

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;

50%

του πληθυσμού παγκοσμίως έχει μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D.

Το NutriFit Premium σας δίνει πληροφορίες πώς να λάβετε αρκετή βιταμίνη D με βάση τη γενετική σας προδιάθεση.

20%

των Ευρωπαίων έχουν δυσανεξία στην λακτόζη.

Το NutriFit Premium σας δίνει πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα του μεταβολισμού της λακτόζης και ποια διατροφή είναι η βέλτιστη για εσάς.

30%

του πληθυσμού παγκοσμίως έχει έλλειψη σιδήρου.

Το NutriFit Premium αποκαλύπτει τις απαιτήσεις σιδήρου και σας παρέχει διατροφικές προτάσεις.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



Η δειγματοληψία DNA είναι απολύτως ασφαλής και ανώδυνη.



Οι αναλύσεις πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις πιο υψηλές προδιαγραφές και κατευθυντήριες οδηγίες σε πιστοποιημένο κατά ISO εργαστήριο.



Το δείγμα σας ταυτοποιείται με μοναδικό κωδικό ID.



Η πληροφορία σας διαχειρίζεται σύμφωνα με την τοπική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία GDPR και ISO 27001.

Η ιδιωτικότητα σας αποτελεί προτεραιότητα μας.

Διαχειριζόμαστε τα δεδομένα σας και διασφαλίζουμε το απόρρητο με απόλυτη προσοχή και αφοσίωση. Κατανοούμε και σεβόμαστε τις ανησυχίες σας σχετικά με τη χρήση των προσωπικών σας πληροφοριών από εμάς. Γι' αυτό εφαρμόζουμε τα αυστηρότερα μέτρα, για να διασφαλίσουμε ότι τα δεδομένα σας παραμένουν ασφαλή.

Discover. Improve. Live better.

geneplanet.com | sales@geneplanet.com | [f](#) [t](#) [in](#) [@](#) [v](#)


GENEPLANET

NUTRIFIT
Premium

Προσαρμόστε τον τρόπο ζωής σας σύμφωνα με τις ανάγκες του σώματός σας.

25 ΧΡΟΝΙΑ
MEDISYN
ΣΥΝΕΤΑΙΡΗΣΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΙΑΤΡΩΝ





58 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ

Έχετε αναρωτηθεί γιατί οι γενικές δίαιτες δεν ταιριάζουν το ίδιο σε όλους τους ανθρώπους; Γιατί δεν επωφελούνται όλοι στον ίδιο βαθμό από το ίδιο πλάνο άσκησης και διατροφής; Η απάντηση βρίσκεται στα γονίδια μας.

Η εξέταση NutriFitPremium DNA σας βοηθά να ανακαλύψετε τις γενετικές σας πληροφορίες και να λάβετε εξατομικευμένες συστάσεις, οι οποίες θα έχουν αποτέλεσμα.

Πως μπορεί να σας βοηθήσει η εξέταση NutriFit Premium DNA;

- ✓ Ελέγχει συγκεκριμένα γονίδια, τα οποία δείχνουν πόσο αποτελεσματικός είναι ο μεταβολισμός των υδατανθράκων και των λιπαρών, σε ποιές βιταμίνες και μέταλλα υπάρχει έλλειψη, ποιές αθλητικές δραστηριότητες σας ταιριάζουν βάσει προδιαθεσιακών παραγόντων κ.α.
- ✓ Βάσει των αποτελεσμάτων σας, λαμβάνετε εξατομικευμένες συμβουλές για την προσαρμογή της διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας και του τρόπου ζωής στις ανάγκες του σώματος σας.
- ✓ Εφαρμόζοντας τις εξατομικευμένες συμβουλές σας μπορείτε να ανακαλύψετε τις δυνατότητες του οργανισμού σας και να ζήσετε μία γεμάτη και δραστήρια ζωή.

Με την εξέταση NUTRIFIT Premium DNA θα ανακαλύψετε πληροφορίες σχετικά με τη γενετική σας προδιάθεση για:

1. Την επίδραση της διατροφής στο σωματικό σας βάρος
2. Τις διατροφικές απαιτήσεις του οργανισμού
3. Τις διατροφικές συνήθειες
4. Τις μεταβολικές ιδιότητες
5. Την αποτοξίνωση του οργανισμού
6. Την άθληση και την ευεξία
7. Τον τρόπο ζωής
8. Την καρδιαγγειακή υγεία
9. Την ανάπλαση του δέρματος

Η τροφή είναι ένας από τους παράγοντες με τη μεγαλύτερη επιρροή στο σώμα μας και παράλληλα ένας παράγοντας τον οποίο εύκολα μπορούμε να επηρεάσουμε.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΑΣ

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων παραδίδεται σε έναν ολοκληρωμένο προσωπικό οδηγό.

1. Επεξήγηση ανάλυσης
2. Φιλικά προς τον χρήστη
3. Εξατομικευμένες συμβουλές

SPORTS AND RECREATION

1 POST-EXERCISE RECOVERY

Did you know that physical activity can cause oxidative stress in our body via increased production of Reactive Oxygen Species (ROS)? Besides the production of ROS, exercise can affect the body's complex immune system and produce a cascading effect of inflammatory responses, leading to chronic inflammation.

ROS are constantly generated in our body during various processes of cell metabolism. ROS by themselves are not bad, while increased production of ROS can lead to oxidative damage, which also affect the immune system. This can be the situation during and after physical activity. Namely, during high-intensity training, the uptake of oxygen into active muscles is increased up to 20-fold, while the flow of oxygen in activated muscles can be increased even up to 100-fold. Consequently, large amounts of ROS are formed. Likewise, production of ROS is increased in the case of skeletal muscle injuries. If ROS are formed in amounts that exceed the capacity of our antioxidant defence system, this causes oxidative stress in our body, and when a body becomes chronically inflamed, a host of negative and potentially injurious conditions can result.

✓ YOUR RESULT: FAST RECOVERY AFTER TRAINING

The analysis of the group of genes involved in removal of Reactive Oxygen Species and inflammatory processes has shown that most of the genes analysed are present in a favourable variant, which means that from a genetic point of view you fall within "fast recovery after training".

2 Recommendations:

- Fast recovery after training is good, as this means that your genes determine that your body needs less time to recover.
- However, if you feel you need more time to recover, high-intensity training two days in a row is counterproductive for you. Measure your resting heart rate the next morning and if it's higher than usual, you need another day to recover.
- Zinc eradicates inflammation and can help to improve your muscle mass. Taking zinc as a standalone supplement can cause copper deficiency, so it's preferable to take it in a multivitamin which also contains copper.
- The amount of sleep also affects your recovery; therefore, get enough rest, especially after high-intensity activity.
- Eliminate trans fats for lower inflammation.
- Nevertheless, it is highly recommended to monitor your physical fitness for any signs of chronic overtraining.
- No matter whether you are a professional or recreational athlete, training diary management is the perfect tool for finding an optimal recovery time from a given type of activity.



Stress causes a temporary decrease in body function, followed by an adaptation that improves function. In order for us to improve our health, fitness or athletic ability, it is necessary to increase our efforts to fatigue-level intensities and then recover and refuel.