



my
genetics



Пищевые непереносимости

Персональный ДНК-отчет

Содержание

- 2 Введение в отчет
- 4 Как работает генетика
- 6 Ваш генотип
- 9 Результаты
- 10 Связь генетики и питания
- 11 Лактоза
- 13 Рекомендации по лактозе
- 15 Глютен
- 17 Рекомендации по глютену
- 19 Сахар
- 21 Рекомендации по сахару
- 23 Кофеин
- 25 Рекомендации по кофеину
- 27 Постскриптум
- 29 Как создается отчет
 - Дополнительные продукты



Для чего нужен ДНК-отчет

В ваших руках карта сокровищ – четыре ключевых гена, которые расскажут, как ваш организм реагирует на сахар, кофе, лактозу и глютен. Эти знания помогают сохранить энергию, ясность ума и активность в любом возрасте.

Отчёт о ДНК-исследовании станет вашим проводником к жизни нового качества. Мы обещаем: его изучение похоже на увлекательное путешествие к самому себе, где каждый шаг важен не меньше результата.

Гены, отвечающие за переносимость сахара, кофе, глютена и лактозы, влияют на то, что для одного человека будет источником энергии и радости, а для другого – причиной усталости и дискомфорта. Миллионы людей годами ищут ответ на вопросы о хронической слабости, проблемах с пищеварением, высыпаниях или перепадах настроения, даже не подозревая, что причина – в особенностях их ДНК. Мы покупаем продукты, которые считаем полезными, но именно они могут стать «провокаторами», если организм их не переносит. Теперь у вас есть подсказка, как найти баланс и сохранить здоровье.

Что вы узнаете?

После проведения ДНК-анализа мы с 99,9% точностью определили ваши риски к возникновению непереносимостей. Эксперты заботливо собрали в отчёте рекомендации по питанию, чтобы оставить рацион разнообразным и вкусным без вреда для здоровья.

Обратите внимание

Безопасность рекомендаций отчета зависит от вашего текущего состояния здоровья

1 Меняйте привычки плавно

Если состояние вашего здоровья не позволяет приступить к питанию по ДНК – начинайте постепенный переход под контролем квалифицированного диетолога, эндокринолога или вашего врача.

2 Нужна консультация специалиста

Для соблюдения рациона питания, рекомендованного на основании вашего анализа ДНК, необходима консультация врача. Для исключения противопоказаний к рекомендованному типу питания рекомендуем обратиться к эндокринологу или диетологу.

3 Будьте внимательны к себе

Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения рекомендаций, необходимо своевременно сообщить об этом вашему врачу.

4 Данный отчет носит информационный характер

ДНК-тест не является инструментом для диагностики заболеваний, лечения и медицинской реабилитации. Следует помнить, что некоторые рекомендации положительно влияют на одни функции организма и отрицательно на другие. Как следствие, возможны противоречия. Для получения детальной информации обратитесь к врачу.

5 Рекомендации могут быть дополнены и изменены

Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным специалистом с учётом вашего состояния здоровья.



Как работает генетика

Гены на 40% определяют здоровье человека, 50% зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экологическая среда) и лишь 10% — от целенаправленного оздоровления и лечения.



Что такое ген?

Ген – это участок в молекуле ДНК, кодирующий белки или другие регуляторные молекулы, выполняющие физиологические функции.

Что определяют гены?

Данный отчет не определяет текущее состояние вашего здоровья. Он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с питанием и физическими нагрузками

20000

Из 20 000 генов мы выбрали для анализа именно те, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Фамилия
Имя
Отчество

35 | 170 | 60
 Возраст / лет | Рост / см | Вес / кг

52-75 КГ

Норма вашего веса

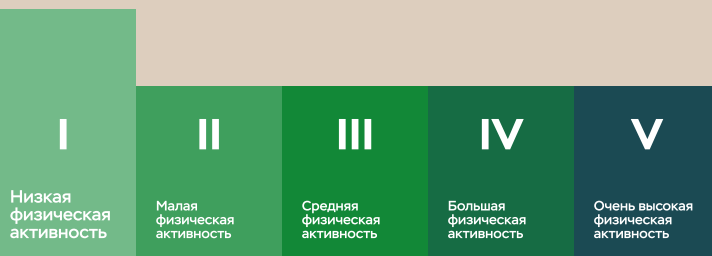
Рекомендованное число
употребления калорий для
вас, Имя, составит / Ккал в сутки :

1,2 КФА

Коэффициент физической активности (КФА) – отношение среднесуточных затрат энергии человека к его затратам в состоянии полного покоя.

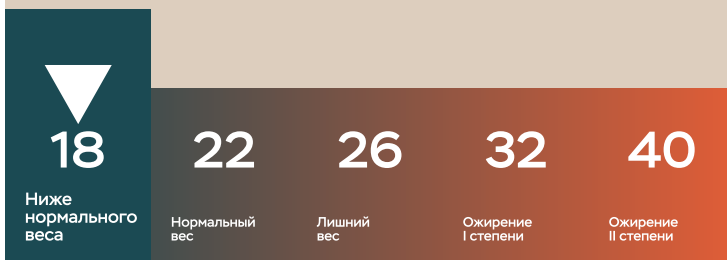
1969

1575 → 2363
 Снижение веса | Увеличение веса



20,8 ИМТ

Индекс массы тела (ИМТ) позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и определить, является ли вес нормальным, недостаточным или избыточным.



Как усваивается лактоза, глютен, кофеин и сахар у населения России



низкий риск возникновения непереносимости



средний риск возникновения непереносимости



высокий риск возникновения непереносимости



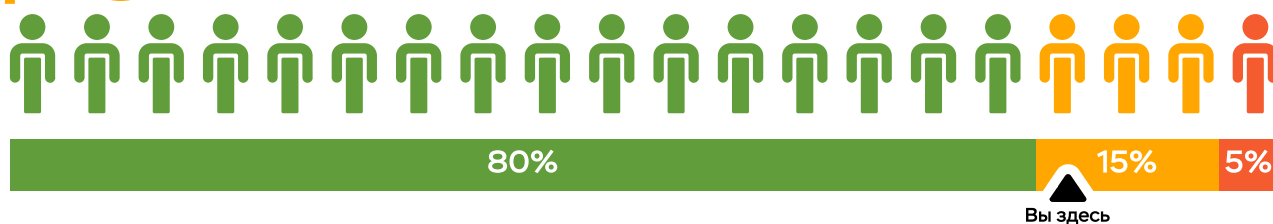
Если вы находитесь в группе с высоким риском непереносимости, то велика вероятность, что ваши близкие тоже.



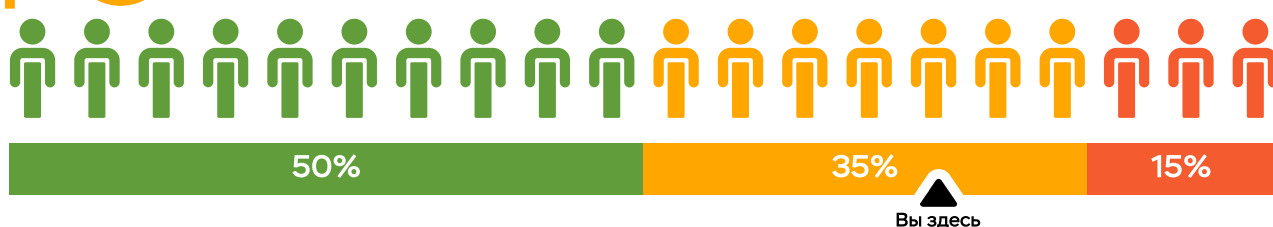
Лактоза



Глютен



Сахар



Кофеин



Результаты



Лактоза

Ваш организм легко усваивает лактозу и хорошо переваривает молочные продукты. Уровень продукции фермента постоянно высокий, поэтому в зрелом возрасте способность переваривать лактозу сохраняется.



Глютен

По результатам генетического анализа у вас выявлен сниженный риск развития непереносимости глютена. Однако целиакия является многофакторным заболеванием, и, если вы заметили у себя ее симптомы, вам рекомендовано пройти дополнительное медицинское обследование.



Сахар

Генетический анализ выявил у вас риски, связанные с употреблением сахара. Возможен риск набора избыточного веса и/или развития сахарного диабета 2-го типа.



Кофеин

Генетический анализ показал, что у вас высокая скорость выведения кофеина из организма. Риск развития артериальной гипертензии, нарушения сердечных ритмов, инфаркта, ишемической болезни сердца вследствие употребления кофеина не выявлен.

Связь генетики и питания

Пищевые привычки во многом закладываются ещё в детстве, однако учёные выяснили, что гастрономические предпочтения прописаны именно в генах.

Многие люди испытывают постоянные проблемы с пищеварением или весом из-за генетической непереносимости злаковых и лактозы, а также индивидуальных особенностей метаболизма кофеина и сахара, даже не подозревая об этом. Генетический анализ позволяет точно определить, каким образом ваш организм реагирует на эти вещества.



Лактоза



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

MCM6 (LCT)

T/T



Что такое лактоза

Лактоза (молочный сахар) – углевод, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Лактоза является хорошим источником энергии, участвует в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, положительно влияет на состояние нервной системы, способствует укреплению иммунитета, кальциевому обмену и усвоению витаминов группы В и С.

Что такое непереносимость лактозы

В результате снижения с возрастом уровня лактазы – фермента, необходимого для правильного переваривания лактозы, молочный сахар не расщепляется в тонком кишечнике и попадает в толстый. Там под действием бактерий он разлагается с образованием молочной кислоты и газообразных веществ, что приводит к проблемам с пищеварением либо к размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов в кишечнике.

Результат

Усвояемость лактозы



Низкая

Средняя

Высокая

Риск непереносимости лактозы



Низкий

Средний

Высокий

Заключение

Ваш организм легко усваивает лактозу и хорошо переваривает молочные продукты. Уровень продукции фермента постоянно высокий, поэтому в зрелом возрасте способность переваривать лактозу сохраняется.



Дефицит белков, витаминов и микроэлементов молочных продуктов

Слабость
Дефицит кальция
Хрупкость костей
Остеопороз

Избыток лактозы и чрезмерное потребление молочных продуктов

Нарушение работы кишечника
Воспалительные процессы в кишечнике
Дисбактериоз
Избыточный вес

Рекомендации по питанию

Вы можете употреблять молоко и молочные продукты без ограничений. Однако следует помнить, что они содержат большое количество насыщенных жиров, а лактоза метаболизируется организмом, как и другие сахара, и ее избыточное потребление ассоциировано с лишним весом. В случае высокой чувствительности к насыщенным жирам рекомендуется потреблять молоко и молочные продукты низкой жирности. При этом помните, что молоко и молочные продукты являются важным источником кальция, необходимого организму, поэтому их желательно включать в рацион в достаточном количестве. Желательно не употреблять больше 1000 мл молока в день*.



Прочитать подробнее о продуктах, содержащих лактозу, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



*Необходима консультация специалиста

Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием лактозы. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления лактозы.

Ваша суточная норма лактозы

40 г

Дополнительно

Симптомы непереносимости лактозы при отсутствии генетической предрасположенности могут свидетельствовать об аллергической реакции на молочный белок. В этом случае рекомендуется обследование на аллергические иммуноглобулины, а также исключить молоко из рациона и ограничить потребление молочных продуктов, содержащих лактозу в ферментированной форме*. При этом может потребоваться дополнительный прием препаратов кальция*.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Молоко 1000
грамм в сутки

Молочный пуддинг 1000
грамм в сутки

Сливочный мягкий сыр 300
грамм в сутки

Докторская колбаса 400
грамм в сутки



Миндальное молоко 1500
грамм в сутки

Йогурт 450
грамм в сутки

Твердый сыр 500
грамм в сутки

Отварное мясо 750
грамм в сутки

грамм в сутки

Глютен



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

HLA-DQ2.2

T/G



HLA-DQ2.5

G/G



Что такое непереносимость глютена

Глютен – это группа белков, содержащихся в семенах злаковых растений. Непереносимость глютена встречается у 20% людей, при этом лишь у 1% населения планеты диагностируется целиакия – генетически обусловленное нарушение пищеварения в тонком кишечнике, которое развивается в ответ на попадание в организм глютеносодержащих продуктов.

Как проявляется непереносимость

Как правило, непереносимость глютена сопровождается диареей, анемией, отставанием в развитии и другими симптомами. Однако нередки случаи, когда она протекает в скрытой форме, приводя к снижению усвояемости витаминов и микроэлементов, усилению воспалительных процессов в организме. Такие нарушения всасывания многих необходимых веществ обуславливают хроническое недоедание, которое может способствовать возникновению рахита и повысить риск развития онкологических заболеваний, болезней иммунной системы и кишечника.

Результат

Риск развития непереносимости глютена



Риск развития целиакии



Заключение

По результатам генетического анализа у вас выявлен сниженный риск развития непереносимости глютена. Однако целиакия является многофакторным заболеванием, и, если вы заметили у себя ее симптомы, вам рекомендовано пройти дополнительное медицинское обследование.



Признаки дефицита глютеносодержащих продуктов

Нарушение пищеварения
Дефицит витаминов и аминокислот
Снижение иммунитета

Признаки избытка глютеносодержащих продуктов

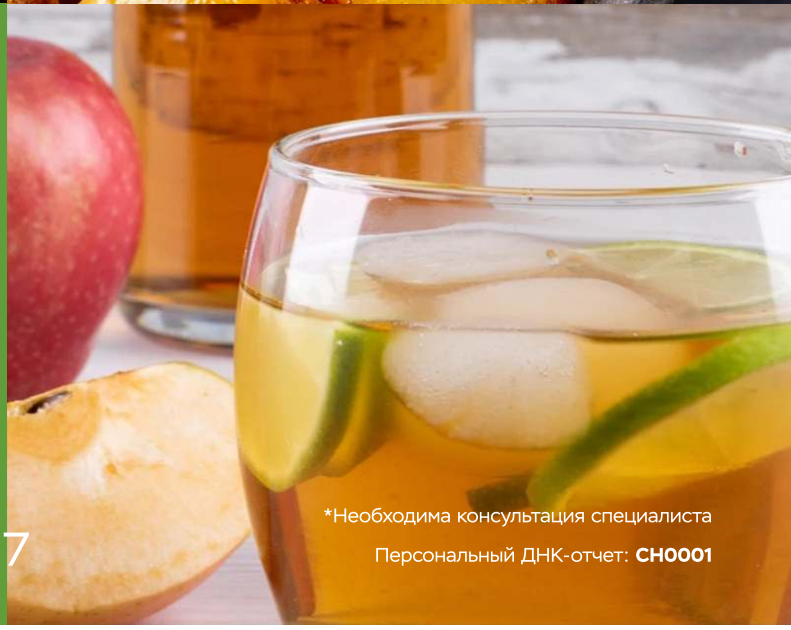
Аллергические реакции
Расстройства кишечника
Снижение аппетита
Усталость и раздражительность/апатия

Рекомендации по питанию

В вашем случае риск развития целиакии достаточно мал. Вы можете включать в свой рацион продукты, содержащие глютен: рожь, ячмень, пшеницу, овес, крупы, каши и изделия из злаков (макароны, желативно из цельнозерновой муки, цельнозерновой и отрубной хлеб). Однако при первых признаках непереносимости глютена рекомендуется отказаться от их потребления и обратиться к специалисту (гастроэнтерологу, иммунологу)*. При непереносимости глютена хорошей заменой злаковым культурам в качестве гарнира могут быть бобовые (фасоль, горох, кукуруза), а также рис (в отсутствие необходимости соблюдать низкоуглеводную диету).



Прочитать подробнее о продуктах, содержащих глютен, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием глютена. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления глютена.

Ваша суточная норма глютена

4 г

Дополнительно

При появлении симптомов непереносимости глютена необходимы дополнительные анализы и консультация гастроэнтеролога*. Поскольку целиакия является мультифакторным заболеванием, в этом случае потребуются проведение дополнительных генетических тестов для анализа других факторов риска развития целиакии*. Если диагностика подтвердит факт наличия явной или скрытой пищевой непереносимости продуктов, содержащих глютен, следует длительно, а, возможно, и пожизненно соблюдать безглютеновую диету.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Блины на пшеничной муке 200
грамм в сутки

Овсяная каша 400
грамм в сутки

Макаронные изделия 300
грамм в сутки

Пиво 600
грамм в сутки



Блины на рисовой муке 250
грамм в сутки

Гречневая каша 500
грамм в сутки

Картофель 200
грамм в сутки

Сидр 500
грамм в сутки

грамм в сутки

Сахар



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

ADRB2

G/G



GLUT2

T/T



TCF7L2

G/G



Что такое сахар

Сахар – это бытовое название вещества сахароза, В пищеварительном тракте она расщепляется на глюкозу и фруктозу. Эти простые сахара быстро всасываются в кровь и становятся источником энергии. За счёт окисления глюкозы организм получает более половины всей необходимой ему энергии.

Нарушения обмена сахара – лишний вес

Попадание глюкозы в клетки контролирует гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. После сладкой пищи уровень сахара в крови повышается, и организм выделяет больше инсулина, чтобы вернуть его к норме. Если этот процесс нарушается, глюкоза дольше остаётся в крови, что со временем может приводить к набору лишнего веса и развитию метаболических нарушений.

Результат

Чувствительность к сахару



Риск нарушений углеводного обмена



Заключение

Генетический анализ выявил у вас риски, связанные с употреблением сахара. Возможен риск набора избыточного веса и/или развития сахарного диабета 2-го типа.



Признаки дефицита сахара

Слабость
Головные боли
Снижение концентрации и внимания

Признаки избытка сахара и чрезмерного потребления сладких продуктов

Ожирение
Сахарный диабет 2-го типа
Повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия)

Рекомендации по питанию

Рекомендуется ограничить употребление сахаросодержащих продуктов (пакетированные соки, сладкие газированные напитки, сладкий и полусладкий алкоголь, мед, сахар и сладости, фруктовые смузи и сладкие фрукты). Стоит также уменьшить их количество в блюдах, которые вы готовите дома. Сахар рекомендуется по возможности заменить натуральными сахарозаменителями (стевия, эритритол). Чай и кофе лучше пить без сахара. Количество потребляемого сахара должно быть не больше 3-5% от потребляемой энергии, т.е. 15-20 г в сутки. Помните, что употребление сахара увеличивает риски развития сахарного диабета, атеросклероза, ожирения и многих других заболеваний.



Посмотреть содержание сахара в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Желателен регулярный контроль уровня сахара в крови. Кроме того, с целью профилактики нарушений углеводного обмена и снижения рисков гликации, по согласованию с наблюдающим вас специалистом, рекомендован курсовой прием альфа-липоевой кислоты*. Для предотвращения набора избыточного веса желательны регулярные физические нагрузки.

Ваша суточная норма сахара

20 г

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Белый сахар 20
грамм в сутки

Яблочный сок 200
миллилитров в сутки

Конфеты и печенье 30
грамм в сутки

Молочный шоколад 40
грамм в сутки

грамм в сутки



Стевия, эритрит 5-10
грамм в сутки

Травяной чай 1.5-2
литров в сутки

Орехи и семечки 30-50
грамм в сутки

Шоколад на стевии до 30-40
грамм в сутки

*Необходима консультация специалиста

Персональный ДНК-отчет: **СН0001**

Дополнительно

Если вы все же отмечаете повышенную тягу к сладкой пище, проанализируйте свой рацион, убедитесь, что в нем в необходимом вам количестве присутствуют все нутриенты (белки, ненасыщенные жиры, сложные углеводы). Поскольку сладкое – это самый быстрый способ повышения уровня глюкозы в кровотоке, тяга к сладкой пище возникает при несбалансированном рационе. Скорректировав питание с учётом генетических особенностей, а также отказавшись на непродолжительный срок от сахара и сладостей, вы справитесь с глюкоманией. Кроме того, тяга к сладкой пище может быть связана с симптомом «недостатка вознаграждения».

Кофеин



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

CYP1A2

A/A



Что такое кофеин

Популярный напиток неоднозначно влияет на здоровье. Он является богатым источником магния, калия, витаминов группы В, антиоксидантов. Кофеин повышает работоспособность человека, бодрит, препятствует образованию камней в желчном пузыре и улучшает работу желудка.

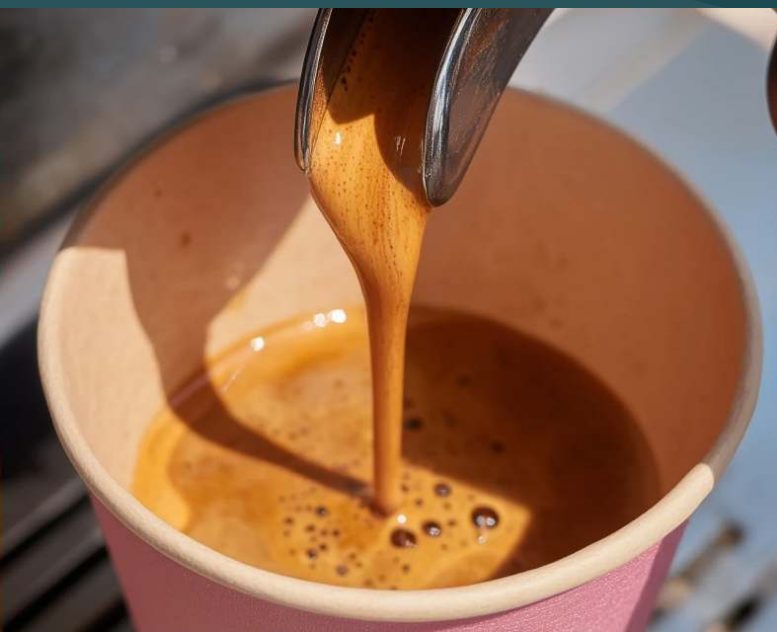
Особенности метаболизма кофеина

Кофеин – природный стимулятор, который содержится в кофе, чае, какао и многих энергетических напитках. Его расщепление происходит в печени с участием фермента цитохрома CYP1A2. У разных людей активность этого фермента различается: одни перерабатывают кофеин быстро, у других процесс замедлен. При замедленном метаболизме кофеина он дольше сохраняется в крови. Это может усиливать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и вызывать такие проблемы, как сердцебиение, тревожность или головные боли после нескольких чашек кофе.



Рекомендации по питанию

У вас нет жестких ограничений по употреблению кофе и кофеинсодержащих продуктов. Вы можете выпивать до шести чашек кофе в день (если нет проблем с выведением акриламида из организма). При вашем генотипе чашка кофе в день (утром) может быть даже полезна (при отсутствии других факторов риска артериальной гипертензии). Возможно заменять кофе другими напитками: чай, энергетические напитки, различные газированные напитки и шоколадные напитки (если нет нарушения липидного обмена). Помните, что общее количество кофеина, поступающего в организм, не должно превышать 3 чашки эспрессо или 4–5 чашек черного либо зеленого чая в сутки, и его избыточное потребление может вызвать нежелательные последствия даже при благоприятном генотипе. Не забывайте о том, что кофеин может входить в состав энергетических коктейлей, спортивного питания, некоторых лекарств.



Посмотреть содержание кофеина в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Сдайте анализы на аспаратаминотрансферазу и аланинаминотрансферазу (при повышенных значениях кофе следует исключить из вашего рациона). При использовании оральных контрацептивов также следует отказаться от кофе (для женщин). При необходимости специалистом вам могут быть назначены дополнительные обследования, например, электрокардиограмма*. При повышенном артериальном давлении употребление кофе рекомендуется ограничить в любом случае*.

Ваша суточная норма кофеина

40 мг

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Эспрессо	6
	порций по 30 мл в сутки
Какао	70-100
	грамм в сутки
Шоколад горький	250
	грамм в сутки
Банка энергетика	2-3
	банки (по 250 мл) в сутки

грамм в сутки



Декаф	300-500
	миллилитров в сутки
Ройбуш	2-3
	литров в сутки
Миндаль	30-50
	грамм в сутки
Травяной чай	2-3
	литров в сутки

Дополнительно

Чтобы взбодриться, попробуйте помассировать мочки ушей, съесть яблоко, апельсин, чернику или гранат – эти фрукты содержат витамины и антиоксиданты. Выпейте имбирный чай для тонизирующего эффекта, делайте упражнения для глаз и шеи, чтобы снять усталость. Сделайте контрастный душ или короткую прогулку для восстановления сил. Не используйте кофеинсодержащие средства от головной боли, такие как Цитрамон или Каффетин. Регулярно проходите профилактические обследования, например, электрокардиограмму и измерение давления, чтобы контролировать здоровье.

Добро пожаловать в ряды людей, которые заботятся о благополучном будущем для себя и близких! Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества. Надеемся, что он приблизит вас к пониманию собственного организма.

Генетика определяет 40% особенностей организма и остается неизменной в течение всей жизни. Однако не стоит исключать наличие хронических заболеваний, эмоциональный фон, влияние окружающей среды и других внешних факторов. Полные исследования под контролем экспертов – лучший путь к долголетию и здоровью.

Генетические тесты способны рассказать не только о переносимости лактозы и глютена. С помощью генетики можно найти эффективный способ похудения, подобрать индивидуальный рацион питания для поддержания здоровья. Получить практические рекомендации, как развить интеллектуальный потенциал, как противостоять стрессам и как укрепить иммунитет.

Более 41 000 клиентов MyGenetics уже получили результаты ДНК-тестов и изменили свою жизнь. Самое ценное, что эти инструкции не теряют актуальность с течением времени.

ПОСТСКРИПТУМ

mygenetics.ru

Саморазвитие – долгий путь, ведущий к успеху.
Тот, кто следует ему – заслуживает уважения.
Мы помогаем сделать первый шаг к изменениям
и успеху, создавая инструкцию по управлению
возможностями своего организма.

my
genetics

Генетика говорит о рисках и предрасположенностях.
Мы не прописываем лечение, не диагностируем
заболевания и отклонения. Несмотря на то, что вся
информация в отчете базируется на научных
исследованиях, данные не должны использоваться вами
или другими лицами для диагностики и лечения
заболеваний. Обратитесь за установлением точного
диагноза к вашему лечащему врачу.

Как создается отчет

Мы работаем в области персональной генетики с 2013 года. Занимаемся разработкой ДНК-тестов, расшифровкой их результатов и составлением рекомендаций в области питания, спорта, косметологии и здоровья и нейрогенетики. MyGenetics – резидент Технопарка новосибирского Академгородка, ведущего центра развития наукоемких компаний России.

Мы делаем науку ближе для человека



Мы проводим ДНК-исследования и делаем их результаты доступными, чтобы каждый мог применить их в жизни. Проекты исследований разрабатывают ученые-генетики и молекулярные биологи MyGenetics совместно с ведущими научными институтами СО РАН, передовыми исследовательскими группами в области генетики и биоинформатики. Рекомендации на основе анализа генов составляют специалисты по нутригенетике вместе с квалифицированными диетологами.

Расшифровываем результаты анализа генов



Все анализы проводятся на базе собственной лицензированной клиничко-диагностической лаборатории методом Real-Time PCR. Генетический материал помещают в раствор детергента, который разрушает оболочку клеток. Затем на специальном приборе - амплификаторе – проводится анализ генотипов. Специалисты обрабатывают полученные данные и дают заключение о наличии точечных замен в вашем генотипе.

Исследуем в лаборатории

Знать информацию, заложенную в генах, недостаточно. Важнее – научиться ей пользоваться. После получения результатов анализа вы можете дополнительно приобрести консультацию с экспертом по питанию MyGenetics. Эксперт сделает резюме по вашему отчету, еще раз проговорит все основные моменты, адаптирует рекомендации под ваш образ жизни.

Консультируем



Если вы держите в руках этот отчет, значит, вы уже прошли весь описанный выше путь. Мы расшифровали ваши гены и составили практические рекомендации по каждому разделу отчета. Теперь вас ждет самое главное – соблюдение рекомендаций. Мы даем вам «инструкцию» к организму, и если вы будете ей пользоваться – у вас начнутся позитивные изменения и качественно новый уровень жизни.

Создаем персональный ДНК-отчет

Веллнесс

Оптимизируйте рацион и физическую активность, опираясь на данные ДНК

Одни легко теряют вес и чувствуют прилив энергии, а другие годами считают калории без результата. Кому-то подходят интенсивные тренировки, а кто-то из-за них хуже восстанавливается.

Почему питание и спорт работают для всех по-разному?

Это определяют особенности вашего организма, заложенные в ДНК.

Отчёт Веллнесс – это основа для вашего персонального плана действий. Он помогает перейти от общих рекомендаций к понятным и применимым решениям:

- ▶ определить подходящий формат питания с учётом особенностей обмена веществ;
- ▶ скорректировать рацион без жёстких ограничений и постоянных экспериментов;
- ▶ подобрать тип и интенсивность тренировок, которые лучше всего подходят вашему организму;
- ▶ выстроить устойчивый режим, который можно поддерживать в долгосрочной перспективе.



Что внутри отчета Веллнесс

Ваш личный маршрут к здоровью, физической форме и устойчивому самочувствию, основанный на данных ДНК.

Физическая активность:

- ▶ какой тип нагрузки оптимален именно для вас: сила, выносливость или скорость;
- ▶ генетические риски травм и скорость восстановления мышц.

Питание:

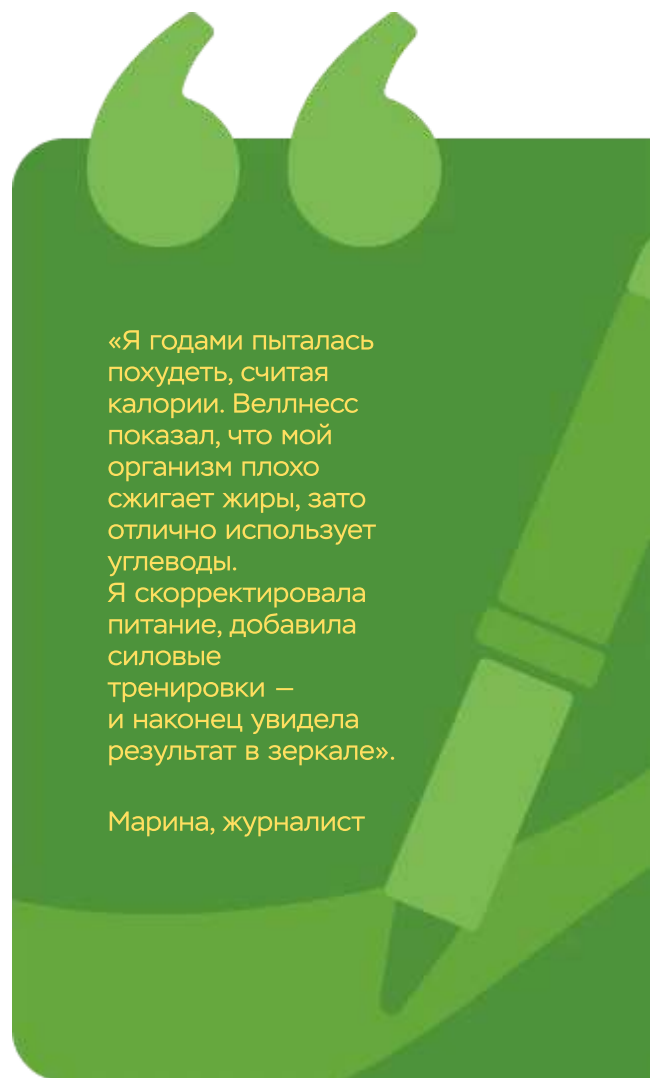
- ▶ как ваш организм усваивает жиры и углеводы;
- ▶ вкусовые предпочтения: тяга к сладкому, чувствительность к горькому;
- ▶ склонность к перееданию и набору веса.

Здоровье и обмен веществ:

- ▶ индивидуальная реакция на кофеин;
- ▶ склонность к задержке жидкости и отёкам;
- ▶ риски развития зависимостей;
- ▶ способность организма обезвреживать вредные вещества.

Веллнесс помогает перестать действовать наугад и выстроить питание и тренировки в соответствии с вашей ДНК – так, чтобы результат был логичным продолжением понимания, а не бесконечных попыток.

Подробнее
о ДНК-тесте
Веллнесс



Нейрогенетика

Узнайте, как ваша нервная система реагирует на стресс и нагрузку

У одних стресс включает режим «действовать», у других — «замирать». Кто-то легко удерживает внимание часами, а кто-то выгорает уже к обеду. Одним нужно больше движения и новизны, другим — стабильность и предсказуемость.

Это не характер и не сила воли. Так работает ваша нервная система.

С отчётом Нейрогенетика вы поймёте, какие генетические особенности влияют на работу вашего мозга и нервной системы, и как именно вы:

- ▶ реагируете на внешние факторы и напряжённые ситуации;
- ▶ восстанавливаетесь после нагрузки;
- ▶ принимаете решения и удерживаете концентрацию;
- ▶ можете поддерживать устойчивое состояние в повседневной жизни.



Что внутри отчета Нейрогенетика

Персональное руководство по вашей нервной системе, основанное на данных ДНК:

- ▶ Эмоции и самоконтроль – как вы регулируете настроение, справляетесь с раздражением и импульсами;
- ▶ Мотивация и решительность – откуда берутся внутренний драйв, склонность к риску и осторожность;
- ▶ Энергия и стрессоустойчивость – как ваш организм отвечает на нагрузку и почему стресс может «выбивать из колеи»;
- ▶ Гибкость мышления – насколько легко вы адаптируетесь к изменениям и переключаетесь между задачами;
- ▶ Социальность – как вы чувствуете себя в общении, где проходят границы комфорта и восстановления.



«После работы я не мог расслабиться, до глубокой ночи листал рилсы и засыпал с трудом. Нейрогенетика объяснил это высокой чувствительностью к стрессу. Я поменял режим и добавил БАДы, рекомендованные с учётом моей реакции на стресс. Уже через две недели напряжение заметно снизилось, я стал быстрее засыпать и лучше высыпаться».

Денис, копирайтер

Нейрогенетика – это ключ к пониманию того, как работает ваша нервная система. Опираясь на результаты этого ДНК-теста, вы сможете выстроить режим дня, работу и отдых так, чтобы быстрее восстанавливаться, лучше засыпать и чувствовать устойчивость в течение дня.

Подробнее о ДНК-тесте Нейрогенетика



Минералы

Выстраивайте минеральный баланс на основе генетических данных

Вы можете есть полезную еду, но все равно чувствовать нехватку сил. И часто причина — не в рационе, а в том, как ваш организм усваивает микроэлементы.

И связано это с вашими индивидуальными генетическими особенностями обмена веществ.

Отчёт Минералы поможет разобраться в индивидуальных особенностях усвоения микроэлементов и их влиянии на самочувствие:

- ▶ какие микроэлементы вашему организму сложнее усваивать;
- ▶ где могут формироваться зоны потенциального дефицита;
- ▶ как минеральный баланс отражается на уровне энергии и иммунной защите;
- ▶ как микроэлементы влияют на работу нервной системы, сон и восстановление;
- ▶ какие формы минералов и способы поддержки подходят вам лучше всего.



Что внутри отчета Минералы

Ваша личная карта минерального баланса организма.

Энергия и иммунитет

- ▶ железо, цинк, селен, йод – генетические особенности усвоения и риски дефицита.

Нервная система и сон

- ▶ магний – как ваши гены регулируют его уровень и влияют на качество сна и восстановления.

Кости, кожа и долголетие

- ▶ кальций, медь, марганец – метаболизм элементов, которые поддерживают здоровье костной ткани и соединительных волокон, и борются со старением клеток



«Я страдала от постоянной тревожности и плохо спала, хотя магний был на границе нормы.

Минералы показал, что мой организм плохо его усваивает из пищи. После подбора формы добавки и её дозировки состояние заметно улучшилось, и сон стал спокойнее»

Екатерина, менеджер

Минералы – это фундамент вашего здоровья. Отчёт поможет понять, чего именно не хватает вашему организму, и подскажет, как обеспечить организм необходимыми ему ресурсами и энергией.

Подробнее о ДНК-тесте
Минералы



Нейро- консультант

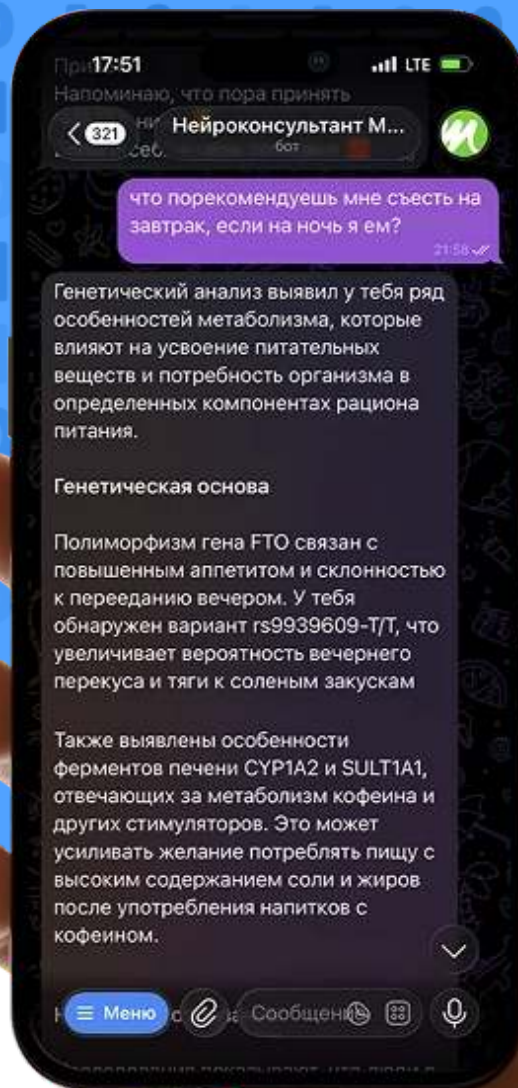
Ваш ДНК-тест
может общаться!

Персональный Нейроконсультант возьмёт на себя рутину и навигацию, а вы можете спокойно внедрять рекомендации и двигаться к результату шаг за шагом.

Нейроконсультант – это персональный помощник, который синхронизируется с вашим ДНК-тестом и формирует рекомендации с учётом вашей генетики, образа жизни и индивидуального ритма.

- ▶ Рассчитывает КБЖУ
- ▶ Ведёт дневник питания
- ▶ Напоминает о приёмах пищи и БАДов
- ▶ Даёт персональные советы по рациону и образу жизни на основе генетических данных
- ▶ Адаптирует рекомендации под ваш режим дня

Не фантазирует и ничего не придумывает: все рекомендации основаны исключительно на верифицированной научной базе, которой пользуются учёные и генетики MyGenetics.



Работает
с вашим
ДНК-тестом



Общается
текстом
и голосом



Распознает
еду по фото

Используйте
потенциал вашего
ДНК-теста на полную.

Дарим бесплатный
пробный период
по qr-коду.





До встречи!

