

با تست تغذیه و سلامتی چه اطلاعاتی در مورد خودم متوجه خواهم شد؟

نیاز به آنتی اکسیدان‌ها
(پیشگیری از پیری، تقویت سیستم ایمنی)



بهترین نوع رژیم غذایی
(کم کربوهیدرات، کم چربی، مدیترانه‌ای، متعادل)



نیاز به امگا-۳
(پیشگیری از بیماری‌های خودایمنی مانند MS)



پاسخ به کربوهیدرات‌ها
(پیشگیری از دیابت و مقاومت به انسولین)



نیاز به ویتامین B
(پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان‌های جنسی)



پاسخ به چربی‌ها
(پیشگیری از سکتته‌های قلبی و افزایش کلسترول)



نیاز به ویتامین D
(پیشگیری از پوکی استخوان - کنترل وزن)



نیاز به پروتئین‌ها



حساسیت به کافئین
(پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی)



احتمال پرخوری عصبی



حساسیت به نمک
(پیشگیری از فشار خون بالا)



احتمال چاقی ژنتیکی



عدم تحمل لاکتوز
(پیشگیری از مشکلات روده و افزایش وزن)



توانایی سم‌زدایی بدن
(پیشگیری از سرطان‌های گوارشی، ریه و سینه)



تأثیر الکل بر ماده خاکستری مغز



حساسیت به گلوتن
(تشخیص بیماری سلیاک)



پارامترهای بالا با آزمایش ژنتیک و بررسی ۲۶ ژن تعیین می‌شود