



Weight Sensor

Желаната фигура с помощта на гените

Може би сте забелязали, че някои хора могат да си хапват колкото и каквото пожелаят, за разлика от други, които се намират в непрестанна битка с килограмите. Има късметлии, които бързо метаболизират въглехидратите, наслаждавайки се с радост на сладки и тестени изделия, без да добавят и грам върху теглото си. Има и „ощетени от природата“, които още след първата хапка от любимата торта са наясно, че ще трябва да си платят за удоволствието с поне два часа потене във фитнеса. На какво се дължат тези различия и как да опознаем тялото си по-добре? Бихме ли могли да се наслаждаваме на храната, да се радваме на добро здраве и същевременно да се усмихваме одобрително на образа в огледалото? Weight Sensor е иновативен тест, който показва как вашите гени предопределят и регулират телесната ви маса. Изследването с Weight Sensor позволява максимално персонализиран подход към собственото здраве и красота.

Няма универсална диета

Наднорменото тегло е широко разпространен проблем, който засяга все повече хора и често има тежки последици за здравето на засегнатите. България е на едно от челните места по затлъстяване в Европа. При това, тази „лидерска“ позиция важи дори и при подрастващите. Наднорменото тегло благоприятства развитието на атеросклеротичния процес и е рисков фактор за множество заболявания като диабет тип 2, сърдечно-и мозъчносъдови заболявания, киселинен рефлукс, заболявания на жлъчния мехур, рак на гърдата, възпалителни и дегенеративни и увреждания на опорно-двигателния апарат, деменция, болест на Алцхаймер и много други.

Няма универсална формула за постигане и поддържане на оптимално тегло, тъй като генетичните различия оказват огромно влияние върху усвояването и метаболизирането на хранителните вещества в организма, както и върху натрупването на телесна мазнина. Как бихме могли да поддържаме красива фигура, без да излагаме здравето си на риск? Стандартната препоръка да спазваме диета с намалено съдържание на калории би довела до желания резултат в ограничен брой случаи. Ако се втурнем хаотично да горим калории чрез физическо натоварване без необходимия план и познания, рискуваме да запазим пухкавата си фигура, но вече в допълнение и с хронична умора.

Съвременните достижения на генетиката и геномиката предоставят възможност да подходим индивидуално, основавайки се на конкретния генетичен профил. Така можем да изготвим персонализирана стратегия за контрол върху телесната маса, включваща най-подходящия хранителен режим и най-адекватната програма за физически упражнения.

Как работи Weight Sensor

Необходимо е да се свържете с нас. Ще ви предоставим специален кит за вземане на биологичен материал. Необходима е проба от слюнка/натривка от устната лигавица, която можете да вземете сами вкъщи или с помощта на наш специалист.

Ще изпратим пробата ви със специален куриер до нашата партньорска лаборатория, която е сред най-модерните лаборатории в Европа и е сертифицирана за качество по всички международни стандарти. Материалът ще бъде обработен в технологично чисти помещения и по най-съвременни и прецизни методи.

Резултатът ще бъде готов в рамките на 2 до 4 седмици.

За интерпретация на резултата и прецизиране на вашия хранителен режим, ще ви предоставим безплатна консултация с лекар-диетолог.

За кого е предназначен Weight Sensor

- ✓ за хора, които не успяват да открият подходящата диета за тях, страдат от „йо-йо“ ефект или не постигат желаните резултати чрез тренировките си
- ✓ за тези, които отдавна се борят да постигнат мечтаното тегло
- ✓ за всички, които се стремят към красива фигура, здравословен начин на живот и перфектна физическа форма.

Какво получавате

Информация за вашата генетична предразположеност към наднормено тегло и в частност дали вашият организъм изгаря по-бързо въглехидратите или мазнините.

Някои хора са генетично предразположени да изгарят бързо мазнините, но за сметка на това затлъстяват от консумацията на по-големи количества въглехидрати. Други хора са генетично програмирани да изгарят въглехидратите и приемането на храни, богати на въглехидрати слабо повлиява телесното им тегло. Ако обаче консумират храни с високо съдържание на мазнини, бързо напълняват.

Генетичният анализ ще даде отговор на следните въпроси:

- ✓ Напълнявате ли от мазнини?
- ✓ Напълнявате ли от въглехидрати?
- ✓ Как въздействат протеините върху теглото ви?
- ✓ Кое е най-доброто съотношение мазнини/въглехидрати за вас?

Чувство за глад

Гените контролират чувството ни на глад и ситост. Поради различията в гените, когато гладуват известно време, някои хора изпитват глад повече от други. Ще разберете колко интензивно е чувството ви за глад и ситост, както и дали имате генетична склонност към висококалорична храна и допълнителни закуски между храненията.

Здраве и ефектът "Йо-Йо"

Проучванията показват, че след успешна диета, някои хора се връщат към първоначалната си телесна маса значително по-бързо от други. Този процес се контролира от гените и от някои от нас се изисква повече упоритост и постоянство, за да поддържат здравословно тегло във времето. Резултатите от теста ще покажат колко е силна склонността ви към „йо-йо“ ефект. При това, ще получите персонални препоръки за овладяването му.

Подходящите за вас спортове

На базата на вашия генетичен профил, ще получите **детайлни препоръки за типа физическа активност, към която следва да се придържате при отслабване.** Ще разберете колко мускулна маса губите, намалявайки приема на калории и кои спортове са подходящи за поддържане на адекватна мускулатура. Тялото се нуждае от определено количество енергия (калории) на ден за протичане на жизнените процеси. Когато организъмът не получава достатъчно калории с храната, той си набавя енергия разграждайки мастните депа, което от своя страна води до намаляване на телесната маса.

За съжаление, това става и за сметка на разграждане на мускулатурата, което е нежелателно.

Ще получите препоръки относно оптималното за вас съотношение между тренировки за сила (с тежести) и такива за издръжливост (напр. аеробни спортове). Това ще ви позволи да поддържате и укрепвате мускулатурата си, дори когато отслабвате.

Също така, резултатите съдържат детайлна информация за калориите, които можете да изгаряте чрез десетки спортове, танци и дори домашни занимания като например работа в градината или чистене. На базата на това ще можете да изберете комбинация от любимите си спортове и броя на седмичните тренировки според свободното време, с което разполагате.

Вашата програма за отслабване

В тази част от доклада с резултатите ще научите как ефективно да използвате генетичните си дадености за намаляване на теглото. Ще разберете кое тегло е оптимално за вас, колко калории дневно е препоръчително да приемате и как да ги разпределите. Ще получите подробни съвети за подходящия за вас хранителен режим във всеки етап на отслабването, както и насоки за предотвратяване на йо-йо ефекта. Резултатите включват препоръчителни менюта, както и списък с храни, които можете да приемате по всяко време, без да се тревожите за теглото си.

Отслабване с помощта на разнообразен набор от здравословни храни

Този списък е индивидуален и съдържа приблизително 900 различни храни, оценени спрямо вашите генетични дадености. Той ще ви помогне да адаптирате хранителния си режим, с оглед постигането на желаните резултати.

Вижте всички тестове от категория **Спорт и хранене** в нашия сайт prevista.bg или позвънете на тел. **0885 012 111**