Feita para você!

O teste nutrigenético promove informações nutricionais essenciais sobre o organismo de cada pessoa. A partir dos resultados obtidos, é possível elaborar uma dieta individual e eficiente no alcance de objetivos e na prevenção de doenças

POR TAINÁ HURTADO*

Para muitas pessoas, ouvir a palavra dieta é como um pesadelo. Em muitos dos casos, ela está atrelada a restrições forçadas, inclusões de alimentos não desejados e frustrações. Seguir um plano alimentar não é fácil — as tentativas são muitas, as vitórias poucas e a sensação de estar seguindo uma receita de bolo dos nutricionistas para o objetivo desejado é alta.

A busca por um plano alimentar individual, personalizado e dentro das limitações pessoais vem aumentando dentro dos consultórios. E a inclusão de conhecimentos genéticos na nutrição tem se provado uma grande aliada para esse objetivo.

Reprodução Pinterest

O teste nutrigenético fornece informações sobre predisposições a doenças, além de saber quais vitaminas e nutrientes aquele organismo absorve melhor