

QUAL SERIA A DIETA E OS EXERCÍCIOS MAIS INDICADOS PARA MIM?



PAINEL GENÔMICO DE NUTRIÇÃO E RESPOSTA AO EXERCÍCIO*

Exame de medicina personalizada, pioneiro no Brasil, que a partir de uma simples amostra de saliva, analisa mais de 145 marcadores genéticos e oferece um relatório exclusivo e personalizado sobre o seu corpo.

OBTENHA MELHORES RESULTADOS A PARTIR DA SUA GENÉTICA:

- Dieta personalizada
- Intolerância alimentar
- Desejo por certos alimentos
- Queda por doces
- Sensação de saciedade
- Equilíbrio nutricional

Priorize sua saúde e seu bem-estar.

Rua Alvorada, 125 - Bosque - Rio Branco - AC

Fones (68) 3302-0150 | 3224-9847

www.laboratoriobionorte.com.br



SUA DIETA RECOMENDADA



Tipo de dieta recomendada pág. 9

DIETA MEDITERRÂNEA

Resposta à gordura
monoinsaturada pág. 12

BENEFÍCIO AUMENTADO

Resposta à gordura
monoinsaturada pág. 12

NEUTRO

Níveis de ômega-6 e ômega-3
pág. 13

DIMINUÍDO

CARACTERÍSTICAS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR



Fazendo um lanche pág. 15

TÍPICO

Fome pág. 15

TÍPICO

Saciedade - sentindo-se satisfeito
pág. 16

TÍPICO

Distribuição alimentar pág. 16

MENOS PROVÁVEL

Desejo por comida pág. 17

TÍPICO

Queda para doces pág. 17

TÍPICO

REAÇÕES AOS ALIMENTOS



Metabolismo da Cafeína pág. 19

METABOLIZADOR LENTO

Gosto amargo pág. 20

DEGUSTADOR

Gosto doce pág. 20

TÍPICO

Intolerância à lactose pág. 21

MENOS PROVÁVEL

Rubor facial induzido por álcool
pág. 21

MENOS PROVÁVEL

FATORES METABÓLICOS DE SAÚDE



Coolesterol LDL elevado pág. 42

NA MÉDIA

Diminuição do coolesterol LDL
pág. 43

NA MÉDIA

Triglicerídeos elevados pág. 44

NA MÉDIA

Alta concentração de glicose no
sangue pág. 45

ACIMA DA MÉDIA

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



Vitamina B2 pág. 23

MANTENHA BALANCEADO

Vitamina B6 pág. 24

OTIMIZE O CONSUMO

Vitamina B12 pág. 24

MANTENHA BALANCEADO

Folato - ácido fólico pág. 25

OTIMIZE O CONSUMO

Vitamina A pág. 26

MANTENHA BALANCEADO

Vitamina C pág. 27

MANTENHA BALANCEADO

Vitamina D pág. 27

MANTENHA BALANCEADO

Vitamina E pág. 28

OTIMIZE O CONSUMO

EXERCÍCIO



Treino de resistência pág. 31

BENEFÍCIO
INTENSIFICADO

Treinamento de força pág. 32

BENEFÍCIO

Capacidade aeróbica (Vo2max)
pág. 32

TÍPICO

Força muscular pág. 33

FORÇA MUSCULAR
INTENSIFICADA

Tendinopatia de aquiles pág. 33

TÍPICO

Perda de peso por exercício
pág. 34

EXERCÍCIO FORTEMENTE
RECOMENDADO

Resposta da pressão arterial ao
exercício pág. 34

EXERCÍCIO
RECOMENDADO

Resposta do colesterol HDL
(bom) ao exercício pág. 35

BENEFÍCIO NORMAL

Resposta de gordura corporal ao
exercício pág. 35

BENEFÍCIO NORMAL

Sensibilidade à insulina em
resposta ao exercício pág. 36

BENEFÍCIO
INTENSIFICADO

SEU PESO E ALTURA



Obesidade pág. 39

NA MÉDIA

Recuperação do peso perdido
pág. 39

MAIS PROVÁVEL A
GANHAR O PESO DE
VOLTA

Metabolismo pág. 39

NORMAL

Níveis de adiponectina pág. 40

TÍPICO