

Ένα μοναδικό ταξίδι γνώσης και βελτίωσης



Απλή και εύκολη διαδικασία

Είμαστε μοναδικοί, το ίδιο και το DNA μας!

Το ανθρώπινο DNA είναι κατά 99,9% ταυτόσημο από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, υπάρχουν μικρές παραλλαγές που καθιστούν τον καθένα μας μοναδικό. Το DNA Test είναι η ανάλυση των γενετικών δεδομένων, και πιο συγκεκριμένα των παραλλαγών αυτών που συνδέονται με μοναδικά γνωρίσματα του κάθε ατόμου.

Η ανάλυση του DNA, γίνεται μία φορά, και παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για την υγεία και τη ζωή μας. Για να πραγματοποιηθεί η ανάλυση απαιτείται απλά η συλλογή δείγματος σάλιου, που γίνεται με μία ειδική μπατονέτα, μια διαδικασία εύκολη αλλά ταυτόχρονα με υψηλή αξιοπιστία στην ανάλυση του δείγματος.

Χρήσιμες πληροφορίες για μια ζωή

Τα iDNA Tests απευθύνονται σε άτομα κάθε ηλικίας. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής βοηθά στην πρόληψη και την υγεία όλων μας. Από το προσωποποιημένο report που προκύπτει μαθαίνουμε πώς τα γονίδια μας επηρεάζουν:

- το μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές
- την αποβολή των τοξινών και των ελευθέρων ριζών
- την προδιάθεσή μας προς αύξηση του σωματικού βάρους και
- την ανταπόκριση του σώματός μας σε διάφορους τύπους άσκησης



Παραγγελία

Προμηθευτείτε το test από τον εξειδικευμένο συνεργάτη μας ή το eshop μας.



Λήψη δείγματος

Χρησιμοποιήστε τη μπατονέτα για τη λήψη παρειακού επιχρίσματος.



Online εγγραφή στο myEMR

Δημιουργήστε το προσωπικό σας προφίλ στο myEMR myemr.idna.gr και εγγράψτε το test που αγοράσατε.

Το myEMR αποτελεί τον ηλεκτρονικό φάκελο των γενετικών σας αναλύσεων.



Αποστολή δείγματος

Αποστείλετε το δείγμα παρειακού επιχρίσματος στο Διαγνωστικό Εργαστήριο iDNA Laboratories ΔΩΡΕΑΝ.



Αποτελέσματα

Εντός **20 εργάσιμων ημερών** από την παραλαβή του δείγματός σας, το report αποτελεσμάτων θα είναι διαθέσιμο στον ηλεκτρονικό σας φάκελο στο myEMR.

iDNA
GENOMICS

Γενετική Ανάλυση iDNA Tests



Γνωρίστε τα iDNA Tests



iDNA
GENOMICS

iDNA Test Διατροφής



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ
ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΤΡΟΦΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Το **iDNA Test Διατροφής** θα μας βοηθήσει να ελέγξουμε αποτελεσματικότερα το βάρος μας, να περιορίσουμε τροφές που μας ενοχλούν, να κατανοήσουμε τις διατροφικές μας επιλογές και να δούμε πόσο εύκολα ο οργανισμός μας μπορεί να αποβάλλει τις τοξίνες.

iDNA Test 3 σε 1



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ
ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΤΡΟΦΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ &
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ
ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Το **iDNA Test 3 σε 1** θα μας δώσει βαθύτερη γνώση των αναγκών μας σε θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία) και προπονητικό σχήμα ώστε να έχουμε τα μέγιστα οφέλη για την υγεία μας και τις αθλητικές μας επιδόσεις.

Τα iDNA Tests μας βοηθούν να χάσουμε και να διαχειριστούμε αποτελεσματικότερα το βάρος μας, να προλάβουμε πιθανές ανεπάρκειες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και να αναγνωρίσουμε πιθανές τροφικές ευαισθησίες. Αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για την αναγνώριση ταλέντων στον αθλητισμό, τη βελτίωση των επιδόσεων σε σπορ και τις προδιαθέσεις τραυματισμών.

Αποκτήστε γνώση για Διατροφή, Άθληση, Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία, μέσα από μία σειρά κατηγοριών ανάλυσης.



Διατροφή

Διαχείριση βάρους

Τα γονίδια υπαγορεύουν ποια είναι η κατάλληλη δίαιτα για εμάς για επιτυχημένη απώλεια βάρους, αλλά και διατήρηση της απώλειας μακροπρόθεσμα. Για να επιτύχουμε ένα υγιές σωματικό βάρος εξετάζονται οι κατηγορίες των υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπαρών, κατανάλωσης σνακ μεταξύ γευμάτων, η προτίμηση στη γλυκιά γεύση και το βιολογικό μας ρολόι.

Τροφικές ευαισθησίες

Μαθαίνουμε αν επεξεργαζόμαστε ικανοποιητικά ουσίες όπως η καφεΐνη, η λακτόζη, το αλκοόλ και η γλουτένη.

Καρδιομεταβολική υγεία

Η καρδιομεταβολική μας υγεία επηρεάζεται από το DNA και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η διατροφή. Οι κατηγορίες που εξετάζονται είναι το αλάτι, τα κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά και η αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών.



Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία

Απορρόφηση βιταμινών

Θα μάθουμε ποιες είναι οι προτεινόμενες, για εμάς, ποσότητες βιταμινών που πρέπει να λαμβάνουμε. Εξετάζονται οι βιταμίνες A, B6, B9, B12, C, D, E.

Αποτοξίνωση & αντιοξειδωτικές ανάγκες

Η φυσική αποτοξίνωση του οργανισμού, η οποία πραγματοποιείται από το συκώτι και τους νεφρούς, ενδεχομένως να μειώνεται εξαιτίας των γονιδίων μας.

Μεταβολισμός ιχνοστοιχείων

Τα γονίδια μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο απορροφάμε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και το μαγνήσιο.

Άθληση



Αθλητικό προφίλ

Θα ενημερωθούμε σε ποιες αθλητικές ικανότητες έχουμε γενετικό προβάδισμα για μέγιστες επιδόσεις. Εξετάζεται γενετικά η απόδοσή μας στην αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, την ισχύ, την αεροβική ικανότητα, αλλά και η ικανότητα για μυϊκή υπερπλασία και το κίνητρο μας για άσκηση.

Προδιάθεση τραυματισμών

Θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε το κατάλληλο προπονητικό σχήμα ώστε να αποφύγουμε τους τραυματισμούς. Αναλύεται η προδιάθεσή μας σε τραυματισμούς τενόντων (γόνατο, αγκώνας, αχίλλειος), η μυοσκελετική μας υγεία, η αντοχή στον πόνο και η ικανότητα αποκατάστασης μετά την άσκηση.