



الطرق الحديثة في الاعداد البدني تحليل الجينات الوراثيه DNA



ماهو التحليل وما هي فوائده

التحليل يقوم بقياس
اهم ١٧ جين في
الجسم مسؤولين
مسؤوليه مباشره
عن المجهود
الرياضي من
التناحيه الغذائيه
والتناحيه البدنيه

كل لاعب له
مجموعة خصائص
مركبه بشكل فردي
مختلف تماما عن
الاخرين بحيث انه
يصعب تواجد لاعبين
متطابقين

يظهر التحليل من
التناحيه البدنيه
(نسبة قوه التحمل -
مدى العرضه
للإصابه - سرعة
الاستشفاء -
الطريقه المثلى
للتدريب)

يظهر التحليل من
التناحيه الغذائيه
جميع موانع الاكل
التي تؤثر على
الاداء الرياضي
وجميع الضروريات
لاداء أفضل

Sonalie Galardi Este — DNAFit990

OUR GENES MAKE US WHO WE ARE, SO NATURALLY THEY IMPACT EVERY ASPECT OF OUR HEALTH AND WELLBEING. UNDERSTANDING YOUR DNA WILL HELP YOU MAKE THE RIGHT CHOICES TO LIVE A HEALTHIER LIFE.

DNAFit[®] DIET

OPTIMAL DIET TYPE



MEDITERRANEAN



LOW CARB



LOW FAT



CARBOHYDRATE SENSITIVITY

Refined carbs are rapidly digested and absorbed, which may result in large surges in blood glucose levels and can also affect our energy levels and weight control. Some genetic variants are associated with an increased response to refined carbohydrates, which can have a negative effect both on glycemia and weight management.



SATURATED FAT SENSITIVITY

Long term overconsumption of saturated fats is associated with many health problems, and limits are advised. However, the way saturated fats are handled varies according to genetic variation – some of us are more efficient at getting fats from food, so in these cases a lower intake is advisable.



LACTOSE INTOLERANCE

Lactose is a sugar present in milk and most dairy products, and it is digested by an enzyme called lactase. In many people the presence of this enzyme decreases significantly with age – determined by the lactase gene variant. This results in a reduced ability to digest lactose from food, which can cause symptoms of bloating, pain and discomfort for those affected.



COELIAC PREDISPOSITION

Celiac disease is a chronic digestive condition that occurs when a person has an adverse reaction to gluten, a protein found in grains such as wheat, barley and rye. Celiac disease can develop only in approximately 30% of the population who carry certain genetic variants.



ALCOHOL SENSITIVITY

Moderate alcohol consumption is associated with some health benefits, e.g. improved lipid profile. But, it is well known that over consumption has both short and long term negative consequences. The benefits to HDL cholesterol levels seem to be influenced by genetic variation in metabolizing alcohol enzymes and some benefit more than others – though of course always in moderation!



ANTI-OXIDANT NEED

Anti oxidants are molecules found in fresh...



OMEGA-3 NEED

Strongly fatty acids are a type of unsaturated fat, often referred to as...



VITAMIN B NEED

Our nervous system, digestion and red blood cells depend on vitamin B to...



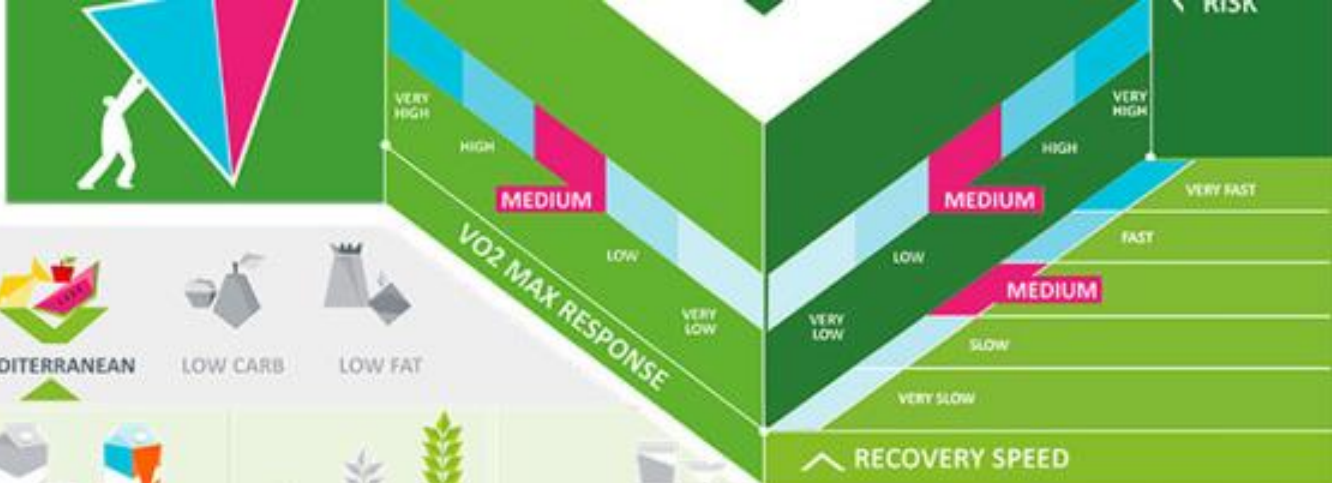
VITAMIN D NEED

Vitamin D helps us maintain normal blood levels of calcium and strengthens our bone...



CRUCIFEROUS VEGETABLE NEED

Cruciferous vegetables are named for...



RECOVERY SPEED



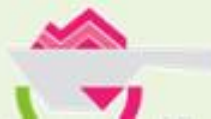
CAFFEINE SENSITIVITY

Caffeine is the most common stimulant we ingest on a regular basis. Primarily we get our caffeine from coffee, but also from energy drinks, tea and even certain medicines. While a moderate amount of caffeine is usually harmless, in some people excessive caffeine intake can cause anxiety, insomnia, headaches and stomach irritation. Individuals can be classed as slow or fast caffeine metabolisers, determined by personal genetic variation.



SALT SENSITIVITY

Salt is made up of Sodium and Chloride. For health reasons we are mostly concerned with sodium intake as it can cause high blood pressure in those who are genetically susceptible. Commercial food foods that we buy from supermarkets often include large amounts of hidden sodium, before we even add salt to our cook ourselves. Some individuals appear to be more susceptible than others to hypertension associated with sodium intake.



DETOXIFICATION ABILITY

بعض الامثله على دقة التحليل

الحساسيه ضد النشاويات والكاربوهيدرات ومنتجات
الالبان ومنتجات القمح ومشتقاتها

الاحتياج النسبي للتمارين التخصصيه (قوه - تحمل -
الخ)

مدى الاحتياج الزائد او عدم الاحتياج الزائد للدهون
الجيده (الاسماك - زيت الزيتون - بذور الكتان)

مدى الاحتياج لمضادات الاكسده والاكالات التي يخدم
ذلك مع تحليل نسبة الحساسيه للقهوه

الاحتياج الى فيتامينات معينه تزيد عن الجرعات الطبيعيه
للانسان بحيث يقوم التحليل بمسح كامل للفيتامينات
والمعادن في الجسم

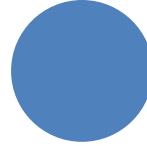
قدرة الجسم على طرد السموم مما يساعد على سرعة
الاستشفاء ومدى احتياجه لاطعمه تساعد على ذلك

النتائج النهائية



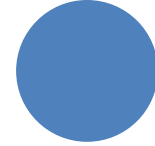
غذائي

تقرير من ٧٠ صفحة مرفق
به برنامج غذائي متغير
للاعب حسب الجينات



تكميلي

برنامج مكملات غذائية
كامل لكل جسد حسب
الجينات



بدني

تحليل وتوصيات لطرق
التدريب المثلى

التدريب في جهاز الواقع الافتراضي

يقوم اللاعب بلبس نظارة الواقع الافتراضي حيث تدخله النظارة داخل عالم افتراضي يتم برمجته على الكمبيوتر

يقوم اللاعبون المصابون بأي لاعب بلبس نظارة الواقع الافتراضي والتدريب على مواقف سرعة اتخاذ القرار يتم تصميمها مسبقا سواء من احداثيات حقيقية لمباريات أو مواقف مختلفة

التدريب شاق ذهنيا و ينمي سرعة اتخاذ القرار بنسبة من ٣٠ الى ٥٠ بالمائة بدون حمل بدني



تتبع الجهد البدني بواسطة GPS

يقوم كل لاعب بلبس سديري به جهاز تتبع وقياس ضربات القلب عن طريق الاقمار الصناعيه ويساهم الجهاز في قياس الاجهاد العضلي من أجل رفع نسب منع حدوث الاصابه

يستطيع المدرب البدني ان يرى أماكن تواجد اللاعب في الملعب من خلال الخريطه الحراريه - عدد السبرنتات - طول الاسبرنتات وبها يستطيع المدرب وضع المجهود المناسب للوحده التاليه

يستطيع قياس مجهود اللاعب في كل دقيقه من التمرين والمباراه لمعرفة مواطن وأوقات القوه والضعف لكل لاعب ويقوم المدرب البدني بتحميل الاحصائيات بعد كل وحده او مباراه



1 Wear the GPS in contact sports
2 Upload to GameTraka cloud
3 View the results

The GPS
Slim, thin, light & stylish design
One button touch - easy to use
6+ hours battery life
10+ hours data logging

The Vest
Lyora / compression blend
Designed for support & protection
Waterproof coating
4 Sizes for the perfect fit

GameTraka
Sports Science Based metrics:
Speed, Distance, Zones Running,
Intensity, Heatmaps, Global Rankings,
Team Comparison, Team Management

شكرا لحسن الاستماع

E-mail: Attia121256@yahoo.com

Facebook: Attia sayed

Tel : 01001774509