DNAfit

MARIA EDUARDA

41001811221841

Seu Relatório

Conheça a Equipe

Genética Básica

Visão Geral dos Resultados

Seus Resultados

Resposta ao Treinamento Intensivo

Resposta ao Treinamento Aeróbico

Perfil de Recuperação

Fitness

Seu Relatório de Fitness

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Olá MARIA EDUARDA,

Processamos sua amostra e elaboramos o seu perfil genético de fitness. Esses resultados trazem informações sobre os seus traços genéticos bem como sobre as mudanças de estilo de vida que você pode fazer a fim de melhorar seu condicionamento físico, ou fitness, como gostamos de chamar.

Analisamos seus genes para que possamos explicar sua resposta ideal à intensidade de treinamento e ao treinamento aeróbico, seu perfil de recuperação e sua predisposição a lesões. Também reunimos conselhos de especialistas em esportes para ajudar você a tirar proveito desses resultados e a fazer mudanças que respaldem sua jornada de condicionamento físico. Defendemos uma abordagem para o bem-estar que se concentra em mudanças duradouras e baseadas em pesquisas que resultam em melhorias significativas de saúde e condicionamento físico 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.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Bem-vindo(a) ao seu Relatório DNAfit

Prezada 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 apresentar-lhe seu relatório genético. Acreditamos que o verdadeiro bem-estar está em encontrar o caminho certo para você. Assim, entender a relação da genética com o perfil de fitness ajuda a melhorar sua jornada de saúde.

Neste relatório, você descobrirá como o seu DNA pode influenciar as escolhas do 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).

Avi Lasarow
CEO & Founder, DNAFit

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

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

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

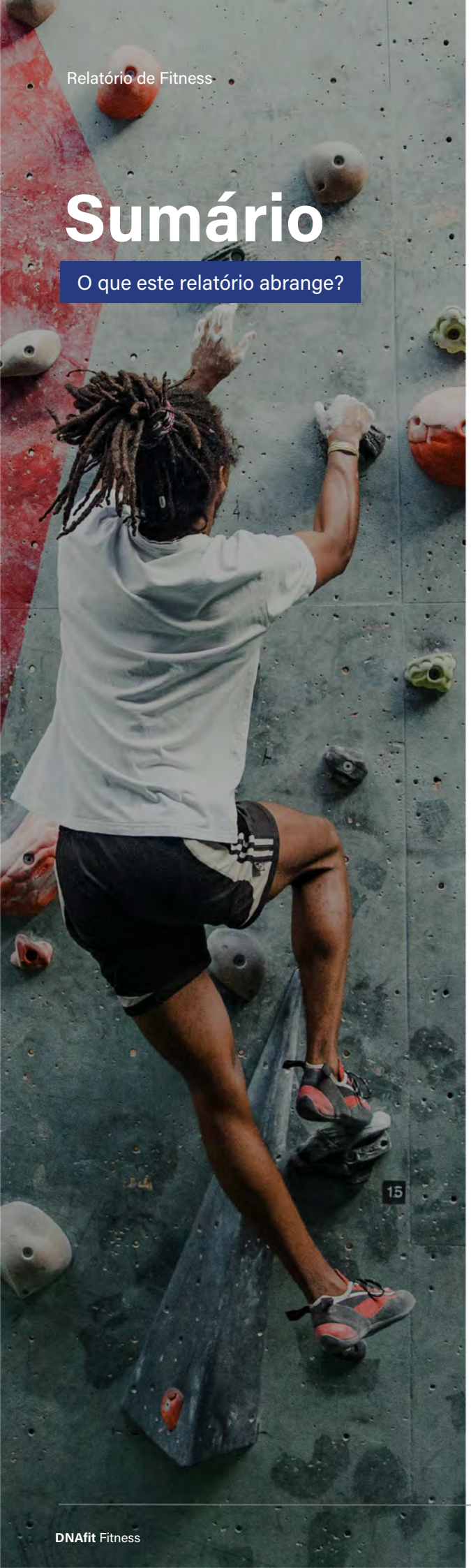
Leve sua jornada DNAfit para um outro nível!

A boa forma física é apenas uma peça do quebra-cabeça. Descubra toda a sua jornada genética, incluindo seu perfil nutricional, no app da DNAfit (em inglês). Você pode até conversar ao vivo com um de nossos especialistas.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved



Sumário

O que este relatório abrange?

01 **Genética Básica**
Conheça as noções básicas de genética para ajudar você a entender seus resultados e descubra como interpretamos seus genes para adaptar nossos relatórios.

02 **Visão Geral dos Resultados**
Um resumo infográfico de todo o seu perfil genético de condicionamento físico.

03 **Resposta ao Treinamento Intensivo**
Entenda como sua genética afeta a maneira como você reage a diferentes tipos de exercício, ajudando você a personalizar seus treinos a fim de ajudar a atingir suas metas.

04 **Resposta ao Treinamento Aeróbico**
O VO2 Max é uma medida popular associada ao esporte de resistência. Entenda como sua genética pode ter um impacto na sua resposta para melhorar o VO2 Max com o exercício.

05 **Perfil de Recuperação**
Ajudaremos você a entender como o seu perfil de DNA pode afetar sua velocidade de recuperação após treinos intensos, para que você possa treinar de maneira mais inteligente.

06 **Predisposição a Lesões**
Descubra o papel que sua genética pode desempenhar no risco de certas lesões esportivas, para que você possa gerenciar e se proteger antecipadamente de lesões.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

01

PRIMEIRAMENTE

Genética Básica

Para ajudar você a tirar o máximo proveito deste relatório, leia sobre "Genética Básica". Depois de conhecer alguns conceitos básicos de genética, você estará pronto para compreender seus resultados, assim como para aplicá-los e fazer as mudanças de estilo de vida certas para você.

Reunimos as pesquisas genéticas mais recentes e um programa personalizado de planejamento de exercícios para ajudar você a otimizar seus treinos.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

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, você receberá ações personalizadas que pode adotar, com base em seus resultados genéticos.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

02

A SEGUIR

Visão Geral dos Resultados

Vamos tornar suas escolhas de treinamento e exercício mais pessoais. Analisamos sua amostra de DNA para uma seleção das variantes genéticas mais pesquisadas relacionadas a uma resposta ao exercício. Estamos olhando tudo, desde a intensidade do treinamento até a predisposição a lesões esportivas.

Lembre-se: sua composição genética é apenas uma parte do todo; ela não é um método de previsão ou identificação de talentos. Não podemos usar a genética para mudar o seu objetivo, mas sim ajudar a atingir esse objetivo em um nível mais personalizado, seja ele qual for.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Seu Relatório de Fitness

Seu Nome
ERIKA SERRAO M BASTOS

Amostra No.
41001811221841

Data do Relatório
2019-12-10

Outros como você

VOCÊ É UMA EM 7 PESSOAS COM SEU PERFIL DE FITNESS

15%

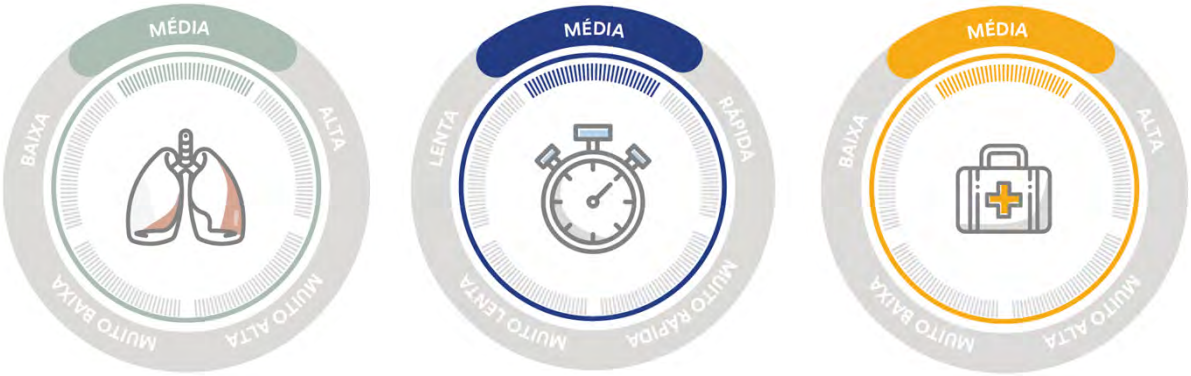
Cerca de 9% das pessoas compartilham a mesma categoria de resultado de força / resistência que você!

Encontrar a melhor maneira de se exercitar é uma jornada pessoal. Com o conhecimento de seu perfil genético, podemos ajudar você a se desenvolver para reforçar sua natureza.

Força | **Resistência**

Seu perfil genético posiciona você em nossa categoria mista, mas com uma tendência a força. Você pode se beneficiar se incluir um pouco mais de exercícios focados em força em sua rotina de treinamento.

Resposta ao Treino Aeróbico | **Velocidade de Recuperação** | **Predisposição a Lesão Lesão**



Com base no seu DNA, você tem uma resposta média ao treinamento aeróbico, o que sugere que você deve esperar uma taxa normal de melhora com o treinamento aeróbico.

Sua genética coloca você em nossa categoria média para recuperação. Isso significa que você pode incluir uma frequência padrão de treinos intensos em sua rotina de treinamento.

Você tem uma predisposição moderada para lesões do tecido conjuntivo e das partes moles. Isso significa que você é levemente propenso a desenvolver tendinopatias e tendinites com treinamento regular.

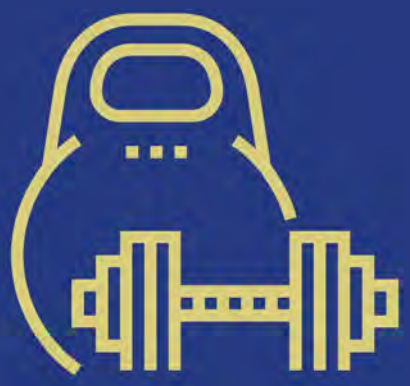
© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

03

A SEGUIR

Sua Resposta ao Treinamento Intensivo

O condicionamento físico de todos é beneficiado pelo treinamento de força e resistência. No entanto, algumas pessoas são geneticamente predispostas a responder melhor a uma do que à outra. Compreender sua resposta à força ou à resistência permite alavancar sua composição genética para um treinamento mais personalizado.



© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Você sabia?

Seguir um programa de exercícios geneticamente guiados pelo painel da DNAfit mostrou um resultado três vezes melhor em comparação com o treinamento geneticamente incompatível.

Sua Resposta ao Treinamento Intensivo

Seus Resultados

Seu perfil genético posiciona você em nossa categoria mista, mas com uma tendência a força. Você pode se beneficiar se incluir um pouco mais de exercícios focados em força em sua rotina de treinamento. Os resultados do seu teste genético revelam que você tem uma resposta mista ao treinamento, com uma tendência para atividades de força. Os genes aqui testados estão associados a componentes estruturais de seus músculos, assim como à utilização de nutrientes durante o treinamento. No seu caso, você deve colocar alguma prioridade em exercícios de força em seu programa de treinamento, como sprint ou musculação com baixo número de repetições, para beneficiar o seu perfil de força leve.

Outros como você | **15%** dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Painel de Genótipos

Escolhemos uma seleção dos genes mais pesquisados disponíveis em relação à resposta ao exercício e criamos nosso algoritmo exclusivo, o DNAfit Peak Performance Algorithm®. A partir dele, podemos ajudar você a obter o máximo de seu desempenho, entendendo sua resposta genética única à intensidade do treinamento.

Seu Perfil Força

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ACE	DD	••
AGT	CC	•
ACTN3	CC(RR)	••
TRHR	TG	-
PPARA	GG	-
VEGF	GG	-
VDR	CT	-
IL6	CG	-

Seu Perfil Resistência

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
ACE	DD	-
ADRB2	GG	-
ADRB2	CG	•
ACTN3	CC(RR)	-
BDKRB2	CC	-
COL5A1	CC	-
NRF	AA	-
PPARGC1A	GG	••
PPARA	GG	••
CRP	GA	•
VEGF	GG	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.

Ações Personalizadas

Com base no seu resultado genético, recomendamos o seguinte:

01

Tire proveito do seu perfil de força leve, incluindo regularmente exercícios de maior intensidade e de duração mais curta. Um exercício de força seria 30 minutos de spinning, com o máximo de esforço possível, ou musculação com quatro a seis repetições com pesos pesados.

02

Procure manter seu treinamento dentro do seu objetivo - se você é um corredor, por exemplo, tente incorporar distâncias menores em velocidades e intensidades mais altas, como um sprint de 20 segundos seguido por uma caminhada de 40 segundos - faça isso por 20 minutos.

03

Mesmo que você tenha um leve perfil de força, você ainda se beneficiará de algum treinamento de resistência, como uma sessão de cardio com duração de 45 minutos ou mais - apenas certifique-se de enfatizar mais os métodos de força no geral.

Entendendo mais sobre a resposta ao treinamento intensivo

Como posso usar meus resultados para melhorar meu treino?

Escolher o caminho certo para se exercitar pode ser confuso, mas, qualquer que seja seu objetivo, você pode usar o DNAfit Peak Performance Algorithm® para tirar proveito de suas informações de DNA a fim de alcançar seu objetivo.

Como meus resultados genéticos afetam minha resposta?

01

Entender seu perfil de força/resistência permite que você combine seu treinamento com sua genética - evidências mostram que isso pode ajudar a fornecer melhores resultados.

02

As evidências mostram que os participantes que seguiram o Peak Performance Algorithm de força/resistência da DNAfit através de planos de treinamento geneticamente compatíveis tiveram três vezes mais resultados do que pessoas que não usaram informações genéticas.

03

Recomendamos que você use esse resultado para ajustar e influenciar o tipo de treinamento para sua meta, e não para alterar completamente sua meta.

Exercício de Alta Intensidade vs. Baixa Intensidade

Dependendo de seus resultados genéticos, você pode ser mais talhado para priorizar exercícios de maior intensidade ou menor intensidade no seu plano de treino semanal. Métodos de exercícios de alta intensidade tendem a usar modos intensos de esforço para alcançar seu objetivo, enquanto os métodos de exercícios de baixa intensidade usam períodos mais longos, porém menos intensos de esforço.

Alta Intensidade

Sprinting

Treino Intervalado de Alta Intensidade

Exercício de Resistência 5 séries de 5 repetições

Baixa Intensidade

Ciclismo de Resistência

Caminhada

Exercício de Resistência 4 séries de 15 repetições

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

04

A SEGUIR

Sua Resposta ao Treinamento Aeróbico

O teste VO2 Max mede a taxa máxima ou ideal em que seu corpo pode efetivamente usar oxigênio durante o exercício. É uma medida popular de progresso para atletas de resistência, e variantes genéticas podem influenciar nossa resposta de VO2 Max.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Você sabia?

O maior VO2 Max já registrado foi alcançado por um ciclista chamado Oskar Svendsen a 97,5ml/kg/min.

Sua Resposta ao Treinamento Aeróbico

Seus Resultados

Resposta Média

Seu perfil genético sugere uma tendência a uma resposta a treinamento aeróbico intermediária. Os genes neste painel consideram quão eficientemente seu corpo usa sangue oxigenado, assim como o crescimento capilar com exercícios regulares. Se melhorar o seu VO2 Max é um dos seus objetivos, a nossa equipe de especialistas está aqui para ajudar, por isso, pense em agendar a sua consulta.
Inclua atividades de resistência e força em seu programa de treinamento para melhorar sua tendência intermediária ao VO2 Max.

Seu Painel de Genótipos

Os genes que analisamos aqui desempenham um papel na sua resposta ao treinamento aeróbico. As funções deles se relacionam com a produção de mitocôndrias, o crescimento dos vasos sanguíneos e o uso de energia durante o exercício.

Seus Genes VO2 Max

Genes Testados	Seu Resultado	Efeito
ADRB2	GG	•
ADRB2	CG	•
CRP	GA	•
PPARGC1A	GG	••
VEGF	GG	-

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação.

Outros como você | **56%** dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Ações Personalizadas

Veja algumas ações simples a serem tomadas, com base nos seus resultados:

01

Use uma mistura de treinamento aeróbico e treinamento de limiar de lactato para desenvolver o condicionamento físico máximo, incluindo cardio de estado estacionário ou treinamento intervalado.

02

Para o seu genótipo, o treinamento intervalado envolveria uma sessão de sprint de 20 minutos pelo menos uma vez por semana, assim como uma sessão de cardio estacionário com duração de, no mínimo, 45 minutos, uma vez por semana. Tente correr, pedalar ou nadar.

03

Com o exercício regular, a pontuação média do VO2 máximo para homens deve exceder 35 a 40 ml/kg/min e para mulheres, 27 a 30 ml/kg/min.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

05

A SEGUIR

Seu Perfil de Recuperação

A recuperação é um dos aspectos mais importantes de qualquer plano de treinamento. Se você não permitir o descanso adequado entre as sessões de treinamento, você corre o risco de comprometer os treinos futuros.

© 2018 DNAFit® All Rights Reserved

Você sabia?

Sono e nutrição são fatores essenciais durante a recuperação. O corpo precisa sintetizar as proteínas mais rapidamente do que as decompõe para criar músculos e se recuperar, e o sono nos permite fazer isso

Seu Perfil de Recuperação

Seus Resultados

Resposta Média

Sua avaliação do DNAfit determinou que você tem variações nos genes importantes na remoção de radicais livres [SOD2, GSTT1]. Para ajudar seu perfil genético, a DNAfit recomenda que você consuma quantidades adequadas de antioxidantes em sua dieta diária.

Sua avaliação do DNAfit indica variações nos genes relacionados ao suporte ao sistema imunológico e recuperação [IL6, IL6R, TNF]. Para complementar esse componente genético, a DNAfit recomenda que você inclua Ômega-3 em sua dieta diária.

Outros como você | **45%** dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Seu Painel de Genótipos

Todos os genes analisados aqui desempenham uma função em seus níveis de estresse metabólico após o exercício. Tais funções se relacionam a estresse oxidativo e níveis de inflamação.

Seus genes de recuperação

Genes Testados	Seu Genótipo	Efeito
GSTM1	I	-
GSTT1	D	••
SOD2	CT	•
IL6	CG	•
IL6R	AC	•
CRP	GA	-
TNF	AG	•

Ações Personalizadas

Veja algumas ações simples a serem tomadas, com base nos seus resultados

01

Com o seu perfil de recuperação médio, recomenda-se deixar um período de descanso de 48 horas entre os treinos muito pesados.

02

Para apoiar o sistema inflamatório, desintoxicante e antioxidante do seu corpo, certifique-se de satisfazer suas necessidades de ômega-3 e coma uma variedade de frutas e vegetais coloridos todos os dias. Consulte o seu relatório de nutrição para informações específicas, no entanto, com base nos seus resultados, você pode precisar aumentar seu consumo mais do que outras pessoas.

03

Não negligencie as sessões de resfriamento, como uma caminhada ou corrida leve - e nada mais rápido. Incluir isso por 5 a 15 minutos após um treino intenso pode aumentar ainda mais sua recuperação.

© 2018 DNAFit® All Rights Reserved

06

A SEGUIR

Sua Predisposição a Lesões

Todos são suscetíveis a lesões durante o treinamento. No entanto, alguns de nós têm uma predisposição genética mais alta para lesões do que outros. Pessoas que apresentam maior risco precisam incluir sessões de prevenção de lesões em seu plano de treinamento.

© 2018 DNAFit® All Rights Reserved

Você sabia?

Variações em genes relacionados ao colágeno podem tornar algumas pessoas mais predispostas a lesões esportivas em tendões e ligamentos.

Sua Predisposição a Lesões

Seus Resultados

Resposta Média

Você tem um risco global intermediário de lesão dos tecidos conjuntivos e das partes moles com exercícios regulares. Seu perfil genético considera as variações associadas ao processo de resposta inflamatória, ao colágeno encontrado no tecido conjuntivo e à regeneração das partes moles. Sua variação sugere que você deve incluir métodos de reabilitação ocasionalmente para prevenir tendinopatias e lacerações do ligamento.

Seus resultados indicam variações nos genes relacionados à inflamação em geral - se você sofrer uma lesão nos tecidos moles, seus níveis de inflamação podem ter um impacto na recuperação.

Outros como você | 21% dos nossos usuários têm o mesmo resultado que você

Seu Painel de Genótipos

Este grupo de genes foi selecionado por seu papel na predisposição a lesões dos tecidos moles mais comuns relacionadas ao exercício. Suas funções estão relacionadas à resposta inflamatória, produção de colágeno e crescimento de cartilagem.

Painel de Genes de Lesão

Genes Testados	Seu Resultado	Efeito
GDF5	CT	•
COL1A1	GT	•
COL5A1	CC	-
IL6	CG	•
IL6R	AC	•
CRP	GA	-
TNF	AG	•

Alguns desses resultados podem ter sido gerados usando imputação

Ações Personalizadas

Veja algumas ações simples a serem tomadas, com base nos seus resultados:

01

Para o seu genótipo, recomendamos a adição de exercícios de fortalecimento do tendão de Aquiles ao seu treino pelo menos duas a três vezes por semana, tais como levantamentos de panturrilha independentes, elevação da panturrilha sentada, carga excêntrica e pliometria.

02

Para fortalecer o tendão da patela - inclua agachamentos com peso corporal, lunges reversos, agachamento excêntrico com uma perna e extensões de perna pelo menos duas a três vezes por semana.

03

Para prevenir lesões no ombro e no manguito rotador - inclua rotações externas do cabo, filas assentadas e separações de bandas. Para o seu genótipo, aconselhamos adicionar uma seleção destes pelo menos duas a três vezes por semana.

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

Isso é só o começo!

Aproveite sua consulta gratuita com os especialistas da DNAfit (em inglês). Não se esqueça de verificar o aplicativo DNAfit e concluir sua pontuação de bem-estar também.

No my.dnafit.com você também tem um mundo inteiro de recomendações personalizadas ao seu alcance. Como sempre, nossa equipe de especialistas está aqui para ajudar – fale conosco a qualquer momento em info@dnafit.com (em inglês).

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved

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/termsofuse.asp

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

© 2018 DNAfit® All Rights Reserved