

# ОТКРОЙТЕ НОВОГО СЕБЯ

нутригенетический отчёт



**СОКО**™

Сбалансированный Иван Петрович

# ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ



>ФИО

[ Сбалансированный И.П. ]

>ДАТА РОЖДЕНИЯ

[ 19.02.1967 ]

>ПОЛ

[М]

>СТРАТЕГИЯ:

[ Похудение ]

## ПОКАЗАТЕЛИ НА МОМЕНТ СДАЧИ:

>РОСТ [СМ]

[ 176 ]

>ВЕС [КГ.Г]

[ 95 ]

>ОБЪЕМ ТАЛИИ [СМ]

[ 100 ]

>ОБЪЕМ БЁДЕР [СМ]

[ 100 ]

>ОБЪЕМ ЗАПЯСТЬЯ [СМ]

[ 30 ]

>ОБЪЕМ ШЕИ [СМ]

[ 40 ]

## ВАШИ ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

Диапазон веса

76,2 - 82,2 кг.

Процент жировой ткани

25,85% Приемлемый

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

До оптимального веса Вам нужно сбросить -12,8 кг.

Если расчёты не совпадают с Вашим желаемым результатом, диетолог рекомендует пройти биоимпедансметрию (анализ состава тела, отражающий количество жировой, мышечной, активно-клеточной массы, воды и уровень обмена веществ в организме), исследование поможет диетологу составить более точные рекомендации.

# РАСШИФРОВКА ГЕНОТИПА

Ген и полиморфизм	Функция	Ваш результат	Частота в популяции	Рекомендации
<b>PPARG</b> Гамма-рецептор, активируемый пролифератором пероксисом <i>Pro12Ala</i>	Основной фактор регуляции жировых клеток. Играет ключевую роль в метаболизме жиров, отвечает за рост жировых клеток и накопление жировых отложений «про запас»	<b>C/C</b>	C/G 12,5% G/G 6,25% C/C 87,5%	При снижении веса необходимо ограничение употребления жиров в пище, особенно продуктов содержащих насыщенные (животные) жиры. Из-за генетически обусловленного повышенного риска возврата веса, данные рекомендации по питанию и физической активности, Вам требуется придерживаться длительное время.
<b>ADRB2</b> Ген $\beta 2$ - адренорецептора <i>Gln27Glu</i>	Участвует в контроле уровня глюкозы и прераспределение его в организме  Реакция организма на углеводы	<b>C/C</b>	C/G 50% G/G 20% C/C 29,1%	При Вашем генотипе имеются нормальные показатели конверсии питательных веществ в энергию. Вам разрешено употреблять физиологическое количество углеводов (200-250 г в сутки) при снижении веса.
<b>ADRB2</b> Ген $\beta 2$ - адренорецептора <i>Arg16Gly</i>	Перераспределение глюкозы в организме  Реакция на аэробную нагрузку	<b>A/A</b>	A/A 13,04% A/G 39,1% G/G 47,8%	С целью снижения веса Вам достаточно ежедневной аэробной нагрузки в течение 30-45 минут в сутки, что составляет 8-10 тысяч шагов в день или 3-4 единицы MET активности
<b>ADRB3</b> Ген $\beta 3$ -адренорецептора <i>Trp64Arg</i>	Определяет скорость энергетического расхода  Реакция организма на кардио и силовые нагрузки	<b>T/T</b>	T/T 83,1% T/C 15,9% C/C 8,8%	С таким генотипом с целью снижения лишнего веса, Вам достаточно 2-3 раза в неделю умеренных кардио и силовых нагрузок: йога, велосипедные прогулки, плавание в умеренном темпе, игровые виды спорта.
<b>FABP2</b> Белок, связывающий жирные кислоты <i>Thr54Ala</i>	Обмен и транспорт жиров  Уровень метаболизма	<b>G/G</b>	G/A 51,3% A/A 7,0% G/G 41,5%	Уменьшите в рационе долю насыщенных жиров и увеличьте прием ненасыщенных жиров до 50%. Не забывайте об основных приемах пищи, чтобы поддерживать уровень метаболизма на нормальном уровне.

# РАСШИФРОВКА ГЕНОТИПА

Ген и полиморфизм	Функция	Ваш результат	Частота в популяции	Рекомендации
CYP1A2 (164A>C)	Кодирует фермент, отвечающий за метаболизм кофе	A/A	A/A 53,09% A/C 38,05% C/C 8,8%	Если Вы поклонник кофе, то при снижения веса Вам можно употреблять до 3-4 чашек кофе в день. Для нормализации работы почек, обязательно выпивайте 1 стакан прохладной воды после каждой чашки кофе.
MCM6 (13910 T>C)	Кодирует фактор, который регулирует экспрессию гена LCT (ген лактазы), участвуя тем самым в процессе гидролиза дисахарида лактозы.	T/T	T/T 54,8% T/C 36,2 C/C 8,84%	Вы в достаточном количестве можете употреблять молоко и кисломолочные продукты. При снижении веса употребляйте от 200 до 400 мл молочных продуктов в сутки. Если Вы испытываете дискомфорт при употреблении молочных продуктов, Вам следует обратиться к врачу-гастроэнтерологу с целью выявления заболеваний кишечника. После лечения способность клеток слизистой оболочки кишечника может полностью восстанавливаться.
ADH1B (His48Arg)	Кодирует выработку ферментов, метаболизирующих алкоголь: алкогольдегидрогеназы (ADH)	G/A	G/G 73,3% G/A 6,66% A/A 21,83%	При вашем варианте гена этиловый спирт быстро метаболизируется до токсичного ацетальдегида. В связи с этим неприятные симптомы при употреблении алкоголя у вас выражены сильно. Поэтому вы в меньшей степени склонны к психологической зависимости при регулярном потреблении алкоголя.

**Иван Петрович**  
на основе вашего генотипа и выбранной стратегии рекомендуем  
**ДИЕТУ СБАЛАНСИРОВАННУЮ ПО СОДЕРЖАНИЮ  
БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ.**

- > В соответствии с индивидуальными особенностями ваших генетических данных диетологом была сформирована персональная программа питания и физической активности, помогающая Вам реализовать индивидуальный подход к собственному здоровью.
- > Суммарно проанализировав полученные данные и учитывая стратегию похудение, можно сказать, что Ваши генетические особенности обуславливают более эффективное снижение веса при сбалансированной по содержанию белков, жиров и углеводов диете.

**Ваша норма воды при снижении веса:**

> **1,5-2 л** <  
**в сутки**

При ограничении приема углеводов утилизируется резервный гликоген печени, что сопровождается частичным обезвоживанием.

Необходимо употребление достаточного количества воды.

Употреблять в течение дня воду (без газа), можно добавлять лайм, лимон.



## МАКРОНУТРИЕНТЫ

### КАЛОРИЯ

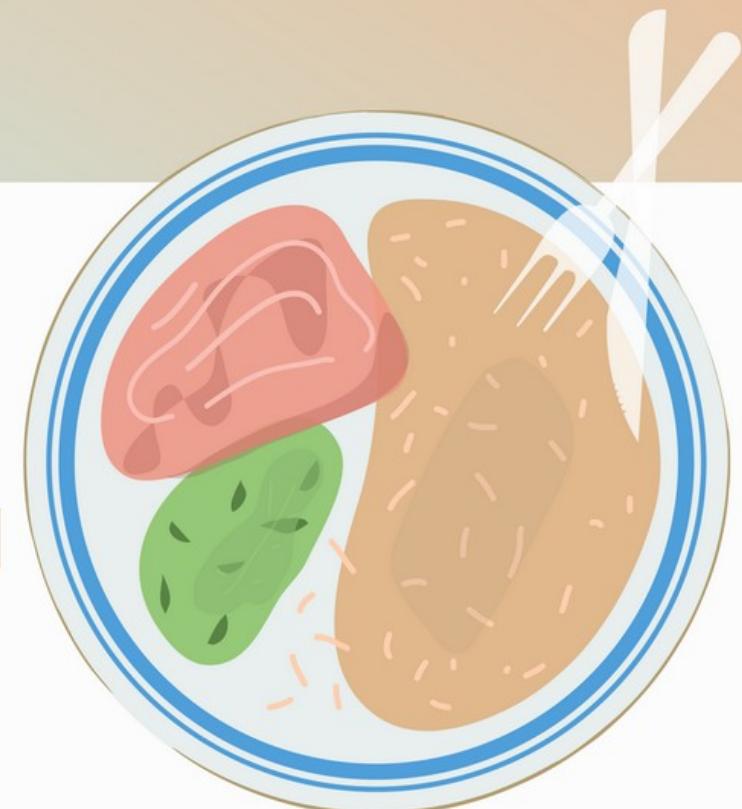
Калория – это единица измерения энергии, не более того. Человеческий организм – это сложный механизм, в котором какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то не усваиваются вообще. В генетическом отчете обращается внимание на тип, качество, состав, соотношение компонентов пищи (аминокислот, жирных кислот, витаминов, микроэлементов) и как эта пища влияет на Вас в зависимости от Ваших генов.

### МАКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ СОСТАВ СУТОЧНОГО РАЦИОНА

35%  
БЕЛКИ

25%  
ЖИРЫ

45%  
УГЛЕВОДЫ



# ТАБЛИЦА ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ (СУТОЧНАЯ НОРМА)

БЕЛКИ		В СУТКИ		ЖИРЫ		Г В СУТКИ		УГЛЕВОДЫ		Г В СУТКИ	
ограничить	разрешено	ограничить	разрешено	ограничить	разрешено	ограничить	разрешено	ограничить	разрешено	ограничить	разрешено
<b>Животные белки – 50% от суточного рациона. 2/3 мясо</b>											
Гусь: любая часть	Курица: любая часть	-	Орехи: миндаль, кедр, грецкий	-	Цельно-зерновые крупы: овсянка, гречка, пшено, бурый рис, киноа, перловка, ячневая, ржаная						
Утка: любая часть	Индейка: любая часть	-	Авокадо	-	Цельно-зерновой хлеб						
Свинина: любая часть	Ягнятинा	-	Растительные масла: оливковое, ореховое, кунжутное, льняное	-	Рис : индиго, басмати, орегано, дикий, рубин						
Баранина: любая часть	Говядина: тазобедренная, шейная, подлопаточная, лопаточная, спинная, поясничная	-	Жирная рыба: лосось, скумбрия, сардина	-	Овощи						
Говядина: грудинка, пашина, покромка, вырезка, котлетное мясо	Телятина	-	Семена: кунжути, льна	-	Фрукты						
Субпродукты: язык, уши, голова свинья	Оленина, Косуля,  Як, Буйвол	-		-	Отруби						
	Кролик										
	Конина										
	Белок яиц: куриный, гусиный, цесарки, утиный, перепелиный										
	Субпродукты: печень, рубец, куриные сердце, желудочки, почки										

## ТАБЛИЦА ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ (СУТОЧНАЯ НОРМА)

ограничить	разрешено	ограничить	разрешено	ограничить	разрешено
Животные белки - 45% от суточного рациона	рыба и 1/3 морепродукты	Ненасыщенные жиры - 50% от суточного рациона		Простые углеводы - 15% от суточного рациона	
Морской язык	Морская рыба: горбуша, дорадо, камбала, минтай, мойва, налим, морской окунь, палтус, пикша, плотва, сардина, сельдь свежезамороженная, семга, сиг, скумбрия, треска, тунец, форель, хек, зубатка, кета, кефаль, ставрида	Жирное мясо	Мясо	Хлеб из рафинированной муки	Картофель эпизодически, в мундире, фольге.
Сом		Майонез	Молочные продукты: молоко 2,5%, кефир 2,5 – 3,2%, йогурт 2,5- 3,2%, айран, кумыс, творог 5-9%, сыворотка молочная, ряженка 2,5- 3,2%, простокваша.	Картофель в любом виде	Горький шоколад (85-98%)
Печень трески		Колбасы, сосиски		Шоколад	Зефир не чаще 1 раза в неделю
Угорь		Сало		Торт, пирожное	Пастыла не чаще 1 раза в неделю.
Шпроты		Сливочное масло		Конфеты	Белый рис (роллы) не чаще 1 раза в месяц
Консервы в масле сайра		Крем	Сыр в разумном количестве (жирность до 40%).		Манная каша не чаще 1 раза в месяц.
Копченая и соленая рыба		Пальмовое / кокосовое масло			Мед в разумных количествах
		Шоколад	Сливочное масло не более 5 г		
			Сало, икра не чаще 1 раза в месяц		

## ТАБЛИЦА ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ (СУТОЧНАЯ НОРМА)

ограничить	разрешено
Растительный белок	от суточного рациона
Соя	Чечевица
Арахис	Фасоль
Кешью	Горох
Семечки подсолнечника	Нут Гречка Крупа полба Киноа Орехи: миндаль, грецкий орех, фундук, кедровый Семечки: унжутные, льняные, тыквенные
Молочный белок –	от суточного рациона
Сладкий йогурт	Творог
Творожок	Молоко
Глазированные сырки	Кисломолочные продукты
Мороженое	

Иван Петрович

у Вас хорошая переносимость кофеина

> ВЫ НОСИТЕЛЬ ГЕНОТИПА

## ГЕНА CYP1A2

- > ВЫ ХОРОШО ПЕРЕНОСИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА
- > ВЫ "БЫСТРЫЙ" МЕТАБОЛИЗЕР КОФЕИНА



ВАРИАНТЫ МАРКЕРА В ГЕНЕ CYP1A2 ПРИВОДЯТ К ИЗМЕНЕНИЯМ УРОВНЯ АКТИВНОСТИ ФЕРМЕНТА ЦИТОХРОМ Р450 1A2, ТАКИМ ОБРАЗОМ, МЕНЯЕТСЯ СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЗМА КОФЕИНА

Если у Вас есть симптомы непереносимости кофеина, они не связаны с генетической предрасположенностью, вероятнее всего, причиной являются индивидуальные особенности иммунитета, заболевания органов желудочно-кишечного тракта, болезни органов фильтрации веществ (печень, почки и поджелудочная железа). Такие факторы, как курение, прием гормональных контрацептивных препаратов, могут также изменять вашу способность усваивать кофеин.

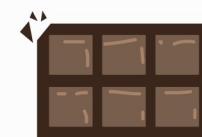
### СИМПТОМЫ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ КОФЕИНА:

- дрожание пальцев рук и озноб / кожные реакции (зуд, покраснение)  
бессонница / тревожность / головная боль / головокружение  
пищеварительные реакции (диарея, метеоризм, икота) / тошнота и звон в ушах  
повышение АД и учащение сердцебиения

В рекомендациях речь идет о зерновом кофе. В случае с растворимым кофе, непереносимость чаще развивается из-за пищевых примесей (вкусовые добавки, пищевые красители, ароматизаторы), которые входят в его состав, самого кофе в растворимом напитке около 15%.

### ПРОДУКТЫ, ВЫСОКО СОДЕРЖАЩИЕ КОФЕИН:

ШОКОЛАД



ЧАЙ МАТЭ



ЭНЕРГЕТИКИ (КОЛА)



КОФЕ



# Иван Петрович, у Вас есть переносимости лактозы

## [ ЛАКТАЗА ]

Фермент, который расщепляет лактозу, называется лактаза, она находится на поверхности клеток, выстилающих тонкий кишечник

Связь этой вариации с непереносимостью лактозы  
была найдена у Европоидной этнической группы

КАКУ НОСИТЕЛЯ МУТАНТНОЙ АЛЛЕЛИ ТТ ГЕНА МСМ6 ВЫ МОЖЕТЕ УСВАИВАТЬ ЛАКТОЗУ И ЭТА СПОСОБНОСТЬ НЕ УТРАТИТСЯ У ВАС С ВОЗРАСТОМ



### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- › При снижении веса употребляйте от 200 до 400 мл молочных продуктов в сутки
- › Используйте продукты качественных производителей
- › Не используйте обезжиренные молочные продукты, витамин Д и кальций из них не усваиваются
- › Исключите сладкие молочные продукты



### ЛАКТАЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ:

#### Врожденная лактазная недостаточность

Может возникнуть по причине мутации гена. Такие мутации случаются крайне редко, симптомы этого типа лактазной недостаточности начинается вскоре после рождения

#### Вторичная лактазная недостаточность

Развивается в результате болезней, которые разрушают слизистую оболочку тонкой кишки вместе с лактазой  
Примером такого заболевания является целиакия или синдром избыточного бактериального роста кишечника

#### Основными симптомами непереносимости лактозы,

возникающие через 30/150 минут после приема продуктов содержащих лактозу:

вздутие / схваткообразная боль в животе / тошнота  
диарея / метеоризм (повышение образования газов)

# РИСК ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

## [ GA / AA ]

ADH1B (HIS48ARG)

- > ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ  
быстро метаболизируется.  
Этанол достаточно быстро превращается в ацетальдегид.
- > АЦЕТАЛЬДЕГИД  
(токсичное вещество) расщепляется очень медленно и циркулирует в крови  
в высоких концентрациях. Это и вызывает неприятные симптомы у человека  
при приеме алкоголя

Иван Петрович,

при Вашем генотипе нет предрасположенности к непереносимости алкоголя.  
Во время нейтрализации спирта в организме образуется токсичное вещество – ацетальдегид,  
который вызывает похмельный синдром. Из-за этих симптомов Вы в меньшей степени склонны  
к психологической зависимости при регулярном потреблении алкоголя

Этот тип метаболизма алкоголя встречается преимущественно в азиатской популяции

## ВЫРАЖЕННЫЙ ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ И МЕНЬШЕ РИСКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### ✓ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- > При снижении веса избегайте калорийных спиртных напитков:  
водка, пиво, алкогольные коктейли
- > Вам разрешено 150 г сухого вина ежедневно,  
при условии отсутствия описанных симптомов и хорошей переносимости\*  
\*Если раньше Вы употребляли его реже, ограничьтесь одним разом в неделю
- > Красное сухое вино чемпион по содержанию ресвератрола - антиоксиданта,  
который понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает сопро-  
тивляемость инсулину, а по некоторым данным улучшает качество и продол-  
жительность жизни



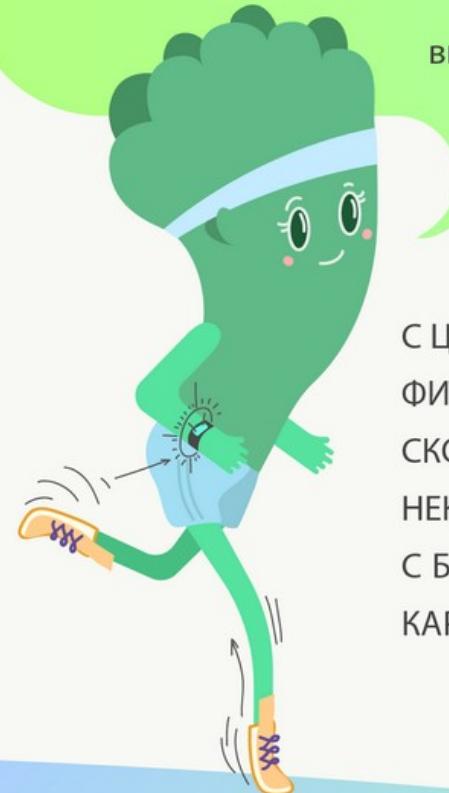
Даже при употреблении незначительных доз алкоголя, в связи  
с генетической непереносимостью, у Вас могут появляться  
следующие симптомы:  
покраснения кожи / зуд / кашель / чихание / тошнота  
головокружение / сильное похмелье / учащенное сердцебиение  
Из-за этих симптомов Вы в меньшей степени склонны к психоло-  
гической зависимости при регулярном потреблении алкоголя

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## Иван Петрович

, с целью снижения веса, согласно Вашему генотипу, Вам необходимы высокоинтенсивные аэробные нагрузки и высокоинтенсивные кардио тренировки

С ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ВАМ СЛЕДУЕТ ПРИОБРЕСТИ ШАГОМЕР ИЛИ ФИТНЕС БРАСЛЕТ, КОТОРЫЙ ПОДСЧИТАЕТ, СКОЛЬКО ШАГОВ И КИЛОМЕТРОВ ВЫ ПРОШЛИ ЗА ДЕНЬ, СКОЛЬКО ПОТРАТИЛИ НА ЭТО ЭНЕРГИИ И ДАЖЕ, СКОЛЬКО ГРАММ ЖИРОВОЙ ТКАНИ ПОТЕРЯЛИ, В НЕКОТОРЫХ МОЖНО РЕГИСТРИРОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ СЕАНСЫ ХОДЬБЫ. КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРИБОРЫ С БОЛЬШОЙ ТОЧНОСТЬЮ РЕАГИРУЮТ НА ВАШИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ НАХОДИТСЯ В КАРМАНЕ ИЛИ СУМКЕ. УМНОЕ УСТРОЙСТВО СМОЖЕТ РАЗЛИЧИТЬ, ИДЕТЕ ВЫ ИЛИ БЕЖИТЕ.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Аэробная нагрузка от 60 до 90 минут в день	МИН.	Кардио нагрузка 45-60 минут в день	МИН.
В соответствии с Вашим генотипом      или      гена ADRB2 для эффективного снижения веса ежедневная аэробная нагрузка должна составлять 60-90 минутная ходьба с элементами бега, ускорения или 10-12 тысяч шагов в день			
Ходьба со скоростью менее 3,2 км/ч, медленно	90	Бег на месте	60
Ходьба со скоростью 4,8 км/ч, быстрый шаг	60	Бег, 8 км/ч	60
Скандинавская ходьба	90	Прыжки со скакалкой	35
Езда на велосипеде со скоростью менее 16 км/ч, без усилий и напряжения	60	Круговая тренировка силовой направленности	45
Езда на велосипеде со скоростью 22-25 км/ч, с повышенными усилиями	45	Табата	45
Бег на лыжах	60	Бег, от 11,2 км/ч до 12,8 км/ч	35
Горные лыжи	90	Шейпинг-бег	45
Бег трусцой, без отышки	60	Бег 14 км/ч	25
Занятия на велотренажере	60	Бег по лестнице	25
Занятия на беговой дорожке	60	Легкая атлетика (прыжки в высоту, прыжки в длину, тройной прыжок, метание копья, прыжки с шестом)	45
Занятия на стеллаже или эллипсоиде	45	Карате, кикбоксинг	60
Спортивная ходьба	60	Роликовые коньки	60
Плавание в медленном темпе	60	Танцы	90
Интервальный или мерцательный бег	60	Езда на велосипеде со скоростью свыше 32 км/ч	45
Индийский бег	60	Водное поло	60
Коньки, ролики	90	Плавание в стиле баттерфляй	45
Верховая езда	90	Плавание вольным стилем, средняя интенсивность	45
		Аэробика средней и высокой интенсивности	45
		Сайкл, занятие на велотренажере, высокая интенсивность	45
		Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей	60
		Большой и настольный теннис	60

# ПОНЕДЕЛЬНИК [ ДЕНЬ ИНДЕЙКИ / КРОЛИКА ]

## ВРЕМЯ

## РЕКОМЕНДАЦИИ

## Б/Ж/У В Г. И МЕТ

6:30-7:30	<p>Начните свой день с тренировки, перед этим выпейте стакан воды. + за 30 минут до тренировки выпить альфа-липоевую кислоту 250-300 мг. Альфа липоевая кислота на 10 - 15% усиливает действие карнитина при аэробных нагрузках и активирует жировой обмен! + перед тренировкой можно выпить L-карнитин 1500 ЕД, благодаря ему жировая ткань будет сжигаться быстрее.</p>	60 минут
ЗАВТРАК 8:00-9:00	<p>Овсяная каша на – 300 мл. Крупа овсяная 150 г, -150 г, по кусу Вы можете добавить семенами Чиа, кунжутные семечки, ягоды годжи, стевия или 1 чайная ложка меда + 1 капсула поливитаминного комплекса имеющий сертификат GMP</p> <p>Перед приемом проконсультируйтесь с врачом или диетологом</p>	БЕЛКА 16 ЖИРОВ 10, УГЛЕВОДОВ 34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	<p>½ ст. воды Йогурт 2,5% + 250 г свежих или замороженных ягод (клубника, малина, вишня)</p>	БЕЛКА 2 ЖИРОВ 1 УГЛЕВОДОВ 11.2
ОБЕД 12:00-13:00	<p>Пищеварительные и метаболические процессы на пике именно в полдень. Выпейте ½ стакана воды с лимоном для лучшего переваривания мяса и ускорения выведения Легкий овощной салат с оливковым маслом + индейка со стручковой фасолью. Грудка индейки 150 г, оливковое масло 1 чайная ложка, кориандр щепотка, стручковая фасоль 200 г</p>	БЕЛКА 33.61 ЖИРОВ 5.47 УГЛЕВОДОВ 10.6
ПОЛДНИК 16:17:00	<p>Яблоко, запеченное с корицей + греческие орехи 4-5 штук + 1 стакан воды.</p>	БЕЛКА 3.70 ЖИРОВ 13.70 УГЛЕВОДОВ 17.5
17:30-18:30	<p>Пешая прогулка до дома</p>	30 минут
18:40	<p>В течение 40 минут после прогулки постараитесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай</p>	БЕЛКИ 0 ЖИРЫ 0 УГЛЕВОДЫ 0
УЖИН 19:30 - 21:00	<p>Запечённая индейка с травами и перцем 150 г + Салат из свежей зелени и помидор.  + 1 капсулы куэнзима Q 10 (активирует обмен в жировых клетках) + 300 мг альфа-липоевой кислоты Перед приемом проконсультируйтесь с врачом или диетологом</p>	БЕЛКА 35 ЖИРОВ 18.19 УГЛЕВОДОВ 15.5
SUPPER (САППЕР) 22:00	<p>Омлет из 2-х яичных белков белков с зеленью.</p>	БЕЛКА 5.11 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДОВ 0
22:00-23:00	<p>Ночное голодание представляет идеальные биологические условия для всех очистительных и восстановительных процессов, поэтому пора спать.</p>	

**Итог дня:**

**90**

**МИНУТ**

АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ  
[ это 10-12 тысяч шагов в день ]

101 Г.  
БЕЛКИ

59 Г.  
ЖИРЫ

86 Г.  
УГЛЕВОДЫ

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	Проснитесь на 15 минут раньше, чем обычно. Выпить 1 стакан воды +за 30 минут до тренировки выпить альфа-липоевую кислоту 250-300 мг. + непосредственно перед тренировкой выпить L-карнитин 1500 ЕД, за счет которого жировая ткань будет сжигаться быстрее.	45 МИНУТ
ЗАВТРАК 8:00-9:00	Пшенная каша на молоке с кусочком 82,5%-сливочным маслом (5 г), 250 мл. + 1 капсула поливитаминного комплекса  Перед приемом проконсультируйтесь с врачом или диетологом.	БЕЛКА 25,8 ЖИРОВ 21,6 УГЛЕВОДОВ 4,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	Горсть грецких орехов + 200 мл кефира 2,5% и 2 столовых ложки гранулированных отрубей	БЕЛКА 17,87 ЖИРОВ 7,89 УГЛЕВОДОВ 30
ОБЕД 12:00-13:00	Перед обедом выпить 1 стакан воды. Семга (кета, нерка) на гриле – 200 г., с лимонным соком и салат из морской капусты (идеальный гарнир к рыбе).	БЕЛКА 44,52 ЖИРОВ 32,64 УГЛЕВОДОВ 8,68
ПОЛДНИК 16:00-17:00	В перерыв прогуляйтесь в соседнюю кофейню. Обязательно спускайтесь и поднимайтесь по лестнице. Одно большое зеленое яблоко +1 стакан воды Старайтесь есть фрукты и сухофрукты до 18:00.	БЕЛКОВ О ЖИРОВ О УГЛЕВОДОВ 16
17:30-18:30	Отправляйтесь на тренировку. Плавание вольным стилем, в быстром темпе.	45 МИНУТ
18:40	В течение 40 минут после тренировки пострайтесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай.	БЕЛКИ О ЖИРЫ О УГЛЕВОДЫ О
УЖИН 19:30-21:00	Горбуша, запеченная с розмарином. + овощи гриль Горбуша – 200 г. + 1 капсулы куэнзима Q 10 + 300 мг альфа-липоевой кислоты  Перед приемом проконсультируйтесь с врачом или диетологом.	БЕЛКА 19,4 ЖИРОВ 9,59 УГЛЕВОДОВ 2,6
SUPPER (САППЕР) 22:00	Можете выпить 150 мл кефира + 2 ст. ложками отрубей.	БЕЛКА 4,20 ЖИРОВ 3,75 УГЛЕВОДОВ 6
22(23:00)	Сон важная составляющая при снижении веса, особенно в промежутке между 23:00 до 2:00	

Итог дня:

**65**  
МИНУТ  
АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ

**45**  
МИНУТ  
ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

95 Г.  
БЕЛКИ

49 Г.  
ЖИРЫ

166 Г.  
УГЛЕВОДЫ

## СРЕДА [ ЗАГРУЗКА НА ФРУКТАХ ]

ВЫЯВЛЕННОЕ СОЧЕТАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ГЕНОВ ГОВОРИТ ОБ ОТСУСТВИИ ПРОТЕКТИВНОГО (ЗАЩИТНОГО) ЭФФЕКТА ПРОТИВ РОСТА ЖИРОВЫХ КЛЕТОК.  
ПОЭТОМУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ВОЗМОЖНЫ ПЕРИОДЫ СПОНТАННОГО НАБОРА ВЕСА.

СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТУ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА, НА ЭТАПЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ДЛЯ НАИБОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ ВАМ  
ЗАГРУЗОЧНЫЕ ДНИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ДОЛИ БЕЛКА ДО 120-130 Г В СУТКИ, 1 РАЗ В 2 НЕДЕЛИ.

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	Сегодня важный день, завтра Вы увидите ожидаемый результат на весах. + за 30 минут альфа-липоевая кислота 250-300 мг. + перед тренировкой выпить 1500 ЕД L-карнитина	60 МИНУТ
ЗАВТРАК 8:00-9:00	Не торопитесь с завтраком, потерпите 1 час после тренировки. Выбираем сезонный фрукт или ягоду (арбуз, яблоки, дыня, клубника). В день Вам нужно съесть до 2-х кг. Начиная с утра 250 г арбуза (яблок)+ 200 мл 1% йогурта +1 капсула поливитаминного комплекса  Перед приемом проконсультируйтесь с врачом или диетологом.	БЕЛКА 10,46 ЖИРОВ 4,46 УГЛЕВОДОВ 26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	Помните о воде! 10 шагов до қуллера. Иван-чай и две горсти отрубей + 250 г арбуза (яблок)	БЕЛКА 0 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДОВ 14
ОБЕД 12:00-13:00	Начиная с обеда, нарезаем 700-800 г фрукта или ягод. В 13:00 – 250 г арбуза (яблок), овощной салат с бальзамическим уксусом и лимоном. в 15:00 - 250 г арбуза (яблок), овощной салат с бальзамическим уксусом и лимоном	БЕЛКА 5,98 ЖИРОВ 1,86 УГЛЕВОДОВ 51
ПОЛДНИК 16:00-17:00	Чтобы тело не затекало в одном положении, выполните 15 приседаний, разомните руки и ноги и со свежей головой за работу.  + 1 стакан воды + арбуз (яблок) 300 мг + 1 яйцо,варенное вкрутую	БЕЛКА 4,7 ЖИРОВ 3,15 УГЛЕВОДОВ 30
17:30-18:30	Небольшая прогулка после работы	20 МИНУТ
18:40	В течение 40 минут после тренировки постарайтесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай	БЕЛКИ 0 ЖИРЫ 0 УГЛЕВОДЫ 0
УЖИН 19:00-21:00	Хорошая порция салата заправленного лимонным соком, 1 чайной ложкой кунжутного масла – 350 г + отруби + 1 кап куэнзима Q 10 + 2 капсулы рыбьего жира, сертифицированного GMP.	БЕЛКИ 0 ЖИРЫ 6,78 УГЛЕВОДЫ 0
SUPPER 22:00	Отварить два яичных белка, съесть с овощами	БЕЛКИ 5,11 ЖИРЫ 0 УГЛЕВОДЫ 0
23:00	Сон	

**Итог дня:**

**80**  
**МИНУТ**  
АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ

35 Г.  
БЕЛКИ

30 Г.  
ЖИРЫ

132 Г.  
УГЛЕВОДЫ

## ЧЕТВЕРГ [ РАЗГРУЗКА НА ТВОРОГЕ ]

ВАШЕ СОЧЕТАНИЕ ГЕНОВ PPARG, FABP2 ГОВОРИТ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ И ПОСТОВ, ОСОБЕННО КОНТРОЛЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ. С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕФИЦИТА КАЛЬЦИЯ, ДИЕТОЛОГОМ РЕКОМЕНДОВАНО ДЕЛАТЬ 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ ТВОРОЖНЫЙ ДЕНЬ.

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	Оцениваем результат на весах. Впрочем, не стоит забывать, что Ваш метаболизм может не сразу реагировать на изменения образа жизни. Начать день правильно Вам поможет чай «Матэ». + альфа-липоевую кислоту выпиваем в привычной дозировке за 30 минут до тренировки + перед тренировкой не забудьте выпить L-карнитин.	60 МИНУТ
ЗАВТРАК 8:00-9:00	Сегодня на завтрак натуральный питьевой йогурт 2,5% + миндаль 5 штук + отруби + 1 капсулы поливитаминного комплекса	БЕЛКА 5,58 ЖИРОВ 16,8 УГЛЕВОДОВ 4,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	½ грейпфрута. Грейпфрут один из немногих фруктов, который ускоряет метаболизм и улучшает работу печени. Чай «Матэ» и ½ стакан воды	БЕЛКА 1.40 ЖИРОВ- 0.40 УГЛЕВОДОВ 13.0
ОБЕД 12:00-13:00	Творог с корицей Творог 5% – 150 г, кефир (1%) – 2 ст. л., корица по вкусу, стевия по вкусу.	БЕЛКА 9,71 ЖИРОВ 7,85 УГЛЕВОДОВ 2
ПОЛДНИК 16:00 -17:00	Огуречного лимонада или вода с лимоном + ½ грейпфрута.	БЕЛКА 1.38 ЖИРОВ 0.23 УГЛЕВОДЫ 15
17:30-18:30	Завершаем день вечерней поездкой на велосипеде	30 МИНУТ
18:40	В течение 40 минут после тренировки пострайтесь ничего не есть.	БЕЛКА 0 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДЫ 0
УЖИН 19:30-21:00	Сырники с корицей Творог (5%) – 180 г, , отруби – 1/2 стакана, яичные белки – 1 шт., соль по вкусу. + 1 капсулы куэнзима Q 10 + 300 мг альфа-липоевой кислоты	БЕЛКА 34,4 ЖИРОВ 1,5 УГЛЕВОДОВ 31
SUPPER (САППЕР) 22:00	При Вашем генотипе перед сном достаточно безопасно выпить 200 мл 2,5% ряженки и съесть горсть отрубей.	БЕЛКА 5.60 ЖИРОВ 5.0 УГЛЕВОДОВ 7,8
23:00	Ложитесь спать во время и худейте во сне	

**Итог дня:**

**90**  
**МИНУТ**  
АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ

60 Г.  
БЕЛКИ

47 Г.  
ЖИРЫ

76 Г.  
УГЛЕВОДЫ

**ПЯТНИЦА [ ДЕНЬ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА ]**

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	Выпить 1 стакан воды + за 30 минут альфа-липоевая кислота 250-300 мг. + 1500 ЕД L-карнитина.	45 минут
ЗАВТРАК 8:00-9:00	За 15 минут до обеда 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды.  300 г гречневой каши  зарядит Вас энергией на целый день + 1 капсулы поливитаминного комплекса	БЕЛКА 21.8 ЖИРОВ 14.2 УГЛЕВОДОВ 90.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	250 г свежих или замороженных ягод. Чашка травяного чая с имбирем. 2 горсти пшеничных гранулированных отрубей.	БЕЛКА 2,0 ЖИРОВ 1,0 УГЛЕВОДОВ 18
ОБЕД 12:00-13:00	За 15 минут до обеда 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды. Суп с чечевицей 250 г. Среди растительных продуктов, чечевица - второй, после сои, продукт по содержанию белка.	БЕЛКА 13,1 ЖИРОВ 4,5 УГЛЕВОДОВ 32
ПОЛДНИК 16:00-17:00	Такое количество способно дать человеку всю суточную норму антиоксидантов и при этом ни капельки не отложится в жир. Если в составе сахар/ заменитель какао-масла/ молоко сухое/ молочный или растительный жир и др., то такой шоколад НЕ СТОИТ ПАКУПАТЬ! Это не шоколад, а дешевая его подделка.	БЕЛКА 3.70 ЖИРОВ 13.70 УГЛЕВОДОВ 17.5
17:30-18:30	Прогулка до дома в медленном темпе	30 минут
18:40	В течение 40 минут после тренировки постарайтесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай	БЕЛКА 0 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДОВ 0
УЖИН 19:30-21:00	За 15 минут до еды 1/2 стакана щелочной лечебно-столовой воды. Салат с фасолью и авокадо. 150 г. белой или черной фасоли, 1/2 спелого авокадо, 150 г кукурузы, 1 красный перец, сок лимона, соль по вкусу, оливковое масло 1 чайная ложка + 1 кап куэнзима Q 10 + 300 мг альфа-липоевой кислоты	БЕЛКА 21.84 ЖИРОВ 29,5 УГЛЕВОДОВ 74,8
SUPPER (САППЕР) 22:00	3 белка куриных яиц + ½ стаканом 1,5% молока напитают Ваши мышцы белком	БЕЛКА 11,8 ЖИРОВ 1,5 УГЛЕВОДОВ 4,7
22(23:00)	Сон	

**Итог дня:**

**80**  
МИНУТ  
АКТИВНОСТИ

71 Г.  
БЕЛКИ

61 Г.  
ЖИРЫ

237 Г.  
УГЛЕВОДЫ

## СУББОТА [ ДЕНЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ ]

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	Начните выходной со стакана чистой воды. Сегодня можно встать попозже и плотно позавтракать + перед тренировкой выпить 300 мг альфа-липоевой кислоты + 1500 ЕД L-карнитина.	15 МИНУТ
ЗАВТРАК 8:00-9:00	Глазунья с зеленью на антипригарной сковороде 1 яйцо, 1 болгарский перец, соль, перец + 1 капсула поливитаминного комплекса	БЕЛКА 12,8 ЖИРОВ 10,6 УГЛЕВОДОВ 84,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	+ горсть кедровых орехов, отруби Не забудьте про стакан воды после употребления кофеина.	БЕЛКИ 1.74 ЖИРЫ 9.15 УГЛЕВОДЫ 2.9
ОБЕД 13:00-13:30	Перед обедом выпить 1 стакан воды. 150 г. запечённой горбуши в фольге + assorti из водорослей	БЕЛКА 23,07 ЖИРОВ 12,47 УГЛЕВОДОВ 23
ПОЛДНИК 16:00 -17:00	Благодаря Вашему генотипу, Вы можете порадовать себя полезными конфетами из инжира и орехов Инжир 50 грамм, греческие орехи 50 грамм, миндаль 3 штук, какао 1 ст. ложек. + кефир 2,5 % - 200 мл.	БЕЛКА 9.28 ЖИРОВ 23.30 УГЛЕВОДЫ 14.2
17:30 -18:30	В соответствии с Вашим генотипом ТС и СС гена ADRB2 для снижения веса Вам необходима высокоинтенсивная кардио нагрузка. Табата или Круговая тренировка (пульс не должен быть выше 150 ударов в минуту).	45 МИНУТ
18:40	В течение 40 минут после тренировки постарайтесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай	БЕЛКА 0 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДЫ 0
ужин 19:30-21:00	Голубцы с грибами + 100 г запеченной горбуши + 1 капсулы куэнзима Q 10 + 300 мг альфа-липоевой кислоты	БЕЛКА 15,3 ЖИРОВ 6,83 УГЛЕВОДОВ 8,5
SUPPER (САППЕР) 22:00	Запеканка с брокколи [ 100 г. брокколи , 1 яичный белок, 50 мл- 1,5% молоко, соль морская, петрушка пучок ]	БЕЛКА 6,85 ЖИРОВ 3,25 УГЛЕВОДОВ 6,55
23:00	Получать удовольствие можно не только от еды, хорошая комедия, настольная игра или общение приносит не меньше положительных эмоций	

Итог дня:

**45**  
**МИНУТ**

АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ

**45**  
**МИНУТ**

КАРДИО НАГРУЗКИ ВЫСКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

76 Г.  
БЕЛКИ

71 Г.  
ЖИРЫ

147 Г.  
УГЛЕВОДЫ

## ВОСКРЕСЕНИЕ [ ДЕНЬ МЯСА ]

ВРЕМЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ	Б/Ж/У В Г. И МЕТ
6:30-7:30	В конце недели измеряйте свой вес, объемы талии и бедер. Ароматный зеленый чай, приятная музыка в плеере и бегом на прогулку в парк. + перед тренировкой выпить 300 мг альфа-липоевой кислоты + 1500 ЕД L-карнитина.	60 МИНУТ
ЗАВТРАК 8:00 – 9:00	Гречневая каша  + сливочным маслом (82,0% жирности)  + 1 капсула поливитаминного комплекса	БЕЛКА 17.92 ЖИРОВ 13,36 УГЛЕВОДОВ 71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10:00-11:00	+ 2 ст. ложки отрубей + одна крупная груша	БЕЛКА 5.60 ЖИРОВ 16,4 УГЛЕВОДОВ 8,2
ОБЕД 12:00-13:00	Щи из постной говядины со сметаной (картофель замените редькой или репой)	БЕЛКА 15,3 ЖИРОВ 14,83 УГЛЕВОДОВ 4,2
ПОЛДНИК 16:00-17:00	Один раз в неделю при Вашем генотипе, диетологом рекомендовано проводить «cheat meal», то есть съесть любой десерт, блюдо. Выберете то, что Вам очень хотелось в течение всей недели. Так вы избежите адаптации к рекомендованному рациону, стимулируете метаболизм и избежите незапланированных срывов в еде.	БЕЛКА 3.40 ЖИРОВ 10.20 УГЛЕВОДЫ 104.60
17:30-18:00	Берите роликовые коньки или ледовые коньки и отправляйтесь всей семьей в парк или на каток.	30 МИНУТ
18:40	В течение 40 минут после тренировки постарайтесь ничего не есть. Можно выпить согревающий чай	БЕЛКА 0 ЖИРОВ 0 УГЛЕВОДОВ 0
УЖИН 19:30-21:00	Перед ужином выпить 1/2 стакана воды. Отбивная из говядины (200 г) идеально сочетается с квашеной или тушеной капустой + 1 капсулы куэнзима Q 10 + 300 мг альфа-липоевой кислоты	БЕЛКА 52.85 ЖИРОВ 27,1 УГЛЕВОДОВ 59
SUPPER (САППЕР) 22:00	150 мл ацидофилина или закваски + 15 г адыгейского сыра.	БЕЛКА 8.85 ЖИРОВ 7,25 УГЛЕВОДОВ 8,55
23:00	Не нарушайте режим сна. Завтра новая неделя и очередные успехи	

Итог дня:

**45**  
**МИНУТ**  
АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

**45**  
**МИНУТ**  
КАРДИО НАГРУЗКА

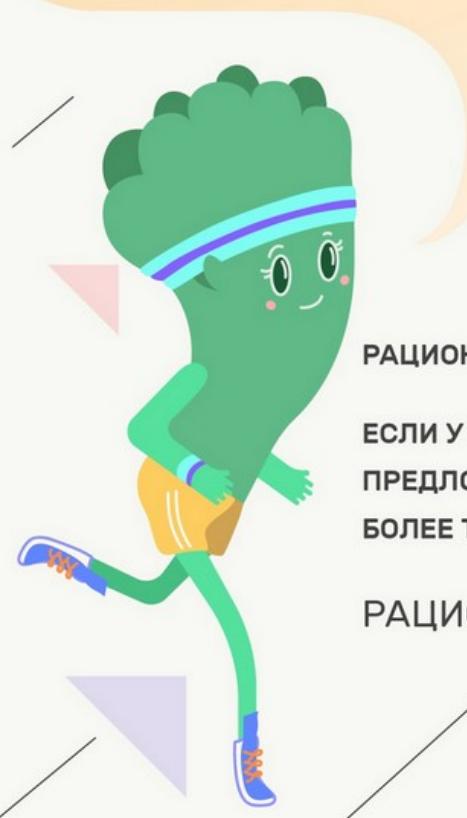
91 Г.  
БЕЛКИ

77 Г.  
ЖИРЫ

276 Г.  
УГЛЕВОДЫ

# Иван Петрович

Правильное сбалансированное питание, составленное на основе  
Вашего уникального генотипа, совместно с регулярными, интенсивными тренировками помогут Вам достичь желаемой цели!



РАЦИОН ПОДОБРАН ДЛЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ВАМ НУЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ДЛЯ ПОДБОРА БОЛЕЕ ТОЧНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

РАЦИОН, ГРАФИК ТРЕНИРОВОК И АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА РЕКОМЕНДУЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 1 МЕСЯЦА,  
ПОСЛЕ ЧЕГО НУЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ДИЕТОЛОГОМ.

Данный отчет базируется на результатах вашего генетического анализа, носит информационный характер и не может использоваться как диагностика и лечение или предотвращения заболеваний.

В наших рекомендациях мы основываемся в первую очередь на данных о Вашем генотипе и предполагаем, что Вашей основной задачей является корректировка веса. Возможно, у Вас есть противопоказания к определенному роду физических нагрузок и продуктам питания.

Для более успешного снижения веса можно обратиться за консультацией врача-диетолога или лечащему врачу, спортивному врачу, тренеру, консультанту. Они могут персонализировать Вашу программу с учетом дополнительных данных, которыми мы не располагаем. Если такая консультация изначально не требовалась, но с выполнением новых упражнений Вы почувствовали боль, ухудшение самочувствия, то немедленно прекратите тренировки и тоже обратитесь за консультацией к специалисту.