



Genetify

Gratulujeme, **Martine!**

Ať jsou Vaše **životní cíle
jakékoliv, jste o **poznání**
blíže k jejich **naplnění****

Máte jedinečnou příležitost odhalit skutečný stav
Vašeho organismu, lépe porozumět jeho fungování
a poznat své predispozice.

Díky analýze mikrobiomu můžete učinit
informovaná a včasná rozhodnutí.

Jaká to budou, už záleží na Vás.



Mikrobiom o Vás dávno ví, co sami (zatím) netušíte.

Pojem střevní mikrobiom označuje populaci mikroorganismů, zejména bakterií, která se nachází ve Vašem trávicím traktu. Tyto bakterie mají životně důležitou roli pro fungování vašeho lidského těla, a zároveň má každý z nás mikrobiom zcela jedinečný.

Zdravý mikrobiom stimuluje imunitní systém, napomáhá trávit jinak nestravitelné živiny, rozkládá potenciálně toxické látky a napomáhá syntéze vitaminů a aminokyselin.

Mikrobiom se v těle utváří již v prenatálním období a od první chvíle po narození je vystaven vnějším vlivům.

Vaše druhé svědomí, kterému se vyplatí naslouchat

Křehká rovnováha střevního mikrobiomu může být ovlivněna a narušena např. infekčním onemocněním, užíváním antibiotik či jiných léků, ale také nevhodnou stravou či stresem.

Dlouhodobá disbalance se může podílet na vzniku zánětlivých onemocnění, syndromu dráždivého tračníku, průjmů, alergií či intolerancí, ale také mimostřevních poruch zahrnujících kardiovaskulární onemocnění, neurodegenerativní onemocnění, inzulinovou rezistenci či obezitu.

Vědecké výzkumy poukazují na vliv mikrobiomu také na chování a nálady. Rovnováha je proto důležitá.

Symbols, které stojí za pozornost



**Máte co
zlepšovat**

Na tento parametr je potřeba se zaměřit, abyste snadněji dosáhli svého cíle.



**Stojí
za pozornost**

Tento parametr by bylo dobré zlepšit. Pomalu a postupně.



**Skvělý
výsledek**

Na tomto parametru není potřeba nic měnit. Vše je tak, jak má být.



KONDICE VAŠEHO MIKROBIOMU

průměrná

v porovnání se vzorkem středoevropské populace

Enterotyp

Vašeho mikrobiomu

**Enterotyp 1. typu - Bacteroides**

Tento metabolický typ je charakteristický u lidí, kteří konzumují velké množství živočišných bílkovin a nasycených tuků, ale jejich strava je často málo rozmanitá.

Rozmanitost

Shannonův index

**Velmi dobrá rozmanitost**

dle Shannonova indexu je spojována se zdravým mikrobiomem, sníženým rizikem obezity a dalších onemocnění.

Vyváženost

Poměr kmenů

Firmicutes:Bacteroidetes

**Nevyvážený poměr**

uvedených důležitých kmenů zpravidla souvisí s vyšším rizikem vzniku obezity.

Chcete výsledkům lépe rozumět?

Přihlaste se do svého Genetify online reportu.

www.genetify.me/myreport



Souhrn výsledků a doporučení

STRAVA



Jezte více vlákniny

Dopřávejte si ve velkém potraviny s vysokým obsahem vlákniny. Dále je pro Váš enterotyp vhodné zvýšit příjem omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Do jídelníčku tedy přidejte pravidelné porce zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků, ořechů a rostlinných olejů.

STRAVA



Omezte éčka

Omezte ve svém jídelníčku průmyslově zpracované potraviny obsahující zbytečná aditiva a éčka. Do této skupiny patří například konzervanty či umělá sladidla.

POHYB



Hýbejte se

Hýbejte se. Pravidelné cvičení má pozitivní vliv na rozmanitost mikrobiomu. Začněte alespoň s 30 minutami aerobní aktivity každý den. Můžete zkusit rychlejší chůzi, jízdu na kole či plavání. Fyzickou aktivitu je avšak potřeba dodržovat minimálně 8 týdnů.

STRAVA



Máte od nás pochvalu

Gratulujeme, máte ukázkovou rozmanitost střevního mikrobiomu. Pokračujte proto ve Vašem životním stylu a dále dbejte na pestrý jídelníček.

ŽIVOTNÍ STYL



Užívejte probiotika či prebiotika

Užívejte probiotika s kmeny *Lactobacillus rhamnosus* a *Lactobacillus paracasei*. Je také vhodné doplnit účinná prebiotika, např. inulin.

ŽIVOTNÍ STYL



Vystavte se slunci

Vyhledávejte sluneční svit a nebojte se odhalit. Dostatečná plocha kůže vystavená slunečnímu záření podporuje přirozenou tvorbu vitamínu D. V zimních měsících je vhodné užívat doplněk stravy s vitamínem D.



Poměr laktobacilů a bifidobakterií

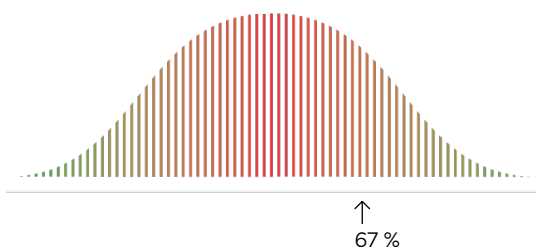
laktobacily  bifidobakterie

Váš poměr je nevyrovnaný ve prospěch laktobacilů.

Laktobacily a bifidobakterie patří mezi typické probiotické rody. Jejich poměr vám prozradí, které pro a probiotika jsou pro Vás vhodná.



Poměr laktobacilů a bifidobakterií v populaci



Toto je Vaše první analýza mikrobiomu

Při další analýze zde najdete vývoj všech parameterů v čase. Můžete tak sledovat svůj progres.

Více informací zde:



Doporučení pro Vaši životosprávu



Pro podporu bakterií ve Vašich střevech můžete zařadit probiotika s kmeny z rodu *Bifidobacterium* a prebiotika s obsahem galakto-oligosacharidů (GOS) a frukto-oligosacharidů (FOS).

STRANA 6 – 31

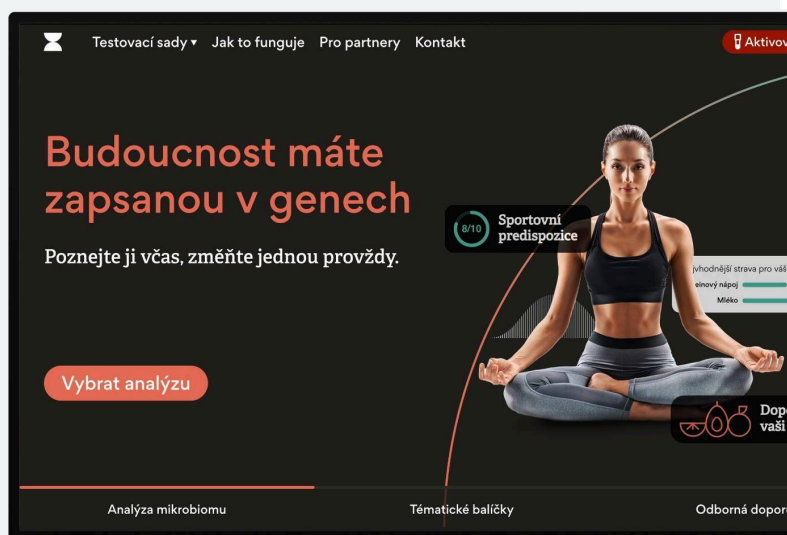


Děkujeme, že se zajímáte o své zdraví.

Přejeme mnoho úspěchů v cestě za Vašimi životními cíli.

Nezapoměňte na svůj digitální report!

Najdete v něm doplňující informace a vysvětlení všeho, co se týká Vašeho mikrobiomu a zdraví.



Podrobné informace



Detailní interpretace



Personalizovaná doporučení



PDF report ke stažení

Váš unikátní Genetify kód:

011-327-E1A7

Zadejte svůj unikátní Genetify kód na www.genetify.me/myreport