



## 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.

Este é o primeiro passo para uma estratégia nutricional personalizada.

A partir de agora COMEMOS COMO SOMOS.

### Perfil Bioquímico

Descubra como estão os seus níveis atuais de:

- Glicémia
- Hemoglobina glicada
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Colesterol Total
- Triglicéridos
- Gama GT
- AST/GOT
- ALT/GPT
- Proteína C reactiva
- Sódio
- Potássio
- Ureia
- Creatinina
- VitB12
- Vitamina D Total
- Cálcio
- Fósforo

Avaliamos os seus 18 parâmetros atuais com impacto no **organismo**, na **dieta** e nos **hábitos**.



### Perfil Genético

Avaliamos 94 variantes genéticas, presentes em 67 genes e 18 parâmetros bioquímicos 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.

