

Test nutrigenètic personalitzat



cerba
Internacional

Què és?

El test nutrigenètic més innovador del mercat que defineix la dieta més efectiva pel teu cos sigui per a perdre pes o per millorar la resposta en l'esport.

Amb la combinació d'una simple anàlisi de sang i un estudi genètic del teu ADN, s'analitzen 384 variacions genètiques relacionades amb la pèrdua de pes.

El test nutrigenètic dona resposta a com el teu cos metabolitza l'assimilació de greixos, carbohidrats, vitamines, minerals i els nutrients més habituals, així com la resposta a l'esport o les intoleràncies.

És un estudi genètic realitzat a partir de la tecnologia microarray, que aporta més del 99% de reproductibilitat i sensibilitat.

i El test nutrigenètic que s'adapta al teu estil de vida.



Procés



Extracció de sang.
Dejú mínim de 4 hores



Mostra d'ADN en saliva.



Qüestionari d'hàbits i mesures biomètriques.



Extens informe amb els teus resultats en 4 - 5 setmanes.



El teu nutricionista/dietista t'explicarà els resultats.



Un únic test per a tota la vida.
Els resultats genètics no canviaran durant la teva vida.



Què inclou l'informe?

- 1 Resultats genètics**
On els teus gens tenen un impacte important en la teva salut, pes i exercici.
- 2 La dieta més eficaç per a tu**
Baixa en carbohidrats, calories o greixos, descobreix el tipus de dieta que serà òptim per a tenir èxit en el teu objectiu.
- 3 Intoleràncies**
Avalua el teu risc genètic d'intolerància (lactosa, alcohol, gluten, cafeïna i fructosa) que poden modificar la dieta proposada.
- 4 Vitamines i minerals**
Mostra la predisposició a patir deficiència de vitamines i minerals, i s'elabora un pla sobre les necessitats de suplementació.
- 5 Capacitat antioxidant i dètòx**
Amb la teva anàlisi d'ADN, es seleccionen els complementos/suplements recomanats per a combatre el sobrepès i l'envelliment.

Què inclou l'informe?

6 Aliments TOP

Amb les teves dades genètiques i de salut, es suggereix una llista amb els millors aliments per a tu classificats per família.

7 Rendiment esportiu

Et facilita la proporció òptima d'ingesta diària de greixos, proteïnes i carbohidrats per a reforçar el rendiment energètic i de massa muscular.

8 Activitat física

Mostra els beneficis esperats de l'exercici per a millorar els teus nivells de colesterol HDL i reduir el greix corporal d'acord amb els teus resultats genètics.

9 Calories diàries

Un cop analitzades les teves dades genètiques, es fa la recomanació de la ingesta diària calòrica.

10 Genètica completa

S'analitzen 384 variacions genètiques relacionades amb la pèrdua de pes, resposta a l'exercici, intoleràncies i metabolisme de nutrients, entre altres.

Indicacions

L'estudi està indicat per a totes aquelles persones que:

- Vulguin evitar dietes amb efecte rebot, saber quin tipus de dieta és la més adequada segons la mateixa genètica.
- Esportistes que vulguin conèixer com respon el seu metabolisme davant la crema de greixos derivada de l'exercici físic.
- Persones que es preocupen pel seu benestar i volen cuidar la seva alimentació.
- Han intentat diferents plans de dieta amb pocs o cap resultat i desitgen que siguin més efectius.
- Antecedents familiars de sobrepès.



Resultats

Es proposa un pla de dieta personalitzat per un complex algoritme basat en més de 50 categories nutricionals amb més de 850 aliments.

Tipus de dieta

Es realitza un estudi intensiu de biomarcadors genètics amb la finalitat de conèixer la dieta més efectiva (baixa en greixos, baixa en carbohidrats o baixa en calories).

Intoleràncies

Els aliments específics als quals es té intolerància genèticament s'eliminen del pla de dieta si es detecta risc d'intolerància.

Suplementació

Selecció de vitamines i minerals segons la genètica del/la pacient, aportant fórmules personalitzades suggerides. S'estableixen 3 fases a seguir:

Fase de neteja

Fase de reestructuració

Fase de suplementació



@cerbalaboratorios

@cerbainternacional



Contacte d'Atenció al Client

atcl@cerba.com

937 272 233

www.cerba.com