

KALİTELİ YAŞAMIN SIRRI GENLERİNDE SAKLI

Hayatınızda sadece bir kere yaptıracağınız,
bir DNA analizi olan "QLife Fit Testi" ile
daha sağlıklı ve kaliteli yaşamın anahtarı
artık elinizde!



www.qlifegenomics.com



QLife Fit

Sana özel beslenmenin anahtarı GENLERİNDE SAKLI!

"QLife Fit Testi", genetik yapınıza
uygun diyet tipinizi ve beslenme
gereksinimlerinizi belirleyerek,
size uygun "Kişiselleşmiş Beslenme"
profilinizi sunmaktadır.

METABOLİK FAKTÖRLER

Gen rehberini takip et, yaşam profilini çıkar!

Genetik yapınıza göre riskiniz ve yatkınlığınız olan metabolik faktörleri öğrenerek yaşam tarzınızı düzenleyebilirsiniz.

- Kafein Metabolizması
- Tuz Metabolizması
- Laktoz İntoleransı
- Obezite Riski
- Glüten Hassasiyeti

VİTAMİN VE BESLENME İHTİYAÇLARI

Herkesin vitamin ihtiyacı farklı. Hangi vitaminlere ihtiyacın var genlerine sor!

Genetik yapınıza göre vücudunuzun fazla sindirmiş olduğu ve riskinizin olduğu vitamin çeşitlerini öğrenerek, takviye ihtiyacınızı belirleyebilirsiniz.

- B6 Vitamini
- B12 Vitamini
- D Vitamini
- Folik Asit (B9 Vitamini)
- Omega-3 ve Omega-6

UYGUN BESLENME

Sana özel beslenme için DNA şifrenle tanışmaya hazır mısın?

Genetik yapınıza göre hangi tür beslenmenin sizin için uygun olduğunu belirleyip, size özel sunulan örnek menülerle, doğru beslenmenin şifresini çözebilirsiniz.

- Az Yağlı Beslenme
- Akdeniz Tarzı Beslenme
- Dengeli Beslenme

SPOR TÜRÜ

Hangi sporun sana uygun olduğunu genlerin söylesin!

Genetik yapınıza göre, vücudunuzun gereksiz zorlanmasını önlemek için, hangi spor türünün size uygun olduğunu, hangi tür kas gücü gerektiren egzersizin size yararlı olduğunuz öğrenebilirsiniz.

- Gelişmiş Kas Gücü
- Az Kas Gücü

TEST UYGULAMA TALİMATLARI ⚠

! Testinizi yapmadan en az yarım saat önce yemek yemeyin, sigara veya içecek bir şey içmeyin.

