridicată)
- Diabet zaharat de tip 2 (la adulți)
- Reflux acid
- Boli de inimă
- Ateroscleroză
- Accident vascular cerebral
- Cancer la sân
- Artrite
- Dureri articulare
- Boli degenerative ale coloanei vertebrale
- Deformări ale piciorului
- Afecțiuni ale vezicii biliare
- Gută
- Apnee în somn
- Tromboză venoasă
- Tulburări cognitive
- Demență
- Boala Alzheimer
- Afecțiuni ale aparatului locomotor (inclusiv afecțiuni ale articulațiilor, ale mușchilor, rupturi ligamentare, tendinite, bursite, deformări osoase sau ale coloanei vertebrale, hernii de disc și tulburări de creștere a oaselor la copii și adolescenți).

Unele persoane rămân slabe chiar și în cazul în care se supun în mod permanent unui stil de viață nesănătos, în timp ce alte persoane



ANALIZA TIPULUI

Tipul care arde carbohidrați sau grăsimi?

Strămoșii noștri erau vânători și culegători care se hrăneau cu o cantitate mare de pește și carne, așa încât, dieta lor era bogată în grăsimi și proteine. Mai târziu, atunci când agricultura a luat amploare, majoritatea oamenilor a început să consume alimente bogate în carbohidrați. Genele noastre s-au adaptat doar parțial la aceste transformări radicale ale surselor alimentare. Astfel, anumiți oameni sunt în continuare programați din punct de vedere genetic să "ardă grăsimi". Organismul acestora poate procesa grăsimi și proteine, dar este afectat rapid de obezitate atunci când intră în contact cu mari cantități de carbohidrați. Alte persoane sunt clasificate din punct de vedere genetic ca "tipologii care ard carbohidrați". În cazul acestora, carbohidrații prezintă un impact minor asupra greutății, dar pot deveni în scurt timp obezi dacă se supun unui regim bogat în grăsimi. Analiza dumneavoastră a condus la următorul rezultat:

Tipul dvs.:

TIPUL MIXT (I)

Creșteți în greutate de la carbohidrați?

NU PREA

EXTENSIV



Creșteți în greutate de la grăsimi?

NU PREA

EXTENSIV



În cazul dvs., proteinele cauzează supraponderalitate?

NU PREA

EXTENSIV



Sănătatea și "Efectul de Yo-Yo"

Studiile au demonstrat că unii oameni revin la greutatea inițială mult mai rapid decât alții, după parcurgerea unei diete de succes. Această diferență este controlată de genele noastre, prin urmare, unele persoane trebuie să fie mai disciplinate decât altele pentru a menține în permanență o greutate sănătoasă. În plus, genele determină locurile unde este depozitată grăsimea în organele noastre.

Tipul dvs.:

TIP EFECT YO-YO PUTERNIC

Cât de puternic este efectul de "yo-yo" la dvs.?

SCĂZUTĂ

PUTERNICĂ



Rezultat:

Vă caracterizați printr-un efect yo-yo puternic, ceea ce înseamnă că, din nefericire, veți lua rapid în greutate după o dietă reușită, dacă veți reveni la obiceiurile anterioare. Pentru dvs. este deosebit de important să vă schimbați definitiv stilul de viață și dieta.

Tipul dvs.:

TIPUL CU ORGANE CU NIVEL SPORIT DE GRĂSIME

Grăsimea este depozitată mai mult în jurul organelor?

NU PREA

EXTENSIV



Rezultat:

Depozitele de grăsime de pe membrele inferioare, șolduri și fese nu oferă o imagine plăcută, dar din punct de vedere al sănătății acestea sunt considerate mult mai sănătoase decât depozitele de grăsime din jurul organelor vitale. Datorită genelor, organismul dvs. are tendința să depoziteze în mod excesiv grăsimea în jurul organelor decât în cazul persoanelor cu alt tip de gene. Aceasta înseamnă că pierderea în greutate nu reprezintă doar un mijloc de a arăta mai bine, ci are și un impact major asupra sănătății generale.



Analiză comportamentală

Genele controlează senzația de foame și pe cea de sațietate. Din cauza diferențelor genetice, unele persoane resimt mai puternic decât altele, senzația de foame, după perioade îndelungate în care nu au acces la hrană. Genele ne pot, de asemenea, însela să consumăm mai multe calorii la fiecare masă. Testul dumneavastră genetic are următorul rezultat:

Tipul dvs.:

TIPUL CU SENZAȚIE DE FOAME PUTERNICĂ

Cât de intensă este senzația de foame?

SCĂZUTĂ

PUTERNICĂ



Rezultat:

Persoanele cu gene asemănătoare cu ale dvs. tind să fie afectate mai mult de senzația de foame decât persoanele cu alt tip de gene. Această trăsătură va face ca reducerea calorilor (prin reducerea alimentelor consumate) să fie mult mai dificilă pentru dvs. Raportul va prezenta mai departe instrucțiunile despre ce trebuie să faceți pentru a face față mai bine acestui aspect.

Tipul dvs.:

TIPUL CU SENZAȚIE DE SAȚIETATE PUTERNICĂ

Cât de intensă este senzația de sațietate?

SCĂZUTĂ

PUTERNICĂ



Rezultat:

Senzația dvs. de sațietate este mult mai puternică decât în cazul persoanelor cu alt tip de gene. Acest lucru vă ajută să evitați supraalimentarea și să asigurați pauze mai lungi între mese.

Mușchi, calorii și exerciții fizice

Organismul are nevoie de o anumită cantitate de energie (calorii) pe zi ca și combustibil pentru mușchi și organe. În momentul în care organismul nu obține suficiente calorii din alimente, acesta extrage energie din rezervele de grăsime, fapt ce duce la o scădere în greutate. Din nefericire, acest proces afectează în egală măsură mușchii și alte țesuturi, ceea ce nu este de dorit. Unele persoane prezintă trăsături genetice care permit organismului lor să utilizeze în mod destul de eficient rezervele de grăsime de care dispun, astfel încât, printr-un regim hipocaloric, pot pierde în greutate foarte ușor. Alte trăsături genetice permit mai greu pierderea în greutate printr-o alimentație mai ponderată. Testul dvs. genetic a dus la următoarele rezultate:

Tipul dvs.:

TIPUL PIERDERII MUSCULARE MODERATE

Câtă masă musculară pierdeți atunci când reduceți caloriiile?

PUȚINĂ

MULTĂ



Rezultat:

Datorită genelor, organismul dvs. va reduce rapid țesutul muscular și adipos atunci când reduceți apportul caloric zilnic. Prin urmare, este foarte important pentru dvs. să începăti un program de construcție de masă musculară pentru ca împreună cu dieta hipocalorică să vă mențineți masa musculară.

Tipul dvs.:

TIPUL CALORIC ȘI AL EXERCIȚIILOR FIZICE

Care este strategia dvs. cea mai eficientă pentru a pierde în greutate?

RESTRICTION
CALORICĂ

EXERCIȚII FIZICE



660 kcal/zi reducție

190 kcal/zi a fi ars

Rezultat:

Organismul dvs. este moderat sub aspectul eficienței de a extrage energie din depozitele de grăsime, în timpul exercițiilor fizice. Aceasta înseamnă că veți pierde moderat în greutate, pe parcursul efortului fizic, iar un program moderat de exerciții fizice este suficient pentru profilul dvs. genetic. De asemenea, veți beneficia moderat de pe urma unei diete alimentare hipocalorice, deoarece organismul dvs. se adaptează moderat la un regim alimentar hipocaloric. Acest lucru înseamnă că cel mai bine pentru dvs. este să vă supuneți unui program de slăbit axat atât pe exercițiu fizic, cât și pe regim alimentar.



ETAPE

Să înțelegem cele trei etape

Etapa de pierdere în greutate (1)

Atâtă timp cât nu atingeți ținta de greutate dorită, vă aflați în etapa "pierderii în greutate" și trebuie să urmați instrucțiunile aferente acestei etape. Acest stadiu poate fi puțin provocator, deoarece greutatea dvs. se reduce rapid.

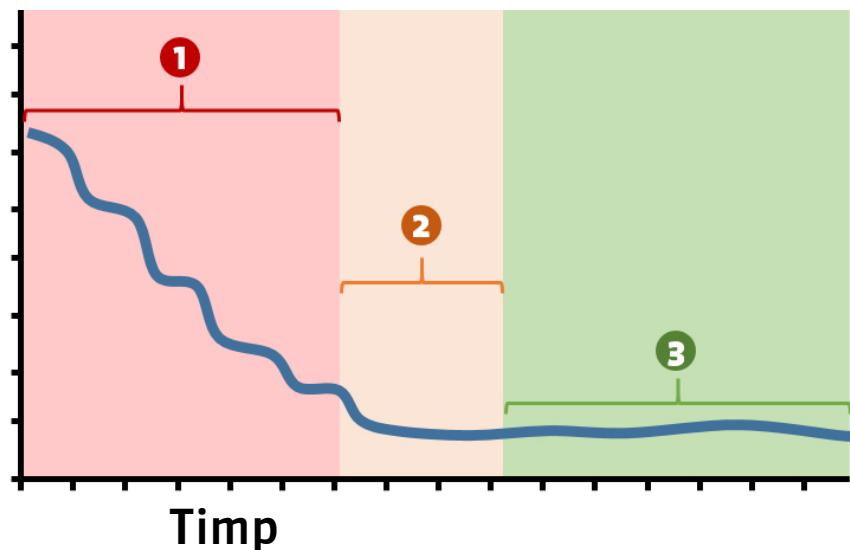
Etapa de adaptare (2)

Odată ce ați atins nivelul de greutate dorit, începeți etapa de adaptare, care durează 2 săptămâni. În această etapă, organismul dvs. se adaptează treptat la un număr sporit de calorii.

Etapa de stabilizare (3)

După ce ați reușit să ajustați treptat numărul de calorii zilnice, veți începe etapa de stabilitate. În această etapă, veți urma un program simplu de exerciții fizice și veți învăța exact ce fel de alimente și ce cantitate anume puteți să consumați. Veți învăța, de asemenea, cum să respectați un regim alimentar care să vă mențină o greutate stabilă, fără să renunțați la alimentele pe care le agreeți. Dacă aveți deja greutatea optimă și doriti să aflați cum să vă îmbunătățiți nutriția, puteti începe imediat cu etapa de stabilitate.

Această diagramă prezintă ceea ce se întâmplă în fiecare etapă, faptul că la început pierdeți în greutate, apoi vă mențineți continuu noua greutate obținută.



Creați-vă un program de antrenament

Dacă v-ați decis asupra sporturilor preferate, asupra duratei și numărului ședințelor necesare, puteți întocmi un plan detaliat de antrenament. Introduceți sportul preferat și durata în tabelul de la finalul broșurii și asigurați-vă că veți participa la numărul necesar de ședințe de antrenament pe săptămână.

În ultimele pagini ale acestei broșuri, veți găsi tabelul pentru planificarea programului de exerciții fizice.

Exemplu de plan de exerciții fizice cu 3 ședințe pe săptămână

	Sedinte de antrenament pe săptămână						
	1X	2X	3X	4X	5X	6X	7X
156 Media de kcal/zi							
Tip de sport 1	284 min	142 min	95 min	71 min	57 min	47 min	41 min
Tip de sport 2	203 min	102 min	68 min	51 min	41 min	34 min	29 min
Tip de sport 3	237 min	118 min	79 min	59 min	47 min	39 min	34 min
Tip de sport 4	284 min	142 min	95 min	71 min	57 min	47 min	41 min
Tip de sport 5	118 min	59 min	39 min	30 min	24 min	20 min	17 min
Tip de sport 6	237 min	118 min	79 min	59 min	47 min	39 min	34 min
Tip de sport 7	142 min	71 min	47 min	35 min	28 min	24 min	20 min
Tip de sport 8	287 min	144 min	96 min	72 min	57 min	48 min	41 min
Tip de sport 9	178 min	89 min	59 min	44 min	36 min	30 min	25 min

Luni	Martî	Miercuri	Joi
	Tip de sport 2	Tip de sport 9	Tip de sport 5
	cel puțin 68 min	cel puțin 59 min	cel puțin 39 min
Vineri	Sâmbătă	Duminică	



NUTRIȚIE

Planificarea dietei dumneavoastră

Pentru planificarea dietei, trebuie să facem câteva calcule pentru dumneavoastră:

Pasul 1) Câte calorii sunt necesare pe zi?

În funcție de genele dumneavoastră, nu trebuie să depășiti următorul număr de calorii pe zi

Necesarul dumneavoastră zilnic pentru o greutate stabilă	Reducerea caloriilor în funcție de genele proprii.	Caloriile dumneavoastră zilnice pe parcursul Etapei 1
2088 kcal	- 660 kcal	= 1428 kcal

Pasul 2) Cum ar trebui distribuite caloriile?

Analiza dvs. genetică indică faptul că veți lua în greutate atât prin consumul de grăsimi, cât și prin cel de carbohidrați. Prin urmare, trebuie să fiți atenți să mențineți un echilibru între grăsimi, carbohidrați și proteine. Următoarea repartizare vă va maximiza pierderea în greutate:

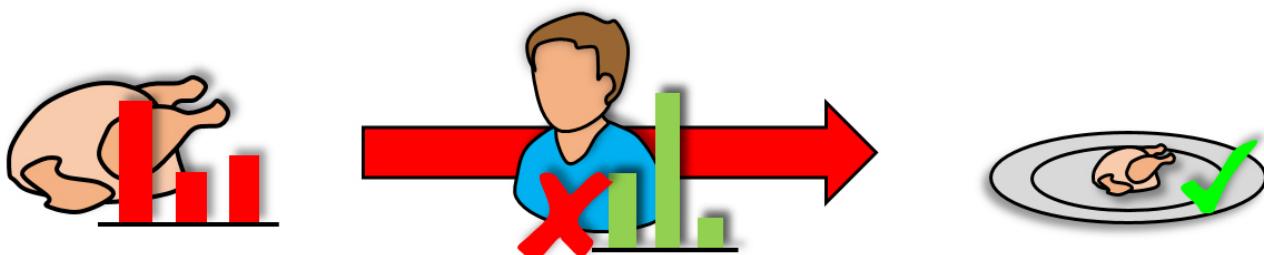
Tipul de calorii	Distribuția optimă	Numărul maxim pe zi	Numărul per produs alimentar
Carbohidrați	46 - 48%	aprox. 159 - 176 g	11.95 g
Grăsimi	32 - 34%	aprox. 46 - 59 g	3.7 g
Proteine	19 - 21%	aprox. 63 - 80 g	5.1 g
kcal	-	aprox. 1358 - 1498 kcal	101.55 kcal

Pasul 6) Cum funcționează sistemul produselor alimentare?

Dumneavoastră de calorii, calorile permise zilnic și cantitatea dorită de grăsimi, carbohidrați și proteine, pentru a calcula cantitatea ideală pentru dumneavoastră din fiecare produs alimentar. Sistemul vă calculează la nivel personal cantitatea potrivită din fiecare produs alimentar, în funcție de profilul genetic propriu.

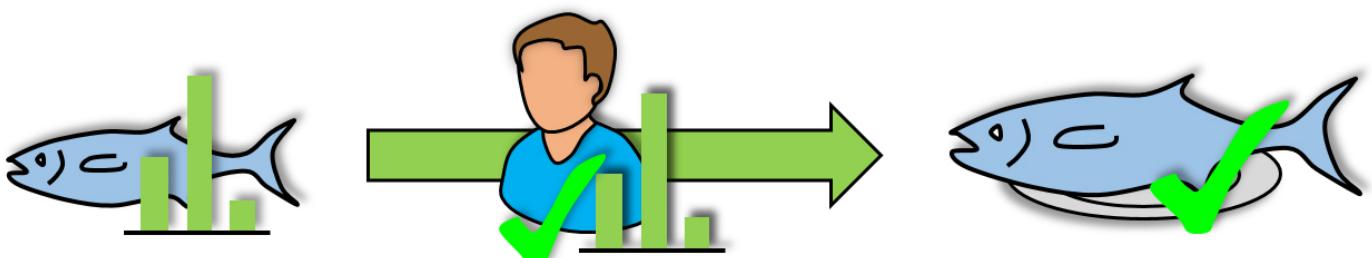
În cazul în care un produs include calorii care sunt nefavorabile genelor dumneavoastră

Dacă un produs alimentar include calorii care sunt nefavorabile genelor dumneavoastră, sistemul va reduce cantitatea pe care o consumați până când nu va mai avea un efect semnificativ asupra dietei zilnice generale. Prin urmare, chiar dacă produsul nu este potrivit pentru genele dumneavoastră, puteți totuși să îl consumați în cantitatea mică recomandată.

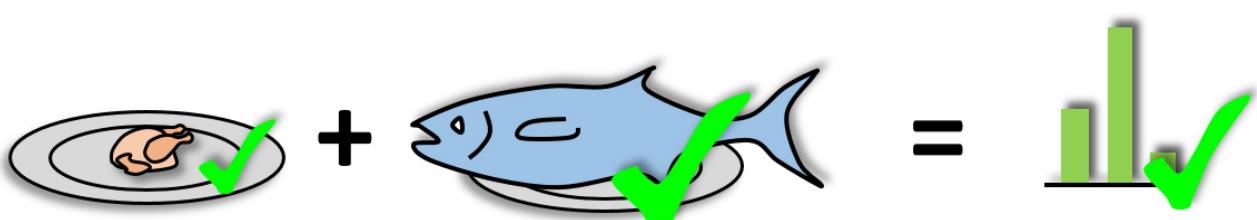


În cazul în care un produs include calorii care sunt considerate optime pentru genele dumneavoastră

Pe de altă parte, dacă un produs alimentar include calorii optime pentru genele dumneavoastră, sistemul sporește cantitatea aceluia produs pentru a consuma o cantitate mai mare din acel element. Atunci când consumați cantități mari de alimente care vă sunt recomandate și doar cantități mici din produsele care nu vă sunt recomandate, dieta dumneavoastră va fi echilibrată în mod corespunzător.



Distribuția corespunzătoare





ETAPA DE ADAPTARE

Etapa de ajustare și etapa de stabilitate

Odată atinsă greutatea dorită, treceți la etapa de ajustare care mai durează 2 săptămâni. În această etapă, organismul dvs. se acomodează treptat cu un număr mai mare de calorii.

Obiectivul este acela de a ne îndrepta către un set mai simplu și sustenabil de exerciții fizice și de a crește săptămânal numărul alimentelor.

În timpul etapei de pierdere în greutate ați consumat mai puține calorii decât ați utilizat și astfel, ați pierdut practic în greutate. Pentru a preveni efectul de Yo-Yo, acum trebuie să creștem ușor numărul zilnic relativ de calorii. Prin urmare, trebuie să ajustăm numărul alimentelor din acest tabel și să concepem noul plan nutrițional. Se poate extinde planul existent sau se poate concepe unul nou cu o nouă listă.

Numărul alimentelor pentru etapa următoare:

Etapa	Produse alimentare pe zi
Etapa de adaptare - Săptămâna 1	16
Etapa de adaptare - Săptămâna 2	18
Etapa de stabilizare	20

Dacă urmați aceste instrucțiuni, vă veți menține în mod permanent greutatea și veți rămâne slab(ă) fără prea mare efort. În cazul în care, periodic, consumați ceva mai multe alimente, pentru ca să ardeți calorile suplimentare, faceți mai multe exerciții fizice. Pentru a vă monitoriza greutatea pe termen lung, cântăriți-vă în prima zi a fiecărei luni. Dacă ați câștigat în greutate fără să vă doriți acest lucru, renunțați la un singur produs din alimentele pe care le consumați zilnic. Dacă ați pierdut în greutate, adăugați un aliment zilnic. Astfel, vă veți putea menține aportul caloric optim și vă veți menține greutatea constantă în timp.

- 
- Prevenție
 - Detectarea timpurie
 - Tratament

Nutrition Sensor

Un plan de dietă este la fel de unic ca și dvs. ca persoană.

- Ce alimente sunt considerate sănătoase pentru dvs.?
- Ce tipuri de alimente ar trebui să evitați?
- Analiza a peste 50 de gene relevante în raport cu nutriția
- Evaluarea a peste 1.000 de alimente, în funcție de genele dvs.
- Identificarea necesarului individual de micronutrienți
- Influența asupra a peste 20 de probleme de natură metabolică
- Un parcurs către o sănătate mai bună, printr-o dietă personalizată



REZULTAT

Rezultatul dvs:

Ați ales un pachet de teste genetice pentru a analiza genele dumneavoastră și pentru a determina anumite trăsături care fac ca anumite alimente să fie neobișnuit de sănătoase sau de nesănătoase pentru dumneavoastră. Rezultatul analizei genetice indică astfel:

SIMBOL	rs NCBI	GENOTIP	SIMBOL	rs NCBI	GENOTIP
CDH13	rs8055236	G/G	CYP1A1	rs4646903	T/C
CHDS8	rs1333049	C/C	CYP1B1	rs1056836	C/C
APOA5	rs662799	G/A	GSTM1	Alele nule	C/C
PON1	rs662	G/A	GSTT1	Alele nule	A/A
PON1	rs854560	A/A	GSTP1	rs1695	A/A
APOB	rs5742904	G/G	SOD2	rs4880	T/T
SREBF2	rs2228314	G/C	GPX	rs1050450	C/T
NOS3	Ins/Del Intron 4	Del/Del	NQO1	rs1800566	C/T
NOS3	rs2070744	C/T	COMT	rs4680	A/G
NOS3	rs1799983	G/G	CYP1A2	rs762551	A/A
APOA1	rs670	A/G	TCF7L2	rs7903146	C/T
MTRR	rs1801394	G/G	HIGD1C	rs12304921	A/A
MMP3	rs3025058	del/del	HHEX	rs1111875	G/A
GJA4	rs1764391	C/T	IL6	rs1800795	C/C
ITGB3	rs5918	T/T	IL10	rs1800872	A/A
CETP	rs708272	C/T	PPARG	rs1801282	C/G
MTHFR	rs1801133	C/T	FTO	rs9939609	A/A
APOE	rs429358	T/T	KCNJ11	rs5219	C/T
APOE	rs7412	C/C	NOS1AP	rs10494366	T/G
Tip ApoE	combinație	E3/E3			

LEGENDA: SIMBOL= Denumirea variației genetice investigate, rsNCBI = descrierea variației genetice investigate; GENOTIP= rezultat.



GENETICA

Nutrigenetica: Cum poate oferi o analiză genetică recomandări dietetice

Polimorfismele genetice analizate influențează răspunsul organismului dvs. la anumiți nutrienți și ingrediente alimentare și influențează substanțele care sunt metabolizate corect de organismul dvs. Chiar și riscul de a dezvolta anumite boli este influențat în mare măsură de profilul dvs. genetic. Din moment ce dieta joacă un rol decisiv în dezvoltarea multor boli, putem evalua analiza genelor dvs. și putem oferi un plan nutrițional potrivit care va reduce punctele slabe genetice.

Această sferă a medicinei - denumită nutrigenetică - își propune să determine modul de reglare al dietei, conform datelor genetice ce ne influențează sănătatea. Dacă o analiză indentifică un risc ridicat în mod special pentru o anumită boală, planul dvs. nutrițional este ajustat pentru a exclude toate ingredientele care facilitează dezvoltarea acestei boli și include în loc substanțe sănătoase. Analizând peste 50 de variații genetice am colectat multe informații despre slăbiciunile și calitățile noastre ereditare. Atunci când decidem dacă un anumit aliment sau ingredient este sănătos pentru consumul dvs., întotdeauna luăm în considerare imaginea de ansamblu. De exemplu, dacă un nutrient este benefic pentru o boală, dar dăunător pentru alta, în luarea deciziei respective, trebuie să fie căntărit riscul ambelor boli. Atunci când datele de la toate analizele genetice relevante sunt luate în considerare, suntem în măsură să evaluăm riscul dvs. individual de boală și putem determina dacă alimentele sunt mai sănătoase sau mai nesănătoase pentru dvs..