**Livsförbättrings Genetiska Tester**

Livsförbättringstester genom att använda de senaste teknikerna och laboratoriemetoderna med de bästa experterna och konsulterna inom området personlig medicinsk genetik för att hitta en ny väg till hälsa - ger förutsägelse och förebyggande.

**Allt lagras i ditt DNA!**

All information om hur din kropp fungerar och hur du ser ut lagras i dina gener och på DNA-molekylerna i dina celler. Denna information ärvs från föräldrar och är olika för olika personer. Utseende, moraliska egenskaper, talanger och möjligheten att drabbas av sjukdomar är bland dessa ärftliga egenskaper. Genetik är studiet av gener och överföring av egenskaper från en generation till en annan. Framstegen inom denna vetenskap har gjort att genetiker kan undersöka dessa egenskaper och vidta åtgärder för att förbättra människors livskvalitet.

Livsförbättringsservicecentret använder den senaste tekniken för att undersöka ditt DNA och ger dig möjlighet att känna till dina genetiska egenskaper och planera din unika livsstil efter dem.

**Vår prioritet: din integritet!**

Din personliga och genetiska information hålls strikt konfidentiell på Life Improvement Center och kommer inte att delas med någon person eller organisation, och det är bara du som bestämmer med vem dessa resultat ska delas. Vårt mål är att du alltid ska känna dig trygg, lugn och respekterad.

**Var ska man börja?**

Rådgivning och beställning: Du kan alltid välja test efter dina behov och funderingar med hjälp av våra konsulter på Livsförbättringscentrum och boka tid för att ta ett prov.

Att få ett salivprov: För att utföra detta test är det nödvändigt att ta ett prov av din saliv. Detta görs helt enkelt genom att använda ett rör med destillerat vatten för att skölja munnen i 30 sekunder och sedan tömma innehållet i munnen i provröret. Provtagning kan göras på centret eller hemma själv.

Undersökning och analys av DNA-prov: Först extraheras ditt DNA från salivprovet i laboratoriet, och efter kvalitetskontroll görs sekvensering med modern teknik. Efter att ha kontrollerat kvaliteten på den resulterande sekvensen görs rådataanalys med de senaste bioinformatikmetoderna.

Ta emot testresultat och konsultation med experter: Efter att analysen är klar kommer resultaten av ditt test att ges till dig i form av skriftliga anteckningsböcker. Efter att ha ställt in konsultationstiden kan du vända dig till våra experter på Life Improvement Center för att ge praktiska förklaringar om resultaten av rapporten och dra nytta av specialiserade konsulttjänster.

**Introduktion av samlingen av livsförbättring**

Detta center etablerades med syftet att använda genetisk vetenskap för att förbättra människors hälsa. Teamet av livsförbättringsexperter, genom att använda aktuell kunskap och information och genom att undersöka din genetiska struktur med avancerad teknologi, kommer att bekanta dig mer med din kropps egenskaper så att du med hjälp av denna information kan välja den bästa livsstilen och för livet Gör din plan.

**NäringsTest**

**Gör din egen måltidsplan!**

 Rätt kost spelar en viktig roll för människors hälsa. Forskning visar att genetik kan ha en betydande inverkan på hur kroppen reagerar på mat. På grund av de genetiska skillnaderna mellan olika människor, kommer en enda diet för alla människor inte att leda till samma resultat; Därför, genom att ge en djup vetenskaplig insikt, hjälper vi dig att känna till din kropps genetiska struktur och helt anpassa din kostplan. Detta experiment kommer att hjälpa dig att ha din egen diet istället för att använda periodiska dieter.

Också, med medvetenhet baserad på kunskap, fokusera på dina matvanor och uppnå hållbar hälsa med lugn och mindre mental press.

**Vem passar detta test för?**

 Människor som väljer sin kost med medvetenhet.

Barn

Vuxna

ÄTBETEENDE

1) Föredrar fet mat

2) Hunger

3) Snakingbeteende eller äta mellan måltiderna

4) Ohälsosamt matintag

5) Aptit

6) Viktförändring

7) Tendens till hetsätning

8) Sockerpreferens

9) Mättnad

ÄMNESOMSÄTTNING

1) Kolhydratmetabolism

2) Proteinintag

3) Grönsakskonsumtion

4) Antioxidantstatus

5) Metabolism av mättat fett

6) Kost- och DNA-skador

KÄNSLIGHET OCH ALLERGI

1) Jordnötsallergi

2) Persikoallergi

3) Räkallergi

4) Koffeinkänslighet

5) Känslighet för bitter mat

6) Kryddkänslighet

7) Natriumkänslighet

8) Glutenkänslighet

9) Laktosintolerans

VITAMINER

1) Vitamin A nivåer

2) Vitamin B5 nivåer

3) Vitamin B6 nivåer

4) Vitamin B9 (folat) nivåer

5) Vitamin B12 nivåer

6) C-vitaminnivåer

7) D-vitaminnivåer

8) Vitamin E nivåer

9) Vitamin K-nivåer

 MINERALER

1) Magnesiumnivåer

2) Fosfornivåer

3) Kopparnivåer

4) Jodnivåer

5) Kalciumnivåer

6) Järnnivåer

7) Zinknivåer

PROTEIN

1) Protein-urea

2) Biotinnivåer

3) Kolesterolnivåer

4) Co-Q10 nivåer

5) Probiotiska behov

6) Melatoninnivåer

7) DHA-nivåer

8) Leverenzymnivåer

**Tränings- och Konditions Testning**

 **Hårt arbete fungerar inte alltid, men smart arbete gör det alltid!**

 Mängden folks slutsatser för ett specifikt träningsprogram kan vara olika. Detta nummer visar vikten av att uppmärksamma människors genetik tillsammans med ett vetenskapligt och dokumenterat sportprogram. Det genetiska testet av sport och kondition, genom att känna till din kropps fysiska struktur, känner till din kropps styrkor och svagheter och introducerar dig till bästa möjliga sportrörelser (stretchrörelser, styrka etc.) för att uppnå effektiv och hållbar kondition. Förutom fysisk kondition påverkar genetik även andra faktorer som att öka mängden användbart kroppsfett (HDL), blodtryckssvar på träning, blodsockernivå på grund av träning och mer.

## Vem passar detta test för?

##  • Människor som letar efter smarta och effektiva lösningar för att uppnå hälsa och kondition.

## • Professionella idrottare

## • Nybörjare idrottare

**Undersökta genetiska indikatorer:**

 TRÄNING

1) Blodtryck och träning

2) Aerob kapacitet

3) Återhämtning efter träning

4) Motivationsövning-

5) Inducerad ischemi för att träna

6) Insulinkänslighet och träning

7) HDL-kolesterol och träning

8) Viktminskning och träning

9) Träning Hjärtfrekvensåterhämtning

10) Inflammation och träning

11) Kraft vs uthållighet

12) Muskelstyrka

13) Fysisk aktivitet på fritiden

14) Vanlig fysisk aktivitet

SKADOR

1) Skadapredisposition

2) Bendensitet och frakturrisk

3) Muskelhypertrofi

4) Styrka handgrepp

5) Cirkulationsrytm

6) Testosteron

7) Predisposition för utveckling av inguinal stressbråck

8) Vilopuls RHR

9) Knäartros

**Hudtest**

**Lär känna din huds egenskaper mer exakt!**

 Huden är kroppens största känselorgan och är känd som en skyddande barriär mot olika skador. Hälsan hos din hud, förutom genetisk struktur, beror också på miljöfaktorer som typ av näring, väderförhållanden och livsstil. På grund av olika genetiska strukturer är människor mottagliga för olika hudsjukdomar. Tidig medvetenhet om kroppens genetiska struktur och dess olika behov av olika vitaminer gör att du kan förebygga dessa sjukdomar genom att förbättra din livsstil och ha en lämplig kost och återställa friskhet och ungdom till din hud.

**Var alltid ung och vacker!**

Hudförändringar är ett av de mest uppenbara tecknen på åldrande och dessa förändringar beror till stor del på genetiska faktorer och hudvårdsmetoder. Användningen av ny teknik inom genetikområdet leder till ett korrekt erkännande av hudens egenskaper och medveten omsorg för att främja och förbättra hudens hälsa och bibehålla ett vackert utseende. På så sätt kan du hålla din hud frisk och fräsch under en längre tid.

**Vem passar detta test för?**

• Människor som planerar för sin hälsa och framtid utifrån medvetna beslut.

• Människor som vill ha de bästa vårdvalen för sin hud.

• Unga människor som bryr sig om sin huds utseende och hälsa under de kommande decennierna av sina liv.

**Undersökta genetiska indikatorer:**

HUDNÄRINGS AMNEN

1) Vitamin A nivåer

2) Vitamin B5 nivåer

3) Vitamin B6 nivåer

4) Vitamin B9 (folat) nivåer

5) Vitamin B12 nivåer

6) C-vitaminnivåer

7) D-vitaminnivåer

8) Vitamin E nivåer

9) Vitamin K-nivåer

HUD FÖRÄNDRINGAR TILLSTÅND

1) Oxidativ stress

2) Inflammationsrespons

3) Sockereffekt/glykering

4) Biologisk ålder

5) Hudbruning kontra solbränning

6) Pre-disposition för celluliter

7) Bristningar

8) Hudproblem: Acne

9) Överdriven torr hud

10) Ansiktsrynkor

11) Fräknar

12) Ansiktspigmenterad fläck

13) Kontaktdermatit

14) Mjäll (seborroiskt eksem)

15) Överdriven svettning (hyperhidros)

16) Attraktionskraft för myggor

17) Manlig skallighet

IMMUNITET & INFLAMMATION

1) Psoriasis

2) Atopisk dermatit/Eksem

3) Åderbråck

4) Hud melanom rosacea

5) Glomerulär filtreringshastighet

6) Synskärpa

7) Inflammatorisk respons

**Sömntest**

**Gener och lugn sömn!**

 Det genetiska testet av sömnförbättring hjälper dig att bli av med sömnstörningar och få en bekväm sömn genom att kontrollera de gener som påverkar sömnen. Giltig vetenskaplig forskning visar att sömn styrs genom gener. Även om miljöfaktorer kan påverka sömnens varaktighet och intensitet, bestäms egenskaperna hos sömn hos olika människor genom identifiering av specifika genetiska strukturer och förekomsten av sömnstörningar bland familjemedlemmar. Det genetiska sömntestet hjälper dig att förbättra detta beteende och öka dess kvalitet genom att känna till sömnens genetiska tillstånd. På så sätt kommer du att se dess positiva effekter på olika aspekter av livsstil, inklusive förbättring av kognitiva färdigheter, fysisk och fysisk kondition, förbättring av näringsbeteenden och kvaliteten på ämnesomsättningen.

**Vem passar detta test för?**

• Människor som bryr sig om sin fysiska och psykiska hälsa.

• Personer med sömnstörningar.

• Människor som inte vet den exakta orsaken till deras sömnlöshet och trötthet.

**Undersökta genetiska indikatorer:**

1) Obstruktiv sömnapné

2) Narkolepsi

3) morgon/natt kronotyp

4) Lätt att vakna på morgonen

5) Daglig tupplur

6) Sömnens varaktighet

7) Snarkning

8) Dåsighet under dagen

9) Att klaga på sömnlöshet

10) Fragmentering av sömn/vaken

11) Kortsömnsyndrom

12) Att slipa tänder i sömnen

13) kronisk obstruktiv luftvägssjukdom

14) Restless Leg Syndrome (RLS)

15) Sömndjup