



# NUTRIFIT

---

*Prispôsobte svoj život  
potrebám svojho tela*

**Allianz**   
Slovenská poisťovňa





**Dá sa životný štýl prispôbiť potrebám vášho tela? Áno, dá sa to jednoducho dosiahnuť pomocou nášho poradenstva v oblasti výživy a zdravého životného štýlu založených na vašich špecifických genetických predispozíciách a potrebách.**

Pomocou NutriFit analýzy zlepšujeme kvalitu života. Náš inovačný prístup v oblasti preventívnych služieb zlepšuje pocit pohody a dlhodobé zdravie. Výsledky analýzy sa zakladajú na vedeckých poznatkoch z oblasti nutrigenetiky a sú spracované na praktické rady, ktoré vám vďaka malým zmenám prinesú trvalé výsledky.

**Osobné poradenstvo v oblasti vášho stravovacieho plánu a životného štýlu vám pomôžu dosiahnuť život, ktorý bude aktívnejší, zdravší a bude vás viac naplňovať.**

# 30 ROZBOROV

30 rozborov rozdelených do 6 tematických kapitol:

- 01 **VPLYV STRAVY NA HMOTNOŠŤ TELA**
- 02 **POŽIADAVKY NA ŽIVINY**
- 03 **METABOLICKÉ VLASTNOSTI**
- 04 **ŠPORT A ODDYCH**
- 05 **ŽIVOTNÝ ŠTÝL**
- 06 **ZDRAVIE V ZMYSLE KARDIOVASKULÁRNYCH CHORÔB**

*Jedlo je jedným z faktorov s najväčším vplyvom na telo a taktiež je to faktor, ktorý môžeme najjednoduchšie ovplyvniť my sami.*

---

*Objavte svoje DNA, objavte samých seba.*



## Vaše osobné výsledky

Výsledky analýzy vám budú doručené ako komplexná a personalizovaná príručka.

PODROBNÉ VYSVETLENIE  
JEDNOTLIVÝCH ROZBOROV

GRAFICKÉ A TEXTOVÉ ZOBRAZENIE  
VÝSLEDKOV

PERSONALIZOVANÉ ODPORÚČANIA  
A PORADENSTVO

### POŽIADAVKY NA ŽIVINY

## VITAMÍN B9

Vitamín B9, známy tiež ako folát alebo kyselina listová, je vo vode rozpustný vitamín, ktorý má rozhodujúci vplyv na správnu funkciu metabolizmu (základná zložka enzýmov), zdravú krv, syntézu DNA a je tiež dôležitým faktorom, ktorý znižuje riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení.

Jedným z najznámejších a najdôležitejších enzýmov, ktoré zaisťujú vhodnú hladinu vitamínu B9, je **MTHFR**. V géne, ktorý tento enzým kóduje, môže dôjsť k mutácii. To môže výrazne ovplyvniť hladinu vitamínu B9, čo potvrdzujú mnohé štúdie. Iným MTHFR je odlišný na teplotu a je tak menej účinný u ľudí, ktorí sú nositeľmi nepriaznivého variantu génu, ktorý vedie k nižšej hladine vitamínu B9. Zistilo sa, že každá nepriaznivá kópia génu MTHFR výrazne znižuje hladinu vitamínu B9. V prípade, že ste nositeľom jednej z nepriaznivých kópií génu, odporúčame vám upraviť stravu tak, aby ste mohli dosiahnuť optimálne zdravie.



### VÁŠ VÝSLEDOK: VYŠŠIA HLADINA

Výsledky ukazujú, že ste nositeľom dvoch priaznivých kópií génu MTHFR, čo spôsobuje vyššiu hladinu vitamínu B9. Takouto genetickú výbavu má približne 49 percent ľudí.

### Odporúčanie:

- Vaša hladina vitamínu B9 je v porovnaní s ľuďmi s jednou alebo dvomi nepriaznivými kópiami génu MTHFR vyššia.
- Vzhľadom na priaznivé gény ste schopný uspokojiť svoju dennú potrebu vitamínu B9 s množstvom 400 µg vitamínu B9 denne.
- Do svojho jedálneho lístka zaradte zeleninu, ako je hlávkový šalát, artičoky alebo kapusta, pretože obsahujú dostatočné množstvo vitamínu B9, ktoré vám zaisť potrebnú hladinu vitamínu B9.
- Vysoké množstvo vitamínu B9 sa nachádza v celozrnných cestovinách a ryži.
- Pretože ste nositeľom najpriaznivejšej genetickej výbavy, budete nepochybne konzumovať dostatok vitamínu B9 len s jedlom a nepotrebuje to ďalšie doplnky vo forme vitamínových doplnkov.

Vitamín B9 sa tiež nazýva kyselina listová. Jeho anglický názov (folic acid) je odvodený od latinského *folium*, čo znamená list. Nie div, pretože vitamín B9 sa väčšinou nachádza v listovej zelenine. Konzumácia listovej zeleniny sa veľmi odporúča, pretože naše telo si nie je schopné kyselinu listovú vyrobiť vlastnými prostriedkami.



**PREČO HO POTREBUJEME**  
zmenie červených krviniek, syntéza DNA a RNA

**PREJAVY PRI NEDOSTATKU**  
zníženie počtu červených krviniek

**KDE SA NACHÁDZA**  
listová zelenina, ovocie, pšné kvasinky

## Veľké výsledky pomocou malých zmien

Často sa nám nepodarí dosiahnuť naše ciele, pretože neberieme do úvahy potreby svojho tela, naše genetické predispozície. **NutriFit prináša personalizovaný prístup, ktorý berie do úvahy špecifické potreby každého človeka.**

### Vstrebávanie vitamínu D

Vstrebávanie vitamínu D do veľkej miery závisí od našich génov. Ľudia s nepriaznivým genetickým základom môžu vstrebávať vitamín D až o 50 % horšie, dokonca i v prípade, že dodržiavajú správne všeobecné rady.

### Intolerancia laktózy

Vedeli ste, že 20 % Európanov trpí intoleranciou laktózy? A vedeli ste, že 45 % z nich si tento problém neuvedomuje?

### Vstrebávanie železa

Vstrebávanie železa sa u jednotlivých ľudí výrazne mení. Výsledkom je, že väčšina ľudí potrebuje vyšší denný príjem o najmenej 30 % na to, aby dosiahli optimálny stav.



## Ako to funguje?

**Všetko vybavené z domu. Bez krvných odberov. Bez ihliel. Jediné, čo je potrebné, je bukálny ster z líca!**  
Genetické testy GenePlanet sa jednoducho používajú a sú založené na odbere slín. Celý postup je možné zhrnúť do 3 jednoduchých krokov:



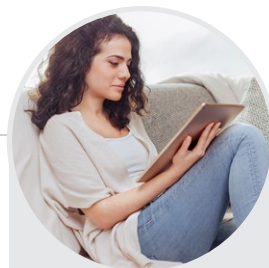
### OBJEDNÁVKA

Dostanete set na odber vzoriek s bukálnym tampónom a pokynmi na vykonanie testu.



### POSKYTNUTIE VZORKY

Postupujte podľa pokynov uvedených v sete a urobte si ster z líca pomocou bukálneho tampónu. Zaregistrujte svoju vzorku použitím čiarového kódu a zašlite ju do nášho laboratória v predplatennej obálke, ktorá je súčasťou dodávky.



### ZISTENIE VÝSLEDKOV

Keď budú správy pripravené a sprístupnené na vašom internetovom konte, dostanete na e-mail upozornenie. Prihláste sa a objavte svoje DNA, objavte samých seba!



## Bezpečné a spoľahlivé

Všetky rozборы sa vykonávajú na základe najvyšších štandardov a pokynov s dôrazom na bezpečnosť laboratórnych postupov a údajov.



Vzorka klienta je označená jedinečným čiarovým kódom.



Všetky rozборы sa vykonávajú v súlade s normami, požiadavkami a pokynmi EÚ.



Vzorky sú analyzované v laboratóriu s akreditáciou ISO.



Zabezpečenie údajov je vykonávané podľa normy ISO.

***Objavte svoje DNA, objavte samých seba!***

**genEplanet** d.o.o. | Cesta na Poljane 24 | 1000 Ljubljana | [www.geneplanet.com](http://www.geneplanet.com)