

Continua às voltas com dietas?

Está na altura de consultar os seus genes.

O teste FoodHealth, depois de avaliado pelo seu médico ou nutricionista, servirá de base para um plano nutricional personalizado e eficaz.



Perfil Genético

Avaliamos 94 variantes genéticas, presentes em 67 genes com impacto no **organismo**, na **dieta** e nos **hábitos**.

Organismo

Determinamos a sua predisposição genética para as seguintes características:

➤ Resistência à insulina, adiposidade central, triglicéridos elevados, Colesterol LDL elevado, dificuldade na perda de peso e na recuperação de peso perdido, bem como a dificuldade no controlo de apetite.

Dieta

Determinamos a sua predisposição genética para o impacto de:

- Gorduras totais, sal, cafeína, hidratos de carbono complexos, proteínas, vitaminas, fibras, restrição calórica, gorduras poliinsaturadas e gorduras monoinsaturadas.
- Também determinamos a sua predisposição genética para a intolerância à lactose e ao glúten.

Hábitos

Determinamos a sua predisposição genética para o impacto de:

- Adoção de estratégias de saciedade, sono regular e prática de exercício físico.

Este é o primeiro passo para uma estratégia nutricional personalizada.

A partir de agora **COMEMOS COMO SOMOS.**

