

# SPORT TEST



Sport Test es el test genético orientado al **rendimiento deportivo**. Nuestro Test Sport Test proporciona la información necesaria para saber qué tipo de **entrenamientos** y **pautas nutricionales** pueden ser las más adecuadas para alcanzar nuestras metas a nivel deportivo.

A través de una muestra de sangre o saliva, se analizan 42 variantes genéticas de 40 genes implicados en:

- Nutrición deportiva
- Rendimiento físico
- Lesiones oxidación

El informe de resultados de esta prueba enfocada al rendimiento deportivo, incluye recomendaciones específicas y personalizadas pero se debe tener en cuenta los resultados de cada uno de los apartados.

## ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

Esta prueba permite desarrollar las capacidades potenciales del deportista y reforzar las débiles, optimizando el entrenamiento. Además, permite prescribir estrategias nutricionales personalizadas que se ajusten a las necesidades de cada individuo, para incrementar la probabilidad de éxito y disminuir su peso corporal.

Resulta útil tanto para personas deportistas como para personas con hábitos de vida saludables que quieran mejorar y/o mantener su forma.