



DNA Diet: е тест за контрол на телесното тегло, който включва добре проучени и клинично полезни генни вариации, които влияят на риска от затлъстяване и способността за отслабване. В теста са включени подбран брой еднонуклеотидни полиморфизми, които дават информация каква е реакцията на трите най-ефективни режима за отслабване – нискомазнинен, средиземноморски и нисковъглехидратен. Изследванията показват, че различните хора реагират по различен начин на различните диети и няма една единствена диета, която е подходяща за всеки.

ИЗСЛЕДВАНЕТО ДАВА СЛЕДНАТА ИНФОРМАЦИЯ:

- Най-подходящ вид **хранителен режим** според генома нискомазнинен, нисковъглехидратен, балансиран, средиземноморски;
- Предразположение към **напълняване**;
- Метаболизъм на **мазнини и въглехидрати**;
- Склонност към пристрастяване към храна и преяждане;
- Какви са индивидуалните нужди на тялото от физическо натоварване на седмична база, за да утилизира по-ефективно мастната тъкан;
- Дали **режимът на сън** влияе върху теглото;
- **Енергийна хомеостаза**