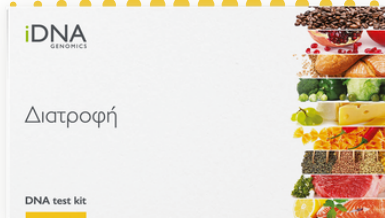


Αποτελεί μια γενετική ανάλυση (DNA Test) από την οποία προκύπτει ένα εξατομικευμένο report αποτελεσμάτων.

Η ανάλυση βασίζεται στην επιστήμη της Διατροφογενετικής που εξετάζει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ γονιδίων και διατροφής σε σχέση με την υγεία.

Το iDNA Test Διατροφής μας βοηθάει να:

- ελέγχουμε αποτελεσματικότερα **το βάρος μας**
- να περιορίσουμε **τροφές που μας ενοχλούν** και
- να κατανοήσουμε τις **διατροφικές μας επιλογές**



Κοινό - Στόχος

Το iDNA Test Διατροφής απευθύνεται σε:

- Άτομα που δίνουν έμφαση στην Υγεία τους και στην αξία της πρόληψης.
- Άτομα που έχουν δοκιμάσει πολλά διατροφικά πρότυπα και δίαιτες χωρίς αποτέλεσμα



Οφέλη

Μαθαίνουμε πώς τα γονίδιά μας επηρεάζουν:

- Τον τρόπο που μεταβολίζουμε στοιχεία της διατροφής
- Την προδιάθεσή μας προς αύξηση του σωματικού βάρους

Κατηγορίες ανάλυσης



Διαχείριση βάρους

Τα γονίδια υπαγορεύουν ποια είναι η κατάλληλη διαίτα για εμάς για επιτυχημένη απώλεια βάρους, αλλά και διατήρηση της απώλειας μακροπρόθεσμα. Για να επιτύχουμε ένα υγιές σωματικό βάρος εξετάζονται οι κατηγορίες των **υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπαρών, κατανάλωσης σνακ μεταξύ γευμάτων και το βιολογικό μας ρολόι.**



Καρδιομεταβολική υγεία

Η καρδιομεταβολική μας υγεία επηρεάζεται από το DNA και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η διατροφή. Οι κατηγορίες που εξετάζονται είναι **το αλάτι, τα κορεσμένα και η αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών.**



Τροφικές ευαισθησίες

Μαθαίνουμε αν επεξεργαζόμαστε ικανοποιητικά ουσίες όπως **η καφεΐνη, η λακτόζη και η γλουτένη.**