

**Fit Passport:** дава задълбочен поглед върху здраве, хранене, тегло и оптимални тренировки. Резултатът показва наличието на рискове от определени здравни проблеми и заболявания. Разполагайки с тази информация навреме, ще можете да се храните съобразено генетично определените нужди на тялото си, да живеете по-пълноценен и активен живот, да намалите рисковете от влошаване и развитие на редица заболявания, като сърдечно-съдови, желязо дефицитна анемия, целиакция и други. Теста дава детайли как по по-ефективен начин да се коригирате теглото; да се разберете имат ли непоносимост към някои храни, как да се намалят рисковете от травми при спорт и да разберете от кои витамини има по-големи нужди организма.

## ИЗСЛЕДВАНЕТО СЕ ПРЕДЛАГА В НЯКОЛКО ИНТЕРПРЕТАЦИИ, В ЗАВИСИМОСТ ОТ ЦЕЛТА ВИ:

- **Basic** – Основен панел, идеален за целите на подобряване на храненето, движението, теглото, нивата на енергия през деня, превенция на заболявания като сърдечно-съдови, желязо дефицитна анемия, целиакция и редица други фактори.
- **Fertility** – Подобряване на храненето и начин на живот с цел повишаване на **фертилността**. Панелът е подходящ за мъже и жени, когато планирате да създадете дете и искате да увеличите шансовете за естествено зачатие и раждане на здраво дете.
- **Vegan/Vegetarian** – Интерпретацията е подходяща, ако се придържате към **веганска и вегетарианска диета** и искате да подобрите храненето си и да намалите някои често срещани здравни проблеми, свързани с режимите. Ще разберете и какъв е генетичният Ви риск към проблеми с усвояването на желязо, витамини от групата В, количество протеин, което да следите и много други проблеми, често появяващи се при растителните режими. Така ще може да вземете своевременни мерки, за да е по-пълноценен режимът Ви и да не страда здравето Ви.
- **Sport** – Интерпретацията дава информация за хранене и движение, с фокус **подобряване на спортното Ви представяне**. Подходяща е за полупрофесионални и професионални спортисти.

## FIT PASSPORT ДАВА СЛЕДНАТА ИНФОРМАЦИЯ:

### \*Непоносимост и реакции към храни

Ще разберете дали имате предразположеност към хранителна непоносимост и какви са генетично заложените Ви реакции към определени храни. Ще научите за:

- Вашият риск от развитие на **глутенова непоносимост**.
- Вашият риск от развитие на **непоносимост към лактоза**.

### \*Метаболизъм на хранителни вещества

Как метаболизирате нутриенти и имате ли нужда да приемате витамини и минерали извън храната и ако да – какви? Приемът на витамини и минерали в подходящи за Вас количества е важна част от грижата за здравето Ви.

- Генетичен риск за **понижено усвояване на витамини А, В12, С, D, Е и фолат**.
- Риск от развитие на **желязодефицитна анемия**.
- Риск от **натрупване на желязо в организма (хемохроматоза)**.
- Прием на **калций**.

### \*Метаболитни фактори

Предприемете стъпки за по-добра превенция или овладяване на метаболитни и сърдечно-съдови проблеми. Разберете как гените Ви определят:

- Дали имате генетичен риск за повишена **кръвна захар**.
- Какъв да е приемът Ви на сол.
- Какъв трябва да е приемът Ви на **омега 3** мастни киселини.
- В какви граници да е приемът на **наситени мазнини**.
- Колко кофеин може да приемате.

### \*Хранителни навици

Някои хранителни навици се възпитават и придобиват с течение на времето под влияние на средата, докато други са продукувани от гените Ви. Ще разберете до колко хранителното Ви поведение е продукувано от Вашата ДНК и ще получите насоки как да **овладявате** тези поведения. Ще научите повече за:

- Вашата генетично определена **склонност към похапване** между основните храненияя.
- Вашата склонност към **ядене на повече сладко**.
- До колко толерирате вкуса на **мазни храни**, като това може да доведе до техния по-голям прием.
- Как метаболизирате нишесте в храната.

### \*Вашият организъм и теглото Ви

Теглото и склонността Ви към напълняване и отслабване са свързани с Вашите гени. Ще разберете дали контрола на теглото Ви ще става по-лесно или по-трудно, и как точно да подходите, за да постигнете желаните от Вас ефекти с лекота и трайност.

- Ако искате да коригирате теглото си, към какъв **калориен прием** и каква **физическа натовареност** е добре да се придържате.
- Каква е нуждата Ви от мононенаситени, полиненаситени и наситени **мастни киселини**.
- Колко **протеини и мазнини** е препоръчително да приемате.

### \*Реакция на тялото към физически упражнения

Вече е добре известно как гените повлияват на възможността Ви да извлечете максимална полза за здравето си в следствие на редовни тренировки. Те могат да дадат и важни насоки за по-големия Ви атлетичен потенциал при определени физически натоварвания и рисковете Ви от травми. **Ще научите:**

- Каква е Вашата **мускулна експлозивност**
- Каква е Вашата **издръжливост**
- Какъв е рискът Ви от **тендинит** на **ахилесовото** сухожилие по време на тренировки и какви мерки да вземете, за да ги намалите.
- Каква е **мотивацията Ви за трениране**.
- Каква е чувствителността Ви на **болка**.