

MARIA EDUARDA

41001811221841

Seu Relatório

Conheça a Equipe
Genética Básica
Visão Geral dos Resultados

Seus Resultados

Tolerância ao Estresse
Guerreiro/Estrategista
Biorritmo
Qualidade do Sono
Efeito da Cafeína sobre o Sono



Bem estar

Seu Relatório de Estresse e Sono





Olá MARIA EDUARDA,

Processamos sua amostra e elaboramos seu perfil genético de estresse e de sono. Estes resultados irão informar-lhe suas características genéticas e qualquer mudança de hábitos da qual você possa se beneficiar.

Analisamos seus genes, para que possamos apresentar um quadro mais claro de como é sua relação com o sono e como você lida com o estresse, entender a resposta do seu corpo à cafeína e se você é mais produtivo de manhã ou à noite. Nossa visão de bem-estar se concentra em mudanças duradouras baseadas em pesquisas que podem contribuir para melhorias significativas na saúde ao longo do tempo.



Na DNAfit, não usamos seus resultados para nada além de lhe dar suporte em sua jornada de bem-estar. Ao contrário de muitos outros serviços de criação de perfis genéticos, nosso negócio não é a coleta de dados. Seus resultados são seus e somente seus. Nós nunca iremos vender ou compartilhar seus dados com mais ninguém.

Bem-vindo(a) ao seu Relatório DNafit

MARIA EDUARDA,

Na DNafit, temos sido pioneiros no uso da genética para uma abordagem verdadeiramente individualizada do bem-estar há muitos anos. Estamos muito felizes em entregar-lhe seu relatório genético. Acreditamos que o verdadeiro bem-estar está em encontrar o caminho certo para você. Assim, entender a relação da sua genética com seu relatório de estresse e sono ajuda a iniciar sua jornada de saúde.

Neste relatório, você descobrirá como o seu DNA pode influenciar as escolhas do seu dia a dia, a fim de permitir um estilo de vida mais personalizado. Mostraremos as variantes genéticas que analisamos, como elas afetam você e o tipo de medidas que podem ser tomadas em relação aos seus hábitos e estilo de vida, com base nesses resultados.

Para elaborar seu relatório, usamos centenas de artigos científicos para observar uma seleção de genes que

demonstraram repetidamente que afetam sua resposta nutricional, de condicionamento físico ou de bem-estar. A genética é apenas uma parte do todo, mas é essencial na nossa jornada de saúde. Somos o resultado de uma interação única entre aquilo de que somos feitos e o que fazemos com a nossa vida. Vamos compreender melhor sua natureza e sugerir ações personalizadas que tornem seus hábitos e estilo de vida mais adequados para você.

Se você tiver dúvidas ou perguntas sobre o seu relatório, entre em contato conosco a qualquer momento em info@dnafit.com (em inglês).

Desejamos-lhe tudo de melhor em sua jornada de bem-estar personalizada!



Ari Lassman

A pesquisa que gerou seu relatório foi conduzida pelo Conselho Científico da DNafit



Dr. Keith Grimaldi
Chefe do Departamento Científico



Craig Pickering
Chefe de Ciências do Exercício e do Esporte



Dr. Senthil Sundaram
Médico Responsável

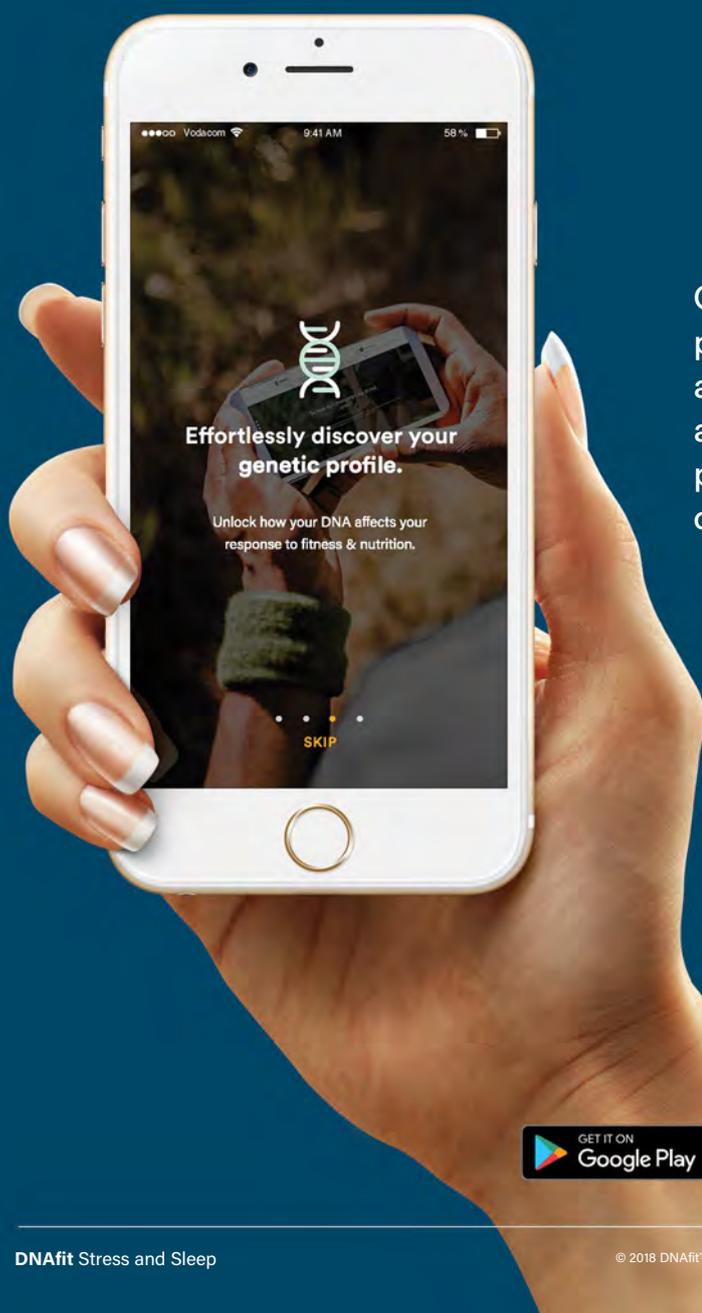


Dr. Lawrence Tzang
Diretor Científico

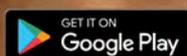


Prof. Ildus Ahmetov
Chefe de Pesquisa em GWAS

Leve sua jornada DNafit para um outro nível



O estresse e o sono são apenas uma peça do quebra-cabeça. Tenha acesso a toda a sua jornada genética pelo aplicativo DNafit (em inglês). Você pode até conversar ao vivo com um dos nossos especialistas!



Sumário

O que este relatório abrange?

01

Genética Básica

Aprenda o básico da genética para entender seus resultados e descobrir como interpretamos seus genes

02

Visão Geral dos Resultados

Um resumo infográfico de todo o seu perfil genético de estresse e sono.

03

Tolerância ao Estresse

Entenda como sua genética pode afetar sua tolerância ao estresse.

04

Guerreiro ou Estrategista

Quando se trata de desempenho sob pressão, há uma escala móvel de respostas. Este é um resultado de um gene chamado COMT.

05

Biorritmo Genético

Descubra o papel que a genética pode exercer sobre o seu desempenho matutino comparado ao noturno.

06

Qualidade do Sono

Ajudaremos você a entender como seu perfil genético pode afetar a qualidade do seu sono.

07

Efeito da Cafeína sobre o Sono

Certas versões do gene ADORA2 foram especificamente ligadas aos efeitos da cafeína sobre a qualidade do sono.

01

PRIMEIRAMENTE

Genética Básica

Para ajudar você a tirar o máximo proveito deste relatório, aprenda um pouco sobre genética. Assim que tiver uma compreensão dos princípios básicos da genética, você estará pronto para fazer o melhor uso dos seus resultados e ajudar a aplicá-los para fazer as mudanças de hábitos e estilo de vida certas para você.

Reunimos a mais recente pesquisa genética para ajudar você a otimizar seu perfil de estresse e sono.





IMPORTANTE SABER

O que é um gene?

Um gene é um segmento específico do seu DNA. Ele contém instruções para o seu corpo produzir os milhares de diferentes tipos de proteínas de que ele precisa para funcionar. Cada gene tem um trabalho específico a fazer, e estamos nos concentrando nos genes que afetam muitos fatores relacionados ao bem-estar e à saúde cotidiana.

O que é um genótipo?

A versão específica de cada gene que você carrega é chamada de seu genótipo. Dependendo do seu genótipo, você pode ter uma resposta genética diferente para certos fatores de estilo de vida.

O que significam as letras do meu genótipo?

Cada gene é composto de moléculas menores, e estas são representadas por uma combinação de letras. Essas letras são chamadas de "alelos" - são pequenas variações em uma seção de um gene. Mais comumente, são apresentadas pelas quatro letras a seguir:

A C G T

Em cada seção do seu relatório DNAfit, oferecemos um conjunto de ações e explicações fáceis de entender sobre seu perfil genético. Em cada seção, vamos abordar:



Quais genes analisamos e por quê



Como esses genes afetam cada característica



A versão desses genes que você carrega



O impacto que seu genótipo tem em cada característica



Para cada característica relatada, nós também lhe apresentaremos um conjunto de ações personalizadas que você pode adotar, com base nos seus resultados genéticos.



O papel da genética no estresse e no sono

Embora seus genes possam afetar sua resposta ao estresse, fatores ambientais e o seu modo de vida também têm um papel significativo.

Todos nós experimentamos estresse em um momento ou outro de nossas vidas, mas nem todos respondemos da mesma maneira. Nosso modo de vida, a forma como fomos criados e as experiências que tivemos podem ter um impacto nas respostas individuais ao estresse. Pesquisas mostraram que certos genes podem nos tornar mais sensíveis aos estresses e tensões da vida.

O estresse é uma questão importante que as pessoas enfrentam em todas as esferas da vida, e consideramos isso um fator normal e cotidiano. No entanto, você pode se surpreender ao saber que, apenas 50 anos atrás, o termo "estresse" nem era usado regularmente.

Embora tendamos a pensar no estresse como algo negativo, isso não é totalmente verdadeiro. Podemos dividir o estresse em duas categorias:

Eustress, que é considerado positivo, e *distress*, que é considerado negativo. Se administrarmos nosso estresse com sucesso, o *eustress* possibilitará uma adaptação bem-sucedida, melhorando o desempenho e a resiliência. A palavra "estresse", em si, deve ser considerada neutra.

Dados genéticos têm tudo a ver com personalização. Porque você é único!

**Vamos iniciar sua →
jornada personalizada!**

A SEGUIR

Visão Geral dos Resultados

Vamos tornar seus dados de estresse e sono assim como suas escolhas mais pessoais. Analisamos sua amostra de DNA para uma seleção das variantes genéticas mais pesquisadas relacionadas à resposta ao estresse e ao sono. Estamos olhando para tudo, desde a tolerância ao estresse até o efeito que a cafeína tem sobre o seu sono.



Resultados sobre Estresse e Sono

Resultados sobre Estresse e Sono

Nome
ERIKA SERRAO M BASTOS

Amostra no.
41001811221841

Data do relatório
2019-12-10



O sono e o estresse têm um relacionamento de mão dupla; estar estressado torna você menos propenso a dormir, e dormir mal reduz sua capacidade de enfrentamento psicológico, aumentando as chances de se sentir estressado.

RESPOSTA AO ESTRESSE



Tolerância ao estresse

Resiliência Alta



Seus resultados genéticos estão associados a uma maior resiliência ao estresse - essa é uma ótima base para você. Você pode continuar a melhorar sua resiliência ao estresse trabalhando com o condicionamento mental de maneira mais ampla, por exemplo, através do treinamento de mindfulness.



Guerreiro a estrategista

Misto



Você possui um exemplar da versão "estrategista" do gene e um da versão do "guerreiro". Este genótipo sugere boa cognição em ambientes sob baixa pressão, bem como uma capacidade de bom desempenho sob alta pressão.

RESPOSTA DO SONO



Biorritmo genético

Misto



Seus resultados genéticos indicam que você está predisposto a ter um biorritmo genético misto. Isso significa que seus ritmos circadianos são regulados de uma maneira que permite que você tenha uma atividade hormonal mais alta durante o meio do dia.



Qualidade do sono

Sono Moderado



Seus resultados indicam que você está predisposto a ter um sono moderado. As pessoas com o seu genótipo tendem a acordar a quantidade padrão de vezes durante a noite e têm uma profundidade média de sono.



Cafeína e sono

Impacto Alto

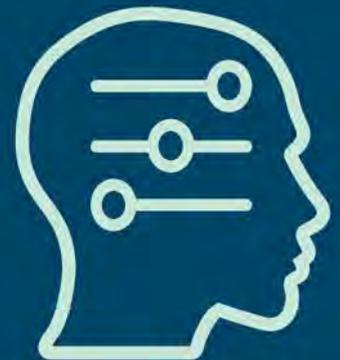


Seus resultados genéticos indicam que você tem uma maior predisposição para ter perturbações do sono se consumir cafeína muito perto de sua hora de dormir. Se possível, tente não consumir cafeína depois das 4 da tarde.

A SEGUIR

Sua Tolerância ao Estresse

Nesta seção do relatório, analisamos variantes genéticas associadas à tolerância ao estresse de um indivíduo. Indivíduos podem ter uma alta ou baixa predisposição genética para serem mais tolerantes ao estresse. A consciência de uma predisposição genética para uma tolerância ao estresse potencialmente baixa pode ajudar a revelar áreas de foco para melhorar o bem-estar mental.





Sua Tolerância ao Estresse

Seus Resultados

Resiliência Alta



Seus resultados genéticos foram ligados a variações nos genes testados que sugerem que você pode ter uma maior resiliência geral ao estresse. Isso significa que, geneticamente falando, seu corpo provavelmente lidará de forma mais eficaz com o estresse agudo e crônico. Você pode continuar a melhorar sua resiliência geral ao estresse, priorizando a melhoria da sua capacidade mental em um nível mais amplo, incluindo atividades como treinamento de mindfulness em seu estilo de vida.



Outros como você

33%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Você sabia?

A palavra "estresse" vem do termo latino *stringere*, que significa "tensão forte". É interessante notar que sorrir parece reduzir os hormônios do estresse.

Seu Painel do Genótipo

Esses genes estão ligados a fatores como resposta a dopamina individualizada a diferentes estímulos em nossas vidas, o que afeta nossa tolerância geral ao estresse.

Seu perfil genético de tolerância ao estresse

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
XKR6	AA	●●
MIR2113	AA	●●
BDNF	CC	●●
COMT	AG	●
DCAF5	GG	-
FKBP5	CC	●●
FKBP5	TT	-
HTR2A	CC	●●
LINCOO461	CC	●●
LINC00461	AA	●●
NOS1	CG	●
OXTR	AA	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.

Entendendo seu Resultado

É importante entender que, quaisquer que sejam as variações genéticas que você possa ter em termos de resposta ao fator estresse, a genética é apenas um lado da história. A mudança duradoura vem da compreensão de como você pode alterar seus hábitos, seu ambiente e seu estilo de vida, a fim de se sentir mais no controle e capaz de lidar com as demandas da vida cotidiana.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Treino com variabilidade da frequência cardíaca

O exercício físico regular é considerado a técnica de gerenciamento de estresse mais eficaz. Por quê? Ele neutraliza os efeitos negativos da resposta ao estresse. Mesmo que o seu perfil genético indique uma resiliência relativamente alta, todos nós enfrentamos altos níveis de pressão externa ou interna de tempos em tempos. Caminhe, corra ou pedale de quatro a cinco vezes por semana, por pelo menos 20 minutos. Se você estiver ocupado, tente subir todo lance de escadas que encontrar.

02



Treino de controle da respiração

Seu resultado de maior resiliência ao estresse indica que você pode se beneficiar de uma abordagem mais estratégica do estresse, treinando seu condicionamento mental, assim como faria com seu condicionamento físico. O que significa estar mentalmente em forma? Estar totalmente presente e no controle de seus pensamentos e emoções. Uma maneira conhecida de atingir esse estado é o treinamento de mindfulness, que pode ser feito enquanto se descansa ("meditação"), enquanto se movimenta (por exemplo, "ioga") ou informalmente (por exemplo, "comer com atenção").

A SEGUIR

Resposta a Pressão: Guerreiro ou Estrategista

A maneira como um indivíduo processa informação sob estresse ou pressão pode variar de pessoa para pessoa. Quando se trata de desempenho sob pressão, há uma escala de respostas, e isso é resultado de um gene chamado COMT.





Guerreiro ou Estrategista

Você sabia?

Não importa quais sejam seus genes, a pesquisa mostra que, com o treinamento certo, você pode lidar bem com situações estressantes. Até soldados de elite são frequentemente estrategistas, e não guerreiros.

Seus Resultados

Misto



Você possui um exemplar da versão "estrategista" do gene e um da versão do gene "guerreiro". Esse genótipo misto é bastante comum e sugere um bom equilíbrio entre a cognição melhorada sob baixa pressão e a capacidade de ter bom desempenho sob alta pressão.

Seu Painel do Genótipo

Estudos ligam o gene COMT à capacidade de um indivíduo de lidar com o estresse. Analisar esse gene pode ajudar a prever como você responde a situações de alta pressão - no trabalho, em casa ou se exercitando.

Seu perfil de gene guerreiro ou estrategista

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
COMT	AG	●



Outros
como
você

46%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Entendendo seu Resultado

Nenhuma das versões desse gene deve ser considerada "boa" ou "ruim", elas são apenas diferentes. Compreender o seu genótipo permite-lhe compreender melhor o seu estilo de vida para se adequar à sua resposta de guerreiro ou estrategista.

Ações Personalizadas

Agora que aprendemos sobre sua resposta de guerreiro ou estrategista, vamos dar uma olhada nas ações que você pode adotar, especialmente se estiver sendo afetado por estresse negativo:

01



Prática de mindfulness

Você tem um exemplar da versão 'A' do gene, e as pessoas com esse genótipo têm mais prazer na vida ('altos altos'), mas também mais angústia ('baixos mais baixos'). Para muitas pessoas, uma baixa é caracterizada por pensamentos recorrentes, intrusivos e negativos, especialmente durante a noite. Esse processo de pensamento é chamado de ruminação e a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ajudá-lo a superá-lo. Se ruminatórias prejudicarem sua capacidade de adormecer ou manter o sono, a TCC para insônia pode beneficiar você.

02



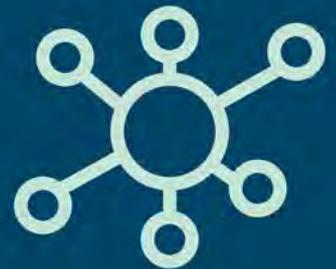
Terapia cognitivo-comportamental

Outra estratégia eficaz para aumentar o seu bem-estar e qualidade de vida é praticar a gratidão. Pesquisas mostram que pessoas agradecidas são mais felizes e menos estressadas. No final do dia, anote três coisas pelas quais você é grato. Pode ser algo tão simples quanto o tempo ou algo que alguém fez por você. Tente fazer este exercício por 10 dias seguidos para obter todos os benefícios para o seu bem-estar mental.

A SEGUIR

Seu Biorritmo Genético

Você já percebeu como algumas pessoas podem acordar cedo e ter muita energia, enquanto outras não se sentem vivas até depois das 10h e um pouco de café? O mesmo acontece no extremo oposto do dia; algumas pessoas preferem ir dormir mais cedo, enquanto outras acham difícil dormir antes da meia-noite. Isto está ligado às diferenças nos nossos ritmos circadianos.





Seu Biorritmo Genético

Você sabia?

Há muitas pessoas que dizem que dormem pouco, mas dizem que Albert Einstein dormia mais de 10 horas toda noite.

Seus Resultados

Misto



Seus resultados genéticos indicam que você está predisposto a ter um biorritmo genético misto. Isso significa que seus ritmos circadianos são regulados de forma que você tenha uma atividade hormonal mais alta no meio do dia.



**Outros
como
você**

45% dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Seu Painel do Genótipo

Testamos seis genes que podem indicar se você tem mais probabilidade de ser uma pessoa do dia ou da noite. Aqui eles são combinados para lhe dar uma visão do seu biorritmo.

Painel do seu biorritmo genético

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 RNASEL	 TT	-
 VIP	 TT	-
 PER3	 AC	●
 PER2	 GG	●●
 RASD1	 GG	●●
 FBLX3	 TT	●●
 PLCL1	 CT	●
 RGS16	 TT	-
 HCRTR2	 GG	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.

Entendendo seu Resultado

Seu biorritmo genético influencia seu ritmo circadiano, ou seja, o ciclo de sono-vigília do seu cérebro. Isso determina quando você está alerta e quando está com sono por um período de 24 horas. É o relógio interno que seu cérebro usa para sinalizar quando liberar certos hormônios.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Aumentar a produtividade

Como você misturou o resultado do biorritmo genético, é provável que esteja melhor colocado para trabalhar das 9h às 17h para obter produtividade máxima.

02



Planejar seu dia

Trabalhando em algo realmente difícil? Programe suas tarefas mais difíceis para o meio do dia, na hora do almoço, já que isso reforça sua predisposição mista de biorritmo genético. Tente usar o início ou o fim do dia útil para concluir suas tarefas mais fáceis.

A SEGUIR

Sua Qualidade do Sono

O sono é um dos fatores mais importantes para ajudar a gerenciar nosso estresse e bem-estar. No entanto, quando se trata de nossos hábitos de sono, somos todos muito diferentes. Alguns de nós acham muito fácil cair num sono profundo ou permanecer dormindo em um ambiente barulhento, enquanto outros são o oposto. Nesta seção do seu relatório, veremos sua predisposição genética relacionada à qualidade do sono.





Sua Qualidade do Sono

Você sabia?

O sono e o estresse têm um relacionamento de mão dupla. Estar estressado torna você menos propenso a dormir, e dormir mal reduz sua capacidade psicológica de enfrentamento.

Seus Resultados

Sono Moderado



Seus resultados indicam que você está predisposto a ter um sono moderado. Os indivíduos com o seu genótipo tendem a despertar uma quantidade normal de vezes durante a noite e têm uma profundidade média de sono. O sono regular interrompido tem demonstrado ser mais prejudicial para o estado de ânimo do que a falta de tempo total de sono.

Seu Painel do Genótipo

Analizamos dois genes para determinar como sua genética afeta sua qualidade de sono.

Seu perfil genético de qualidade do sono

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ADA	CC	●●
MEIS1	GG	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.



Outros
como
você

82%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

O Poder do Sono

O sono, tanto em termos de qualidade quanto de duração, também está ligado ao estresse. De fato, esse relacionamento funciona nos dois sentidos - a falta de sono e uma pior qualidade do sono parecem aumentar a probabilidade de sentimentos de estresse e ansiedade, ao mesmo tempo em que o próprio estresse reduz a qualidade e a duração do sono.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Higiene do sono

Enquanto todos devem praticar boas rotinas de higiene do sono, como alguém com o sono moderado, recomendamos que você coloque uma grande importância nelas. A higiene do sono inclui evitar atividades excessivamente estimulantes antes de dormir, como assistir a um filme assustador, consumir álcool ou passar tempo em dispositivos eletrônicos. Em vez disso, tente relaxar progressivamente antes de dormir.

02



Rotina de sono

A qualidade do sono é afetada pela sua rotina diária. A introdução de uma rotina de sono cujo foco é dormir na mesma hora todas as noites e acordar na mesma hora todas as manhãs ajudará a regular e preparar seu corpo para dormir. Como alguém com um sono moderado, você deve considerar ter uma rotina de sono se tiver sono interrompido.

A SEGUIR

Efeito da Cafeína sobre o Sono

A cafeína é o estimulante mais comum que ingerimos regularmente. Como todos sabemos, obtemos principalmente cafeína do café, mas também de bebidas energéticas, chá e até mesmo certos medicamentos. Os famosos efeitos estimulantes da cafeína podem também atrapalhar o nosso sono.





Efeito da Cafeína sobre o Sono

Você sabia?

A cafeína nos faz sentir mais despertos, ao competir com a adenosina pelos receptores de adenosina.

Seus Resultados

Impacto Alto



Seu genótipo indica que você está predisposto a ter perturbações do sono se consumir cafeína muito perto da sua hora de dormir. Diz-se que o efeito bioquímico da cafeína pode ajustar seu ritmo circadiano e afetar o sono.

Seu Painel do Genótipo

Certas versões do gene ADORA2 foram especificamente ligadas aos efeitos da cafeína sobre a qualidade do sono e o risco de insônia.

Seu perfil genético de qualidade do sono

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
 ADORA2	 CC	●●

Este resultado pode ter sido gerado usando imputação.



Outros
como
você

26%

dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Cafeína e Saúde

Embora uma quantidade moderada de cafeína seja geralmente inofensiva, para algumas pessoas, a ingestão excessiva de cafeína pode causar ansiedade, insônia, dores de cabeça e irritação estomacal. Para algumas pessoas, o consumo excessivo de cafeína também tem sido associado à pressão alta. Dê uma olhada no seu relatório nutricional DNAfit para saber mais sobre a resposta do seu corpo à cafeína.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos os seguintes pontos de ação:

01



Periodicidade de consumo de cafeína

Como alguém com um impacto maior da cafeína sobre o sono, recomendamos que você limite a ingestão de cafeína após as 4 da tarde a fim de melhorar a qualidade do seu sono.

02



Fonte de cafeína

Como você se encontra na faixa de maior impacto da cafeína sobre o sono, recomendamos que você ajuste sua ingestão diária de cafeína. Tente beber mais chás de ervas, café descafeinado e bebidas com gás sem cafeína ao longo do dia para reduzir a ingestão de cafeína.

Termos e Condições

Você é o responsável por quaisquer ações que tomar, ou não tomar, como consequência das afirmações ou recomendações neste relatório, e você manterá a DNAfit, seus dirigentes, funcionários e representantes desvinculados de todas as perdas, custos e despesas a esse respeito, conforme descrito abaixo.

Na extensão máxima permitida por lei, a DNAfit nem seus dirigentes, funcionários ou representantes serão responsabilizados por qualquer reivindicação, processo, perda ou dano de qualquer tipo decorrente de ou em conexão com a atuação, ou não, nas asserções ou recomendações neste relatório. Trata-se de uma exclusão abrangente de responsabilidade que se aplica a todos os danos e perdas, incluindo danos compensatórios, diretos, indiretos ou em consequência de, perda de dados, receita ou lucro, perda ou dano à propriedade e reclamações de terceiros, independentemente da origem, se em delito (incluindo negligência), contrato ou não.

Nada nesta declaração tem a intenção de limitar quaisquer direitos legais que você possa ter como consumidor ou outros direitos legais que não possam ser excluídos, nem excluir ou limitar nossa responsabilidade a você por morte ou danos pessoais resultantes da negligência da DNAfit ou de seus dirigentes, funcionários ou outros representantes. Nada nesta declaração operará para excluir ou limitar a responsabilidade por fraude ou deturpação fraudulenta.

As informações contidas neste relatório não podem ser usadas como aconselhamento médico ou diagnóstico específico, mas fornecem informações para entender melhor os traços de bem-estar associados ao seu genótipo.

Além disso, a DNAfit não fornece nenhuma informação sobre sua ascendência. Se você tiver alguma preocupação específica relacionada ao estado de saúde, testes genéticos ou mudanças no estilo de vida em relação à sua saúde pessoal, consulte um profissional de saúde qualificado.

Usaremos as informações que você nos fornece no produto "P & D" (Pesquisa e Desenvolvimento) para aprimorar os Serviços DNAfit, a qualidade dos produtos e a jornada do cliente. As informações para esse fim serão usadas somente na DNAfit e serão anonimizadas. Nossas análises para isso incluirão, mas não se limitarão a, comportamento na internet, aquisição de produtos, dados demográficos de usuários, resultados de campanhas e reclamações.

O propósito do serviço DNAfit é dar a você o poder de usar suas Informações Genéticas para explorar soluções personalizadas a fim de alcançar suas metas de bem-estar. Nosso objetivo é dar-lhe uma maior compreensão de suas próprias necessidades de macro e micronutrientes, sua resposta ao exercício de força ou resistência, velocidade de recuperação e risco de lesões esportivas.

A genética é apenas uma parte do todo e, portanto, o valor vem da compreensão do seu perfil genético para que você possa fazer mudanças sustentáveis que respaldem seus próprios objetivos, estilo de vida e ambiente.

Termos de Serviço: <https://www.dnafit.com/legals/terms.asp>

Termos de uso: <https://www.dnafit.com/legals/termsfuse.asp>

Política de Privacidade: <https://www.dnafit.com/legals/privacy.asp>