

Test nutrigenético personalizado



¿Qué es?

El test nutrigenético más innovador del mercado que define la dieta más efectiva para tu cuerpo ya sea para perder peso o mejorar la respuesta en el deporte.

Con la combinación de un simple análisis de sangre y un estudio genético de tu ADN, se analizan 384 variaciones genéticas relacionadas con la pérdida de peso.

El test nutrigenético da respuesta a cómo tu cuerpo metaboliza la asimilación de grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y los nutrientes más habituales, así como la respuesta al ejercicio o las intolerancias.

Es un estudio genético realizado a partir de la tecnología microarray, que aporta más del 99% de reproducibilidad y sensibilidad.

i El test nutrigenético que se adapta a tu estilo de vida.



Proceso



Extracción de sangre.
Ayuno mínimo de 4 horas



Muestra de ADN en saliva.



Cuestionario de hábitos y
medidas biométricas.



Extenso informe con tus
resultados en 4 - 5 semanas.

i **Un único test para toda la vida.**
Los resultados genéticos no
cambiarán durante tu vida.



¿Qué incluye el informe?

- 1 Resultados genéticos**
Donde tus genes tienen un impacto importante en tu salud, peso y ejercicio.
- 2 La dieta más eficaz para ti**
Baja en carbohidratos, calorías o grasas, descubre el tipo de dieta que será óptima para tener éxito en tu objetivo.
- 3 Intolerancias**
Evalúa tu riesgo genético de intolerancia (lactosa, alcohol, gluten, cafeína y fructosa) que pueden modificar la dieta propuesta.
- 4 Vitaminas y minerales**
Muestra la predisposición a sufrir deficiencia de vitaminas y minerales, y se elabora un plan sobre las necesidades de suplementación.
- 5 Capacidad antioxidante y detox**
Con tu análisis de ADN, se seleccionan los complementos/suplementos recomendados para combatir el sobrepeso y el envejecimiento.

6 Alimentos TOP

Con tus datos genéticos y de salud se sugiere una lista con los mejores alimentos para ti clasificados por familia.

7 Rendimiento deportivo

Te facilita la proporción óptima de ingesta diaria de grasas, proteínas y carbohidratos para reforzar el rendimiento energético y de masa muscular.

8 Actividad física

Muestra los beneficios esperados del ejercicio para mejorar tus niveles de colesterol HDL y reducir la grasa corporal de acuerdo con tus resultados genéticos.

9 Calorías diarias

Una vez analizados tus datos genéticos, se hace la recomendación de la ingesta diaria calórica.

10 Genética completa

Se analizan 384 variaciones genéticas relacionadas con la pérdida de peso, respuesta al ejercicio, intolerancias y metabolismo de nutrientes, entre otras.

Indicaciones

El estudio está indicado para todas aquellas personas que:

- Quieran evitar dietas con efecto rebote, saber qué tipo de dieta es la más adecuada según la propia genética.
- Deportistas que quieran conocer cómo responde su metabolismo ante la quema de grasas derivada del ejercicio físico.
- Personas que se preocupan por su bienestar y quieren cuidar su alimentación.
- Han intentado diferentes planes de dieta con pocos o ningún resultado y desean que sean más efectivos.
- Antecedentes familiares de sobrepeso.



Resultados

Se propone un plan de dieta personalizado por un complejo algoritmo basado en más de 50 categorías nutricionales con más de 850 alimentos.

Tipo de dieta

Se realiza un estudio intensivo de biomarcadores genéticos con la finalidad de conocer la dieta más efectiva (baja en grasas, baja en carbohidratos o baja en calorías).

Intolerancias

Los alimentos específicos a los que se tiene intolerancia genéticamente se eliminan del plan de dieta si se detecta riesgo de intolerancia.

Suplementación

Selección de vitaminas y minerales según la genética del/la paciente, aportando fórmulas personalizadas sugeridas.

Se establecen 3 fases a seguir:

- Fase de limpieza
- Fase de reestructuración
- Fase de suplementación



@cerbalaboratorios

@cerbainternacional



Contacto de Atención al Cliente

atcl@cerba.com

937 272 233

www.cerba.com