



NUTRIFIT

*Prilagodite način života
potrebama svog tijela*





Jeste li se kad zapitali zašto opće dijete ne djeluju jednako na svakoga? Zašto nemate jednake koristi od istog fitness-plana kao Vaš prijatelj? Odgovor je u našim genima.

DNK test NutriFit pomaže Vam otkriti sebe i daje Vam personalizirane preporuke koje stvarno djeluju.

Kako Vam DNK test NutriFit može pomoći?

- ✓ Testira odabrane gene pokazujući koliko je učinkovit Vaš metabolizam ugljikohidrata i masti, koji Vam vitamini i minerali nedostaju, koje su sportske aktivnosti najbolje za Vas s obzirom na Vaše atletske predispozicije i još mnogo toga.
- ✓ Na temelju rezultata dobivate personalizirane preporuke kako prilagoditi prehranu, fizičku aktivnost i način života jedinstvenim potrebama Vašeg tijela.
- ✓ Primjenjujući preporuke u svom svakodnevnom životu možete ostvariti svoj puni potencijal i živjeti punim, aktivnim životom.

ANALIZA

20+ analiza podijeljenih na 6 područja:

1. Utjecaj prehrane na vašu kilažu
2. Potreba za hranjivim tvarima
3. Osobine metabolizma
4. Sport i rekreacija
5. Životni stil
6. Kardiovaskularno zdravlje

Hrana je jedan od čimbenika koji ima najveći utjecaj na naše tijelo, istovremeno je i čimbenik na koji najlakše možemo utjecati.



VAŠI OSOBNI REZULTATI

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

1 Objašnjenje analize

2 Rezultati prilagođeni korisniku

3 Osobne preporuke

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 (nužna komponenta enzima), zdravu krv, sintezu DNK te važan čimbenik koji smanjuje rizik od srčano-žilnih bolesti. Jedan od najpouzatijih 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. Uvriđeno je da svaka nepovoljna kopija gena MTHFR vidljivo smanjuje razinu vitamina B9. Stoga je, ako ste nositelj jedne ili dviju nepovoljnih kopija gena, prilagodavanje prehrane preporučljivo i ključno za optimalno zdravlje.



VAŠ REZULTAT:

VIŠA RAZINA

Analiza je pokazala da ste nositelj dviju povoljnih kopija gena MTHFR, koje određuju višu 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 300 mcg vitamina B9 na dan.
- U svoj jelovnik uključite povrće kao što je zelena salata, cvjetača, artičoke ili zelje jer ono sadrži dovoljnu količinu vitamina B9. Što će pridonijeti održavanju željene razine B9.
- Mnogo vitamina B9 se nalazi i u punozrnatoj tjestenini i riži.
- Budući da ste nositelj najpovoljnijeg genetskog zapisa, sigurno hranom unosite dovoljno vitamina B9 te nije potrebno uzimati dodatke prehrani.

DNK - molekula, koja se nalazi u jezgri stanice i nosi upute za nastanak organizma. Ljudska DNK sastavljena je od četiri različita nukleotida i ima oblik dvostruke zavojnice. To znači da su dva lanca DNK oba spiralna zavijena oko zajedničke osi, identična ali međusobno suprotno usmjerena. Tako je nukleotid C uvijek u paru s G, dok je A uvijek s T.

ZASTO NAM JE POTREBAN?

Sazrijevanje crvenih krvnih stanica, sinteza DNK i RNK.

POSLEDICE NEDOSTATKA

Marijevanje broja krvnih stanica.

GDJE GA NALAZIMO?

Zelena lisnata povrće, voće, pivski kvasac.

JESTE LI ZNALI?

50 % ljudi ima smanjenu razinu vitamina D.

NutriFit će Vam na temelju Vaših genetskih predispozicija pokazati kako dobiti dovoljno vitamina D.

20 % Europljana ne može probaviti laktozu.

NutriFit pruža uvid o učinkovitosti metabolizma laktoze i o tome koja je prehrana optimalna za Vas.

30 % ljudi treba više željeza.

NutriFit otkriva Vaše potrebe za željezom i daje Vam preporuke za prehranu.



SIGURNO I OSIGURANO



Uzimanje DNK uzorka potpuno je sigurno i bezbolno.



Analize se obavljaju prema najvišim standardima i smjernicama u laboratoriju s ISO certifikatom.



Vaš uzorak označen je jedinstvenim ID kodom.



Vaši se podaci upotrebljavaju u skladu s lokalnim i europskim zakonodavstvom, GDPR-om i standardom ISO 27001.

**Rezultati su dostupni
samo Vama.**

- Osigurateljno društvo nema pristup Vašim rezultatima.
- Vaši rezultati ne mogu povećati mjesečnu naknadu za osiguranje.
- GenePlanet ne dijeli Vaše rezultate s trećim stranama.

Discover. Improve. Live better.