

# 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 پر خوری 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

# با تست ورزش و تناسب اندام چه اطلاعاتی در مورد خودم متوجه خواهم شد؟

سرعت ریکاوری و بهبود بعد از تمرین  
(فواصل مناسب بین تمرینات ورزشی)



پتانسیل ورزشی  
استقامتی، قدرتی، ترکیبی، ترکیبی برتر  
مقایسه توانایی شما با قهرمانان ورزشی



مکمل‌های ورزشی مورد نیاز



بهترین ورزش‌های مناسب ژنتیک شما



سوخت و ساز انرژی در عضله  
(چربی‌سوزی حین ورزش و بهبود آن)



توانایی هوازی (VO2 max)



جریان خون در عضلات



احتمال آسیب به تاندون و رباط‌ها



سوخت‌رسانی به عضله  
(خستگی حین تمرین و کاهش آن)



احتمال آسیب به غضروف‌های مفصلی



پارامترهای بالا با آزمایش ژنتیک و بررسی ۲۲ ژن تعیین می‌شود

# آزمایش روانشناسی و شخصیت‌شناسی مایژن

بررسی ۱۸ مؤلفه روانی انسان در ۳ دسته:



## شخصیت:



- درونگرایی / برونگرایی
- مدیریت استرس
- خوش بینی
- همدلی
- اعتیاد
- شخصیت جنگجو / اندیشناک
- رفتار تهاجمی

## نگرش و خلق:



- پایداری احساسی
- یادگیری از تجربه
- تکانشگری
- احتمال افسردگی

## استعدادهای ذاتی:



- خلاقیت
- رهبری
- تمرکز
- یادگیری حرکتی
- ریسک‌پذیری
- هوش کلامی
- حافظه بلندمدت