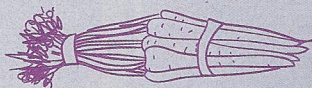


*Chcete shodit přebytečná kila opravdu vědecky a spolehlivě? Nechte si udělat genetickou analýzu vaší DNA. **Není to nedosažitelné ani nemožné.***

Takzvaná nutriční genetika vám pomůže zhubnout, ale není to žádná zázračná pilulka, kterou spolknete a všechno je vyřešené," vysvětluje Martin Pegner z Advanced Genetics, společnosti věnující se genetickým rozborům. A jak si nechat analýzu udělat? „Stačí vyhledat poradce spolupracujícího s naší společností nebo přijít přímo do našeho centra euroGeeN v Praze. Po odebrání vzorku slin pak čekáte asi 14 až 28 dní na podrobné výsledky," dodává.

Jakou máte DNA?

DNA je nositelkou genetické informace každého organismu. Je to váš jedinečný „kód“, který předurčuje vývoj a vlastnosti celého organismu. Díky vědeckému pokroku se dnes analýza lidské DNA provádí poměrně běžně v mnoha lékařských oborech, např. při onkologické prevenci, při zjišťování některých genetických poruch i v prenatalní diagnostice (odběr plodové vody). Genetické testy jsou dostupné všem zájemcům – můžete tak o sobě zjistit celou řadu informací,



Zhubněte podle genetického rozboru!



mimo jiné to, jaké máte vlohy nebo ke kterým onemocněním jste náchylná. Nebo také to, jak a pomocí jakých potravin úspěšně zhubnete a udržíte si kondici a zdraví.

Metabolické typy

Na základě genetického rozboru se dozvíte, ke kterému ze tří základních metabolických typů patříte. Výsledek se určuje v laboratoři podle genů souvisejících s metabolismem. Jsou závislé na tom, jakým způsobem a životním stylem žili vaši předci.

Rozdělení

■ VYSOKOSACHARIDOVÝ

Co to znamená? Zjednodušeně řečeno: k hubnutí vám moc nepomůže jíst maso bez příloh a jogurty. Naopak štíhlou linii získáte spíše díky zelenině, ovoci a složeným sacharidům v celozrnných produktech. Asi 35 až 45 % české populace patří právě k tomuto typu.

■ NÍZKO-SACHARIDOVÝ

Když ve své stravě zvýšíte podíl bílkovin a také tuků, bude se vám lépe hubnout. Do tohoto typu se řadí až 45 % populace.

■ ZÓNOVÝ

Extrémy nejsou nic pro vás. Ke shoení nadbytečných kilogramů vám stačí pestrá strava bez zvláštního upřednostňování jedné složky potravy.



Funguje to!

NUTRIČNÍ TERAPEUTKA PAVLÍNA

DOSTALÍKOVÁ (39) ze společnosti Nutricentrum vyzkoušela program genetického hubnutí na vlastní kůži a nemůže si ho vynachválit. Sama o sobě říká, že je chronická dietářka a v životě už zkusila nespočet diet, i těch nejtěžších. Během prvních čtyř měsíců s na míru vytvořeným stravovacím plánem zhubla neuvěřitelných osm kilogramů a s elánem v něm pokračuje. Je přesvědčená, že konečně našla „svůj“ způsob, který jí spolehlivě pomůže udržet si hmotnost pod kontrolou. „Zjistilo se, jaký jsem metabolický typ. Tato metoda je 100% spolehlivá – na rozdíl od různých dotazníků, které najdete třeba na internetu a u kterých ovlivní výsledek i to, jak se vyspíte, co jste předešlý den jedla nebo i to, jak je položená konkrétní otázka. Otestovala jsem na sobě několik takových

„Spoustu let byl pro mě tuk téměř sprosté slovo, teď už se ho nebojím.“

veřejně dostupných dotazníků a v každém jsem vyšla jinak. Analýza vaší genetické informace podá naprosto věrohodný výsledek. Já jsem podle ní nízkosacharidový typ, což znamená, že si musím dávat pozor na sacharidy a držet je na minimu. Zjištění bylo pro mě docela šok, byla jsem přesvědčená o opaku. Pak jsem se doporučenými zásadami začala řídit a výsledek se dostal velice rychle. Právě režim pro nízkosacharidový typ je nejpřísnější. Mně ale vyhovuje. Sice nejím téměř žádné pečivo a přílohy, ale můžu po hrstech třeba svoje milované ořechy, často ryby apod. Je to skvělé! Patnáct let byl pro mě tuk téměř sprosté slovo, ale teď už se ho nebojím, vím totiž, že po něm neztloustnu. V Nutricentru poskytujeme našim klientům komplexní program a spolupráce s nimi je dlouhodobá. Průběžně je sledujeme a společnými silami se snažíme dosáhnout jejich vysněného cíle. Odběr vzorku pro analýzu DNA je rychlý a bezbolestný. Nemusíte se bát nepříjemných odběrů krve, postačí trocha vašich slin.“ Více se dozvíte na nutricentrum.cz

■ SIMONA PROCHÁZKOVÁ

„Samotný rozbor DNA ovšem nestačí. S vybraným poradcem musíte kompletně zmapovat svůj životní styl. To znamená zdravotní stav, pohybový režim, oblíbené potraviny, denní rytmus a tak dále,“ říká Martin Pegner. Se svým koučem si pak stanovíte svůj cíl: zhubnutí, zvýšení kondice nebo zpevnění těla. Specifické požadavky mají například sportovci nebo maminky po porodu. Samozřejmě se budete podrobně věnovat svému původnímu jídelníčku a jeho rozboru a zjistíte také svůj bazální metabolismus. „To je minimum energie, které tělo potřebuje k životu. Často zjistíme, že klient konzumuje ještě méně jídla, než je jeho bazální metabolismus,“ upozorňuje Martin Pegner.

Velké finále

Na základě čtyř důležitých faktorů: podrobná analýza DNA, rozbor dosavadního jídelníčku, životní styl a váš cíl stanoví poradce individuální jídelníček, případně vám doporučí vhodný pohybový režim. V péči kouče jste pak podle domluvy až půl roku. „Velký důraz kromě základních doporučených klademe také na práci s klientovou psychikou. Životní pohoda a vnitřní harmonie mají totiž na hubnutí velký vliv,“ doplňuje Martin. Kolik zaplatíte? Cena rozboru a komplexní práce s poradcem je 9990 Kč (polovinu z toho tvoří náklady na analýzu DNA).

a společně s petrželovou natí povarte na mírném ohni asi 15 minut. Obsah kastrolu rozmixujte dohladka a nakonec přimíchejte křen, citronovou šťávu a osolte podle chuti.

Zdravé
večeře

Zimní salát

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

1 malou hlávkou ledového salátu, 1 čekankový puk
1 žlutou nebo červenou papriku
1 hrst naklíčených výhonků mungo
200 g grilovaných kuřecích prsou
150 ml bílého jogurtu, 1 lžička bílého vinného octa
1 lžička citronové šťávy, 1 stroužek česneku
sůl a bílý mletý pepř

POSTUP:

Ledový salát a čekanku očistěte, rozeberte na listy, omyjte a osušte. Kuřecí prsa a papriku nakrájejte na proužky. Vše promíchejte a přelejte zálivkou. Tu připravíte tak, že smícháte bílý jogurt s vinným octem, citronovou šťávou, špetkou soli a prolisovaným česnekem. Podávejte s celozrnným chlebem.



Celerový krém

BUDETE POTŘEBOVAT (PRO 4 OSOBY):

200 g celeru, 200 g moučných brambor
2 lžičky nasekané petrželové natě, sůl
1 lžička citronové šťávy, 1 lžička kurkumu, 1 cibule
1 lžička strouhaného křenu, 1 lžička olivového oleje

POSTUP:

Celer a brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Cibuli oloupejte, nasekejte nadrobno a orestujte v kastrole na olivovém oleji dosklouva. Přisypte kurkumu a krátce společně opečte. Pak zalejte vodou, přidejte zeleninu