

7 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ iDNA TEST

Το iDNA Test γίνεται εύκολα και απλά με δείγμα παρειακού επιχρίσματος

Το εξατομικευμένο report που προκύπτει από την ανάλυση, αποτελεί τη χαρτογράφηση της ευαισθησίας, της προδιάθεσης και του οφέλους που αφορά τη διατροφή και την άθληση. Θα σε βοηθήσει:

ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

1

Na μάθεις σε βάθος τις **ανάγκες του οργανισμού** σου σε διατροφή και άθληση για καλύτερη υγεία και πρόληψη



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

3

Na καταφέρεις να χάσεις πιο εύκολα σωματικό βάρος και να το **διατηρήσεις** στα επιθυμητά επίπεδα μακροπρόθεσμα



ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΕΣ

5

Na **αποφύγεις ανεπιθύμητα συμπτώματα**, όπως φούσκωμα ή αϋπνία, από τον μη ικανοποιητικό ή πιο αργό μεταβολισμό στοιχείων της διατροφής, όπως καφεΐνη, αλκοόλ, λακτόζη και γλουτένη



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

7

Na γνωρίσεις για **ποιες αθλητικές ικανότητες** (αντοχή, δύναμη, ισχύς) έχεις γενετικό προβάδισμα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και άρα έχεις την **προδιάθεση** να έχεις καλύτερες επιδόσεις



2

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ

Na αποφύγεις την **εμφάνιση** παραγόντων **καρδιαγγειακού κινδύνου** που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως η υψηλή ολική και “κακή” χοληστερόλη



4

ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Na λάβεις γνώση για το πώς επεξεργάζεται ο οργανισμός σου τις **βιταμίνες** και τα **ιχνοστοιχεία** που λαμβάνεις από τις τροφές και έτσι να **αποφύγεις** πιθανές **ανεπάρκειες**



6

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Na μάθεις την **προδιάθεσή σου για αθλητικούς τραυματισμούς**, με αποτέλεσμα να **μπορέσεις να τους προλάβεις**

