

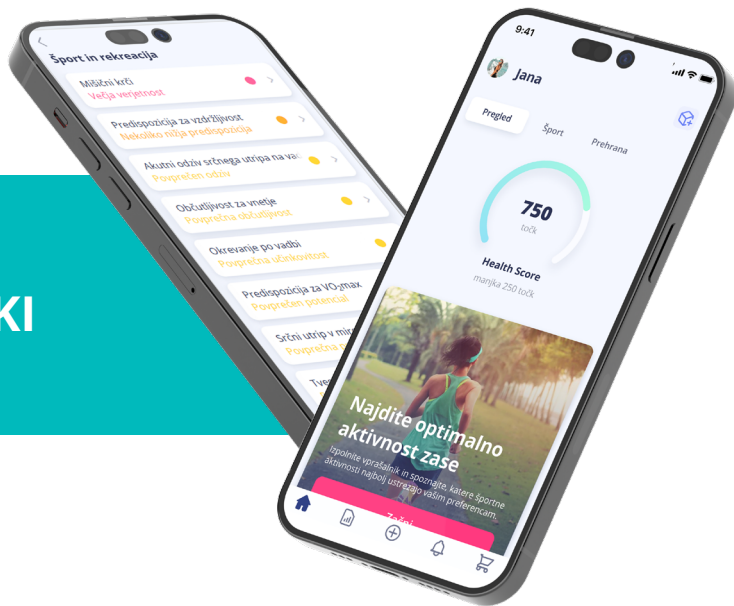


GENEPLANET



PLATFORMA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

*Vaša pot do dolgotrajnega
zdravja in vitalnosti*





Kako vam lahko pomaga?

Platforma integrira vaše osebne rezultate (DNK rezultate, poročila o krvnih markerjih iz laboratorija) z informacijami o vašem življenjskem slogu in podatki iz vaših pametnih naprav. Na podlagi tega oblikuje **personalizirane cilje in akcijske načrte**, spremlja vaš napredek in vam pomaga vzpostaviti zdrave navade, ki trajajo.

Zdrave navade postavijo temelj za vso družino

Vsak dan sprejmemo več sto majhnih odločitev – kaj bomo jedli, kako se bomo gibali, kdaj bomo šli spat. Prav te drobne odločitve so **najmočnejši dejavnik** našega počutja, energije in spanca – ne le pri nas, ampak tudi pri naših otrocih. Otroci se namreč učijo **predvsem iz zgleda, ne iz besed**. Skupna družinska aktivnost, več sadja na družinski mizi, redni urnik spanja, večerni sprehod – to so drobne navade, ki otrokom postanejo **del običajnega življenja**. In tisto, kar je običajno v otroštvu, **postane temelj za vse življenje**.

6x bolj verjetno aktivni otroci, če so njihovi starši aktivni

Več kot

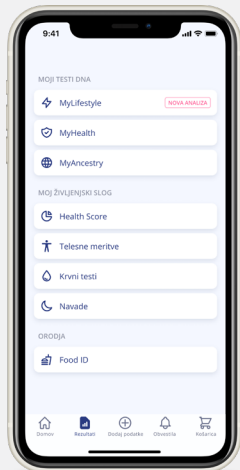
70%

naših strank je že spremenilo svoje navade

Z zdravimi navadami do boljšega počutja.

Zbiranje podatkov

Na podlagi zbranih podatkov platforma za zdrav življenjski slog ponudi prilagojene nasvete za izboljšanje vašega zdravja.



Vprašalnik

Vprašanja o vaših navadah (kajenje, alkohol), prehrani, ravni aktivnosti in stresu ter telesnih meritvah.



Krvni markerji

Iz laboratorijskih poročil vnesite rezultate krvnih testov in pridobite interpretacijo ter priporočila glede na markerje, ki odražajo vaše trenutno stanje (holesterol, krvni sladkor, vnetja ...).



Rezultati DNK analize

DNK analiza odkriva genetske predispozicije. Ta vpogled ni diagnoza, temveč orodje za boljše razumevanje vaših nagnjenj, ki omogočajo prilagoditev življenjskih navad za izboljšanje zdravja.



Povezane naprave

DNK analiza odkriva genetske predispozicije. Ta vpogled ni diagnoza, temveč orodje za boljše razumevanje vaših nagnjenj, ki omogočajo prilagoditev življenjskih navad za izboljšanje zdravja.

Napredne funkcije platforme



Health Score

Je številčni prikaz vašega trenutnega zdravstvenega stanja in dobrega počutja. Temelji na vaših osebnih podatkih, kot so anketa o življenjskem slogu, meritve telesa in laboratorijska poročila, ki ste jih vnesli. Pokaže vam, katera področja vašega življenjskega sloga potrebujejo izboljšave ter ponudi osebna priporočila za izboljšanje vašega počutja.

450 točk



Vaš Health Score kaže, da ste pod povprečjem.
Skupaj lahko to izboljšamo!

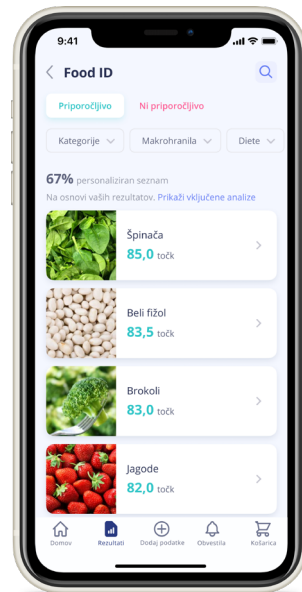
Za spremembe življenjskega sloga in dolgoročno dobro počutje.

Napredne funkcije platforme

Food ID

Pametni seznam več kot 500 živil, razvrščenih glede na vaše rezultate, telesne meritve, preference in alergije. Preprosto razumete, katera živila so za vas priporočljiva in katera bi morali omejiti.

- Seznam je personaliziran in upošteva vaše rezultate.
- Filtrirate lahko po kategorijah, makrohranilih in dietah.
- Vsako živilo ima oceno točk, prilagojeno vašemu telesu.
- Podlaga za AI Generator receptov in Meal Analyser.



Napredne funkcije platforme

AI ORODJE ↕

Recipe Generator

Ustvarjajte obroke, ki so zdravi za vas. Z nekaj vnosi vam sestavi recepte, ki kar najbolje izkoristijo tisto, kar imate doma, in tisto, kar vaše telo potrebuje.

Namesto ugibanja, kateri recept bi vam utegnil ustrezati, dobite takega, ki je narejen za vas.

- Hitro in priročno – brez neskončnega iskanja receptov.
- Prilagodljivo – filtrirajte po obroku, dieti in zdravstvenem fokusu.
- Popolnoma personalizirano – AI prednostno uporablja sestavine, na katere se vaše telo dobro odziva.
- Zmanjšate količino zavržene hrane z uporabo tistega, kar že imate doma.



Napredne funkcije platforme

AI ORODJE ↕

Meal Analyser

Vaš spremljevalec pri zdravi prehrani. Samo s fotografijo obroka prejmete celovito analizo obroka.

Ne gre za natančno beleženje vsakega grama – gre za to, da vidite, kaj vam koristi, česa manjka, in kakoboljšati naslednji obrok.

Iz fotografije v nekaj sekundah dobite:

- oceno kalorij in makrohranil,
- osebno oceno obroka (A-E) glede na vaše telo,
- kaj v obroku vam koristi in česa je preveč,
- konkretne predloge, kakoboljšati obrok dnevno sledenje vnosu kalorij.



Primer analiz in priporočil

Vsaka od 90+ osebnih analiz vam pokaže, kako se vaše telo odziva, in ponudi konkretna priporočila za vsakdan. Rezultati so podlaga za praktični vodnik, ki vodi k izboljšanju počutja. Za vsako analizo prejmete razumljiv opis rezultata, vire, vaša osebna priporočila ter povezane analize, ki vplivajo na to področje.

TELO IN UM: 1 OD 32 ANALIZ

Kakovost spanca

Spanec je temelj dobrega počutja – vpliva na energijo, koncentracijo in razpoloženje. Rezultat pokaže vašo naravno predispozicijo kakovost spanca, priporočila pa kako jo izboljšati z vsakdanjimi navadami.

Rezultat Priporočila O analizi Povezane analize

Vaš genetski rezultat je povezan z nagnjenostjo k manj kakovostnemu spancu.

Ne pozabite, da je genetika zgolj eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na kakovost spanca.

Pokaži več o genetskem ozadju

ZAZNANE NEUGODNE RAZLIČICE

Nagnjenost k manj kakovostnemu spancu

Legenda

PRIPOROČILA ZA VAS:

- Kofein omejite na dopoldan
- Ohranjajte stalen urnik spanja
- Hladna, temna spalnica (16–19 °C)

ŠPORT IN REKREACIJA: 1 OD 15 ANALIZ

Predispozicija za vzdržljivost

Vsako telo ima svoj naravni športni profil – nekateri so bolj nagnjeni k vzdržljivostnim aktivnostim (tek, kolesarjenje), drugi k aktivnostim moči (dvigovanje, šprint). Vaš rezultat pokaže, katere aktivnosti vam najbolj ustrezajo.

Rezultat Priporočila O analizi Povezane analize

Vaš genetski rezultat je povezan z nekoliko nižjo predispozicijo za vzdržljivost.

Med testiranimi genetskimi polimorfizmi so bile zaznane razlike, povezane z nižjo vzdržljivostjo. Upoštevajte, da na dejansko vzdržljivost pri športu poleg genetike vplivajo tudi drugi dejavniki.

Pokaži več o genetskem ozadju

ZAZNANE NEUGODNE RAZLIČICE

Nekoliko nižja predispozicija

PRIPOROČILA ZA VAS:

- Kombinirajte kardio in intervalni trening
- V svoj načrt treningov dodajte tempo tek
- Stopnjujte postopno – vsak teden dodajte 5–10 minut ali 1 km

Platforma za zdrav življenjski slog



Personaliziran način za izboljšanje vašega zdravja in počutja.

[geneplanet.com](https://www.geneplanet.com) | info@geneplanet.com | [f](#) [in](#)