



# MyFitnessGenes®

*Sabia que a genética influencia  
cerca de 70% do desempenho atlético?*

## **A genética determina como cada pessoa é única**

O teste MyFitnessGenes® é um teste genético que identifica a predisposição genética para o potencial atlético. Fornece ainda informação fundamental para definir uma estratégia nutricional eficaz e de elevado impacto no desempenho atlético.



**HEARTGENETICS**  
GENETICS & BIOTECHNOLOGY

O teste genético **MyFitnessGenes**<sup>®</sup> analisa 82 variantes genéticas presentes em 70 genes com impacto em 3 áreas:



## Desempenho Atlético



Capacidade de Força Explosiva



Capacidade de Resistência



Capacidade de Força Resistente



Capacidade Aeróbia (VO<sub>2</sub> max)



Ganho muscular



## Lesões e Recuperação



Propensão para Lesões



Necessidades de Recuperação



Necessidades de Ferro



Necessidades de Selênio



Necessidades de Magnésio



Necessidades de Cálcio



Necessidades de Zinco



Necessidades de Vitaminas B<sub>9</sub> e B<sub>12</sub>



Necessidades de Antioxidantes



Sensibilidade à Cafeína

## Nutrição Desportiva

O teste **MyFitnessGenes**<sup>®</sup> permite:

- Perceber o potencial atlético individual
- Encontrar o plano de treino mais adequado
- Definir um plano alimentar personalizado

## A utilização da informação genética é relevante porque pessoas diferentes respondem de formas diferentes

Descubra como a genética influencia o metabolismo e o rendimento desportivo. Veja aqui alguns exemplos:

### Desempenho Atlético

Descubra qual o seu potencial atlético e qual o tipo de exercício mais adequado ao seu perfil genético.



Capacidade de Força Explosiva



Capacidade de Força Resistente



### Lesões e Recuperação

Descubra qual a sua predisposição para lesões e a sua capacidade de recuperação muscular.



Propensão para Lesões



Necessidades de Recuperação



### Nutrição Desportiva

Descubra qual o plano nutricional mais adequado às suas necessidades e sensibilidades.



Necessidades de Magnésio



Necessidades de Antioxidantes





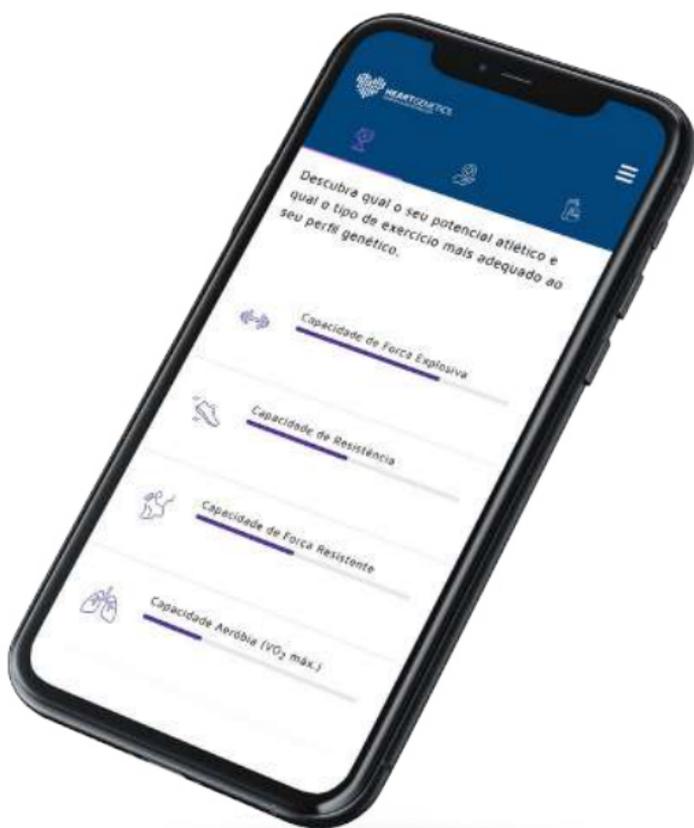
Informação sobre o potencial atlético à distância de um clique

O teste **MyFitnessGenes®** é suportado por uma WebApp onde pode ter acesso a:

Análise das suas predisposições genéticas

Recomendações para planos de treino

Listas de alimentos ricos nos vários nutrientes, adequados a diferentes necessidades



**Avisos importantes:** 1. Os resultados genéticos não podem ser utilizados no diagnóstico ou prevenção de doença. 2. Os resultados do teste genético não dependem da condição física, clínica ou terapêutica do indivíduo testado. 3. Os resultados genéticos devem ser considerados como informações complementares para a definição de planos de treino e alimentares personalizados. 4. A validade do conhecimento científico depende da data de realização do teste.

[www.heartgenetics.com](http://www.heartgenetics.com)



**HEARTGENETICS**

part of **IMPACTLAB** group

**Contacto:**

[customer\\_support@heartgenetics.com](mailto:customer_support@heartgenetics.com)

Certificação

Controlo externo da qualidade



**INSTAND**

Folheto informativo para profissionais de saúde