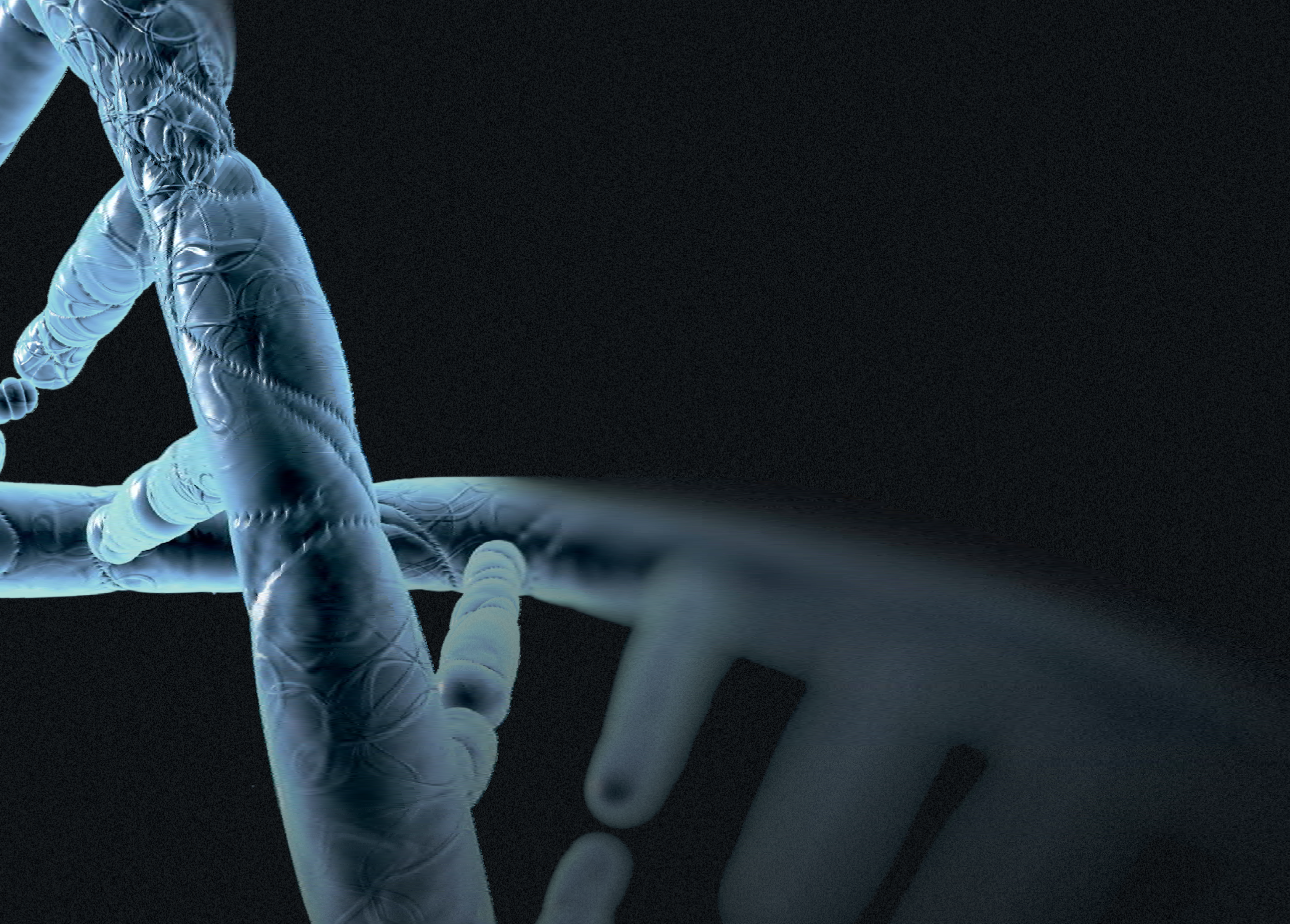
Gentest

KİŞİYE ÖZEL TIP

"İnsan genomunun keşfi kişiye özel tıp çağını başlattı..."

Dr. Serdar Savaş

İnsanın
genetik şifresi çözüldü...



Sir Winston Churchill

Birleşik Krallık eski başbakanı

Aşırı kilolu
Alkol kullanıyor
Tütün kullanıyor
Yüksek stresli bir görevi var
Egzersiz yapmıyor
‘Sağlıklı’ beslenmiyor

90'ına kadar yaşadı

Nedeni genlerinde saklı

Jim Fixx

'Koşma Hakkında Her Şey' kitabının yazarı

Atletik yapıda
Alkol kullanmıyor
Tütün kullanmıyor
Düzenli bir yaşamı var
Egzersiz yapıyor
Genel öneriler doğrultusunda ‘sağlıklı’ besleniyor

52'sinde kalp krizinden öldü

Nedeni genlerinde saklı

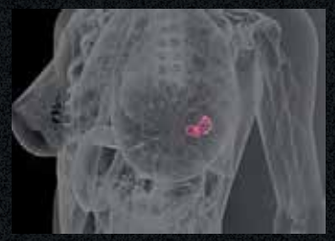
İki kişi eşit miktarda sigara içiyor;
biri kanser oluyor, diğeri olmuyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi aynı miktarda ve türde yağ tüketiyor;
birinin kolesterolü yükseliyor,
kalp krizi geçiriyor, diğeri sağlıklı kalıyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi eşit miktarda tatlı yiyor;
biri diyabet oluyor, diğeri olmuyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi aynı miktarda yemek yiyor;
biri kilo alıyor, diğeri almıyor.
Nedeni genlerinde saklı.

Anne ve babaları sağlıklı iki kardeşten
birinde Alzheimer hastalığı gelişiyor,
diğerinde gelişmiyor.
Nedeni genlerinde saklı.



İki kadın benzer şekilde besleniyor,
aynı yaşlarda çocuk sahibi oluyor;
birinde meme kanseri gelişiyor, diğerinde gelişmiyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi aynı miktarda kahve içiyor;
birinin uykusu kaçıyor, diğerinin kaçmıyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi eşit miktarda süt içiyor;
birinde gaz oluyor, diğerinde olmuyor.
Nedeni genlerinde saklı.

Aynı yaşta iki kadın aynı kozmetik malzemeleri kullanıyor;
birinin cildi kırışıyor, diğerininki kırışmıyor.
Nedeni genlerinde saklı.

İki kişi aynı saatlerde uyuyor;
biri yorgun uyanıyor, diğeri dinç.
Nedeni genlerinde saklı.

Peki sizin genlerinizde neler saklı?

Gentestile siz de genetik sırlarınızı öğrenebilirsiniz...

- Genetik yapınız size özeldir. Başkaları için geçerli öneriler sizin için tehlikeli olabilir.
- Önemli olan ‘sağlıklı denileni’ değil, ‘sizin için sağlıklı olanı’ yapmaktır.
- Türkiye halkı için, Türk bilim insanlarınca, Türkiye’de geliştirilmiş olan Gentest’in bilimsel temeli sizin benzersiz oluşunuzdur.

~~"Yarın ne olacağı belli olmaz. Sapasağlamdı, hiçbir şeyi yoktu, daha yeni check-up yaptırmıştı..."~~

Gentestile yarın ne olacağı belli olur:

- ✓ Öğrenirsiniz
- ✓ Önlem alırsınız
- ✓ Üzülmezsiniz

Gentestkötü haber vermez

- Gentest sonucunda hastalık rikleriniz düşük çıkarsa bu iyi haberdir.
- Eğer farkında olmadığınız riskler ortaya çıkarsa, artık bunlardan korunabileceğiniz için, bu daha da iyi haberdir.

Gentest sonuçlarınıza uygun yaşayarak 5 somut yarar sağlarsınız:

1 **Ölümcül hastalıklardan (**Kalp krizi, diyabet, obezite, **inme, osteoporoz,** Alzheimer hastalığı, meme kanseri, rahim kanseri, over kanseri, **pankreas** kanseri, böbrek kanseri, mesane kanseri, cilt kanseri, akciğer kanseri, mide kanseri, kolon kanseri, prostat kanseri**) korunursunuz.**

2 Yaşlanmanızı yavaşlatırsınız.

3 Fazla kilolarınızdan kalıcı olarak kurtulursunuz.

4 Zihinsel, fiziksel, cinsel performansınız belirgin şekilde artar.

5 Enerjik ve dinamik olursunuz.

Gentest kimlere uygulanır?

2 yaşından itibaren çocuklara...

Genetik yapısına uygun beslenmesi, fiziksel ve zihinsel olarak potansiyelini gerçekleştirmesi ve okul başarısı için...

15 yaşından itibaren gençlere...

Sağlıklı davranış alışkanlıkları kazanması, yeteneklerini ortaya koyması, hastalıklardan korunması ve akademik başarısı için...

30 yaşından itibaren yetişkinlere...

Sağlığınızı geliştirmek, hastalıklardan korunmak, stresle baş etmek, ileri yaşlardaki yaşam kalitenizi yükseltmek amacıyla kendinize yatırım yapmanız için...

50 yaşından itibaren orta yaşlılara...

Yaşlanma süreçlerinizi geciktirmek, hastalıklardan korunmak, yaşam enerjinizi arttırmak, aktif bir yaşlılığa hazırlanmak için...

80 yaşından itibaren ileri yaşlılara...

İleri yaş döneminizi sağlıklı geçirmek, zihinsel ve fiziksel olarak zinde olmak, yaşam enerjinizi arttırmak için....

Fazla kilolulara...

Vücut yağ kitlenizden sağlıklı ve kalıcı bir şekilde kurtulmak, kas kitlenizi arttırmak, hastalıklardan korunmak, zinde ve fit olmak için...

Bebek isteyen çiftlere...

Anne ve baba adaylarının hamilelik öncesinde genetik yapılarına uygun yaşamalarını sağlayarak, daha sağlıklı ve daha zeki bebeklere sahip olmaları için...

Sporculara...

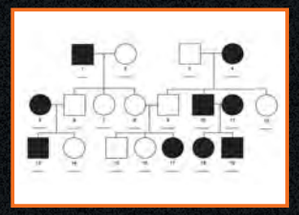
Genetik olarak, taşıdığınız enerji ve güç metabolizması özellikleriniz doğrultusunda beslenmeniz, besin destekleri kullanmanız, performansınızı arttırmanız, hastalıklardan ve sakatlıklardan korunmanız için...

Yöneticilere ve iş sahiplerine...

Yüksek stres altında çalışırken hastalıklardan korunmanız, fiziksel performansınızı yüksek tutmanız, daha enerjik ve zinde kalmanız, yaşlanma sürecinizi yavaşlatmanız için...

Pilotlar ve kabin ekiplerine...

Kozmik radyasyonun, farklı zaman dilimlerinde uçmanın, düzensiz yaşamın getirdiği risklerden korunmak, mesleğinizi sağlıklı ve zinde kalarak uzun yıllar sürdürmeniz ve mutlu bir emeklilik yaşamanız için...



Ailesinde hastalık öyküsü olanlara...

Birinci ve ikinci derece akrabalarınızda kanser, kalp krizi, inme, diyabet, osteoporoz, Alzheimer hastalığı var ise, bunlara yönelik yatkınlıklarınızı, risklerinizi, bunlardan korunmak için yapmanız gerekenleri öğrenerek, sağlıklı bir yaşam sürmeniz için...

Kanser hastalarına...

Tedavisi bitmiş veya devam eden herhangi bir kanser geçirmiş iseniz, bu süreçte doğru beslenme, egzersiz, besin destekleri kullanımınız ve diğer yaşam tarzı özellikleriyle iyileşme süreçlerinizi hızlandırmanız ve diğer hastalıklardan korunmanız için...

Diyabet hastalarına...

Tip 1 veya Tip 2 diyabet hastası iseniz, yaşamınızı genetik özelliklerinizin ışığı altında planlayarak, hastalığınızın ilerlemesini önlemeniz ve başta körlük, böbrek yetmezliği, kalp krizi, nöropatiler olmak üzere, komplikasyonlardan ve diğer hastalıklardan korunmanız için...

Kalp ve damar hastalarına...

Ateroskleroz sonucu kalp ve beyin damarları ile ilgili kalp krizi, enfarktüs veya inme geçirmiş iseniz, ateroskleroz gelişimini yavaşlatmak, damar sağlığınızı geliştirmek, hastalığın yinelemesini önlemek ve diğer hastalıklardan korunmanız için...

~~Kalp Krizi~~
~~Diyabet~~
~~Obezite~~
~~İnme~~
~~Osteoporoz~~
~~Alzheimer hastalığı~~

~~Meme Kanseri~~
~~Rahim Kanseri~~
~~Over Kanseri~~
~~Pankreas Kanseri~~
~~Böbrek Kanseri~~
~~Mesane Kanseri~~

~~Cilt Kanseri~~
~~Akciğer Kanseri~~
~~Mide Kanseri~~
~~Kolon Kanseri~~
~~Prostat Kanseri~~

Hastalıklar ve Gentest

Gentest hastalıklara olan yatkınlıklarınızı ortaya koyar, bunlara karşı etkili önlemler sunar.

Raporunuzun kapsamı size uygulanacak Gentest'e göre farklılık gösterebilir.

Anti-aging ve Gentest

Gentest, genetik, biyolojik, hormonal süreçlerinizi ve yaşam tarzınızı analiz eder; yaşlanmanızı hücre ve organ düzeyinde yavaşlatacak etkili önlemler sunar.

Raporunuzun kapsamı size uygulanacak Gentest'e göre farklılık gösterebilir.

~~Oksidatif stres~~
~~Toksin yükü~~
~~Fuksin birikimi~~
~~DNA kırıkları~~
~~İnflamasyon~~
~~Vasküler yaşlanma~~
~~Mineral kaybı~~
~~Mikrobesin eksikliği~~
~~Kolajen eksikliği~~
~~Glikasyon~~
~~Hormonal yetersizlik~~

Fazla Kilolarınız ve Gentest

Gentest, genetik, biyolojik, metabolik, psikolojik süreçlerinizi, stres düzeyinizi ve yaşam tarzınızı analiz eder; doyarak beslenme ile yağlarınızdan kalıcı olarak kurtulmanızı sağlar.

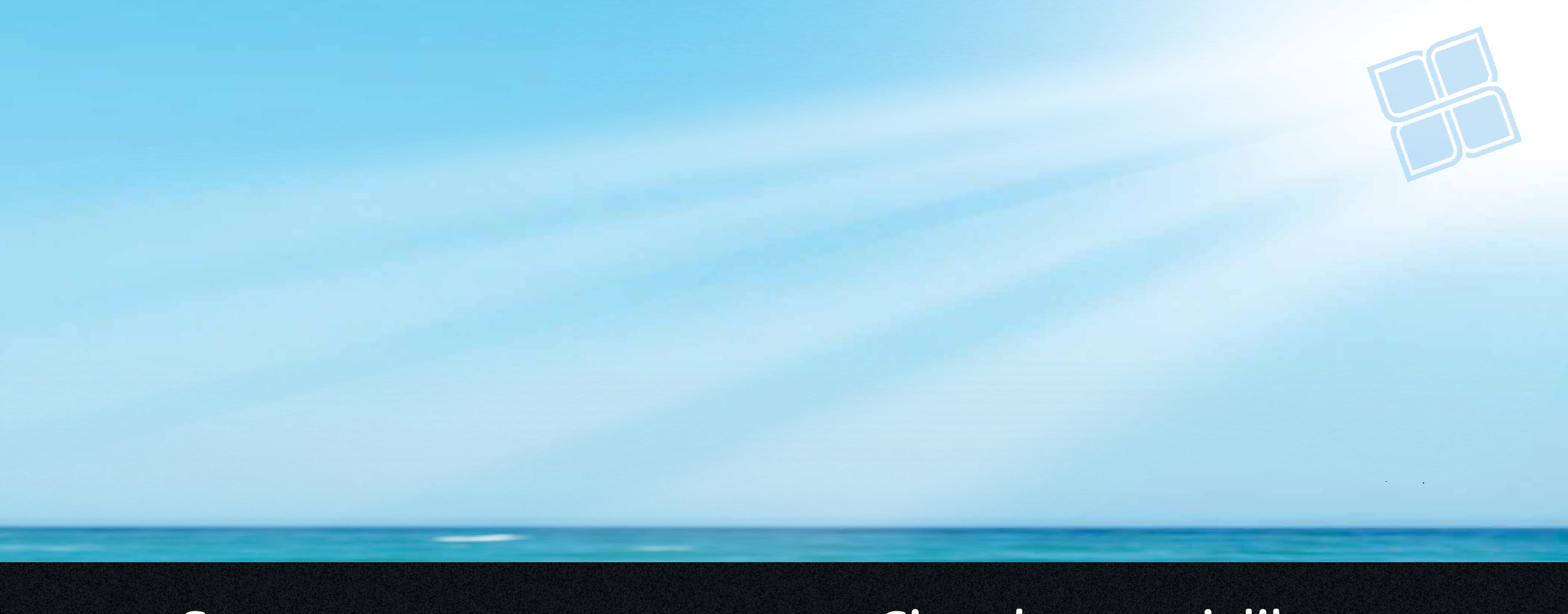
Raporunuzun kapsamı size uygulanacak Gentest'e göre farklılık gösterebilir.

~~Mide küçültme ameliyatı~~
~~Mide balonu~~
~~İnsülin direnci~~
~~Bozulmuş hücre sinyal yolları~~
~~Düşük enerji harcaması~~
~~Yağların hızlı depolanması~~
~~Etkisiz diyetler~~
~~Etkisiz egzersizler~~
~~Diyet sonrası kilo alımı~~
~~Yoyo diyetleri~~
~~Herkese verilen standart diyetler~~
~~Kibrit kutusu kadar peynir~~
~~2 kaşık bulgur pilavı~~
~~Su içsem yarıyor~~

Yaşam Kaliteniz ve Gentest

Gentest, genetik, biyolojik, psikolojik, hormonal süreçlerinizi, stres düzeyinizi ve yaşam tarzınızı analiz eder; yaşam kalitenizi ve performansınızı artıracak etkili önlemler sunar.

Raporunuzun kapsamı size uygulanacak Gentest'e göre farklılık gösterebilir.



~~Stres~~
~~Yorgunluk~~
~~Unutkanlık~~
~~Zihin bulanıklığı~~
~~Konsantrasyon eksikliği~~
~~Cinsel isteksizlik~~
~~Cinsel yetersizlik~~
~~Uykusuzluk~~
~~Bağırsak şikayetleri~~
~~Düşük yaşam enerjisi~~
~~Depresyon~~
~~Öfke~~

Herkesin bir

Yaşamın farklı dönemleri için;

GentestPreconception

Anne ve baba adaylarının hamilelikten önceki 1 yıl boyunca yaşamlarını Gentest Yaşam Planları doğrultusunda sürdürmeleri ile en sağlıklı kadın yumurtası ve erkek sperminin gelişmesi temin edilirken bir yandan da anne, genel sağlığı, kilosu, vitamin ve mineral düzeyleri ile ideal bir gebelik dönemine hazırlanır. Bu hazırlık, düşük ve gebelik komplikasyonları gibi istenmeyen durumların önlenmesi ile bebeğin sağlığı, gelişimi ve zekası için önem taşır.

GentestKid

2-14 yaşları arasındaki çocuklara uygulanır. Doku örneği pamuklu bir çubukla ağrısız ve kansız bir işlemle ağız içinden alınır. Çocukların genetik yatkınlıklarını ortaya koyar. Sonuçlar hekim ve diyetisyen tarafından en az 2 saatlik bir oturumda değerlendirilir ve çocuğunuza özel önerilerde bulunulur.

GentestSchool

Üniversiteye ve yüksek lisansa hazırlanan 15 yaş ve üstü gençler için geliştirilmiştir. Gencin kendisine en uygun mesleği seçmesini, kariyer planı yapmasını, sınav kaygısını yönetmesini ve sağlıklı bir gelecek için uygulaması gereken yaşam tarzını sunar. Rapor yorumu hekim, psikolog, diyetisyen tarafından en az 4 saatlik bir oturumda yapılır.

GentestVital

15 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanır. Kişinin genetik yatkınlıklarını ve yaşam tarzı özelliklerini ortaya koyar. Hekim ve diyetisyen, sonuçların değerlendirildiği ve kişiye özel önerilerin yapıldığı görüşmeyi en az 2 saatlik bir oturumda gerçekleştirir.

GentestMedical

25 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanır. Kişinin genetik yatkınlıklarını, temel biyokimyasal özelliklerini ve hastalık risklerini analiz eder. Sonuçların değerlendirildiği ve Gentest Yaşam Planı'nın hazırlandığı görüşme hekim ve diyetisyen tarafından en az 3 saatlik bir oturumda yapılır.

GentestBioaging

30 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanır. Kişinin genetik yatkınlıklarını, kapsamlı biyokimyasal özelliklerini, hormonal yapısını, tıbbi muayene bulgularını, yaşam tarzını analiz eder, hastalık risklerini ve yaşlanma süreçlerini ortaya koyar. Sonuçların değerlendirildiği ve Gentest Yaşam Planı'nın hazırlandığı görüşme hekim ve diyetisyen tarafından en az 4 saatlik bir oturumda yapılır.

GentestSenior

80 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanır. İleri yaş döneminin sağlıklı, fiziksel ve zihinsel olarak zinde geçirilmesine yönelik analiz ve uygulamaları kapsar. Hastalıklardan korunma, mevcut hastalıkların ilerlemesini engelleme ve hücresel yaşlanmanın yavaşlatılmasına yönelik bileşenlerden oluşur.

Gentest'i var

Sağlıklı beslenme ve kilo yönetimi için;

GentestDiet

Kişinin genetik yapısı doğrultusunda, bireye özel beslenme programı oluşturmak için geliştirilmiş nutri-genetik analizler bütünü. Sağlıklı her bireye uygulanır. Ayrıca beden kitle indeksi 30'un altında olup fazla kilolarından kurtulmak isteyenlere de tavsiye edilir.

GentestObesity

Beden Kitle İndeksi (BKI) 30 ve üzerinde olan bireylere uygulanır. Kişinin obeziteye ve obezite ile ilgili hastalıklara genetik yatkınlıklarını, obezite ile ilgili biyokimyasal ve hormonal yapısını, tıbbi muayene bulgularını, yaşam tarzını, obezitesinin genetik, metabolik, hormonal, duygusal, davranışsal nedenlerini ortaya koyar. Sonuçların değerlendirildiği ve Gentest Kilo Yönetimi'nin hazırlandığı görüşme hekim ve diyetisyen tarafından en az 4 saatlik bir oturumda yapılır.

Amatör ve profesyonel sporcular için

GentestFit

Düzenli egzersiz yapan veya yapmak isteyen bireylere uygulanır. Kişinin egzersiz ve beslenmesi açısından genetik özellikleri ve sağlık durumu analiz edilir. Elde edilen bulgular doğrultusunda o kişiye genetik yapısı ve sağlığı ile uyumlu en uygun egzersiz, beslenme ve besin destekleri önerilerinde bulunulur. Bu görüşme hekim ve diyetisyen tarafından en az 2 saatlik bir oturumda yapılır.

GentestSports

GentestSports profesyonel olarak spor yapan kişiler için geliştirilmiş; hekim, diyetisyen, psikolog ve egzersiz uzmanının görev aldığı çok kapsamlı bir uygulamadır. Sporda başarılı olmanın en önemli bileşeni şüphesiz disiplinli çalışmadır. Her ne kadar durum böyle olsa da performansa etki eden birçok gen bulunmaktadır. GentestSports ile bu yatkınlıklarınızı öğrenmeniz ve performansınızı arttırmanız mümkündür.

Herkesin bir

İş dünyası için;

GentestStress

GentestStress, stres düzeyi yüksek olan her bireye uygulanabilir. Vücuda takılan ve 24 saat boyunca kayıt yapan bir HRV cihazı ile bireyin mevcut sempatik ve parasempatik aktivitelerini ölçmeye ve bu ölçümlere dayalı önlemleri geliştirmeye yönelik bir uygulama. Rapor görüşmesi hekim ve psikolog eşliğinde gerçekleştirilir, yaklaşık 2 saat sürer.

GentestManager

Yoğun stres altında çalışan genç yöneticiler için geliştirilmiştir. Yöneticinin stresini yönetmesini, genetik yapısına göre yaşam sürmesini, kalp damar sağlığı, kanserler, diyabet, obezite, kemik erimesi, inflamasyon, Alzheimer başta olmak üzere kronik ve kompleks hastalıklardan korunmasını, yaşam kalitesini ve iş performansını arttırmasını amaçlar.

GentestExecutive

Yoğun stres altında çalışan orta ve ileri yaştaki yöneticiler için geliştirilmiştir. Yöneticinin stresini yönetmesini, genetik yapısına göre yaşam sürmesini, kalp damar sağlığı, kanserler, diyabet, obezite, kemik erimesi, inflamasyon, Alzheimer başta olmak üzere kronik ve kompleks hastalıklardan korunmasını ve yaşam kalitesini somut bir şekilde arttırmasını amaçlar.

GentestCorporateWellness

Şirket çalışanlarına yönelik, şirketin ihtiyaçlarına özel kurumsal Gentest uygulamaları olup, kurumun faaliyet alanı, çevresel etkenler ve çalışanlarının bireysel ihtiyaçları doğrultusunda planlanır. GentestCorporateWellness, koruyucu tıp niteliğiyle, hastalıklara bağlı verimlilik kaybı ve sağlık harcamalarını minimuma indirir, çalışan memnuniyeti sağlar. Bu özellikleri ile insan kaynakları ve kalite süreçlerine önemli katkılar sunar, kurumlara ve markalarına değer katar.

Gentest'i var

Uçuş ekibi için;

GentestFly

Pilotlar ve kabin görevlileri için geliştirilmiştir. Maruz kaldıkları radyasyon, düzensiz uyku, düzensiz beslenme, zaman farkına adaptasyon gibi mesleki risklerden ötürü beklenen yaşam süreleri toplum ortalamalarının gerisinde kalan bu meslek grubunun sağlık açısından sahip oldukları dezavantajları ortadan kaldırmayı ve yorgunlukla mücadele kapasitelerini arttırmayı amaçlar.

Özel ihtiyaçlar için;

GentestBiotailor

Gentest ürünleri farklı ihtiyaçlar ve yaş gruplarına yönelik hazırlanmıştır. Kimi zaman belirli bir kişinin ihtiyaçları bu ürünler tarafından tam olarak karşılanmayabilir. Bu durumda o bireyin değerlendirmesi Gentest merkezinde uzmanlarımız tarafından yapılarak, o kişiye özel bir hizmet paketi hazırlanır.

GentestPremium

Gentest'in en kapsamlı analizidir. Bu analizde kişilerin genetik yapıları, çok detaylı biyokimya, ağır metal, mikrobiyota, mineral, vitamin ve çok detaylı yaşam tarzı analizleri, stres değerlendirmeleri, detaylı egzersiz uygulamaları ile birey derinlemesine ele alınır. GentestPremium sağlıklı, dinamik, stressiz yaşamayı hedefleyen, yaşlanma süreçlerini yavaşlatmak, fiziksel, zihinsel ve cinsel performansını arttırmak isteyen 30 yaşından büyük tüm bireylere uygulanır.

10 adımda

1

İhtiyaçlarınız doğrultusunda sizin Gentestinizin hangisi olduğuna uzmanlarımızla birlikte karar verirsiniz.

2

Ofisimizde, evinizde veya işyerinizde kan ve idrar örnekleriniz alınır.

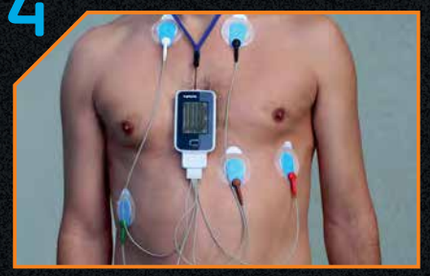
Çocuklarda ağız mukozasından acısız bir şekilde hücre toplanır.

3

Ön değerlendirme görüşmeniz yapılır

- Hekim muayenesi
- Vital ve antropometrik ölçümler
- 3 boyutlu vücut ölçümleri
- EKG çekimi
- Yaşam tarzı analizi anketi
- Psikolojik envanter uygulamaları

4



24 saatlik stres kaydınız alınır

- Holter cihazı takılır
- Sempatik ve parasempatik aktiviteleriniz kaydedilir
- Uyku derinlik kaydınız yapılır
- Son 6 aylık stres düzeyleriniz kaydedilir

5

Analizleriniz yapılır ve raporunuz hazırlanır

- Genotipleme
- Biyokimya, immünoloji, seroloji, hormon, mikro-besin bileşenleri analizleri
- HRV analizleri
- Epidemiyolojik analizler
- İstatistiki analizler
- Risk analizleri
- Raporlama

Gentest'in bilimsel ve profesyonel akışı

Yukarıdaki uygulama planı Gentest Executive için hazırlanmıştır. İhtiyacınız olan

Gentest uygulaması

6

Gentest sonuç değerlendirmesi görüşmeniz yapılır

- Genetik yatkınlıklarınız
- Yaşam tarzınız
- Psikolojik analiz ve stres ölçümü sonuçlarınız
- Vital bulgularınız, biyokimyasal ve hormon analiz sonuçlarınız
- Hastalık riskleriniz

7

Gentest Yaşam Planınız hazırlanır

- Genel yaşam önerileri
- Size özel beslenme planınız
- Vitamin, mineral ve diğer besin destekleri ihtiyacınız
- İhtiyacınız var ise ilaç ve hormon kullanımınız
- Size özel egzersiz planınız
- Uyku ihtiyacınız
- Güneşten yararlanma düzeyiniz
- Stres yönetiminiz
- Tıbbi takip planınız
- Özel ihtiyaçlarınız

8

Birinci ay pekiştirme görüşmeniz yapılır

- Bilgilerin tazelenmesi
- Uygulamalarınızın değerlendirilmesi
- Başarı grafiklerinizin hazırlanması
- Eksik bilgilerin tamamlanması
- Farkındalık derinliğinin arttırılması
- Gentest Yaşam Planı'nın içselleştirilmesi

9

Dördüncü ay değerlendirme görüşmeniz yapılır

- Biyokimya ve hormon sonuçlarınızın değerlendirilmesi
- Yaşam kalitesi ölçümünüzün yapılması
- Gentest Yaşam Planı'nızda 3 aylık uygulamanız ışığında küçük revizyonların yapılması

10

Düzenli takip görüşmeleriniz yapılır

- Hastalık risklerinizin düşürülüp yönetilmesi
- Yaşlanma süreçlerinizin yavaşlatılıp yönetilmesi
- Yaşam kalitenizin yükseltilip yönetilmesi

içerisinde kendinizi güvende hissedeceksiniz.

Gentest içeriğine göre bu adımların bazıları gerekmeyebilir veya farklı olabilir.

Gentestile bilimsel tespitler,

Genetik yatkınlıklarınız ve riskleriniz, bilimsel ve ileri teknolojik yöntemlerle

Nutri-genetik beslenme

Hastalıklardan korunmada beslenmenin rolü biyokimyasal ve moleküler temellere dayanmaktadır. Önemli olan sizin için doğru gıdayı tüketmenizdir. Genetik yapınıza uygun pişirme yöntemleri, öğün saatleri, yemek yeme biçimi de yaşamsaldır. Genel 'doğru beslenme önerileri' sizin için zararlı olabilir. Gentest size özel nutri-genetik beslenme planınızı sunar.

Size özel vitamin-mineral-besin destekleri kullanımı

Bebeklik dönemi hariç, tüm bireylerin besin desteği ihtiyacı vardır. Mikro besinlerin eksikliği ölümcül durumlara yol açabilir. 'Sağlıklı beslenmek' bu ihtiyacı karşılamaz. Genel 'vitamin önerileri' sizin sağlığınıza tehdit oluşturabilir. Gentest, vitamin-mineral-besin destekleri ihtiyacınızı size özel çeşit ve miktarlarda net olarak belirler.

Size özel egzersiz

Egzersiz ancak sizin özelliklerinize göre ve doğru yapılırsa yarar sağlar. Yanlış egzersiz öldürücü olabilir. Sağlığınız için sekiz farklı egzersiz türü vardır. Bunlar arasından sizin için optimum bileşimin sağlanması gerekir. Ayrıca yoğunluk düzeyi, nabız sayılarınız ve bunların intervallerle düzenlenmesi gerekir. Gentest size özel egzersiz planını tüm ayrıntısıyla sunar.

Uyku kaliteniz

Hastalıklardan korunmada yeterli ve kaliteli uyku önemli bir etkendir. Hücrelerinizin antioksidan savunması, DNA tamiri, büyüme hormonu salgılanması ve daha birçok yaşamsal süreç uykuda gerçekleşir. Bireylerin uyku ihtiyaçları farklılık gösterir.Gentest size uygun uyku süresini belirler ve kaliteli bir uyku için yapmanız gerekenleri sunar.

yaşamsal çözümler

belirlenir. Yapmanız gerekenler ise basit ve yaşamın içindendir.

Güneşten yararlanma

D vitamini, ismi vitamin olmakla birlikte, vücudumuzda da yapılan bir hormondur. Güneş ışınları vücudumuzdaki D vitamininin aktif hale geçmesini sağlar. D vitamini kemik sağlığı, diyabet, kanserlerden korunma gibi önemli sağlık alanlarında kritik bir rol oynar. Gentest, genetik yapınız doğrultusunda güneşe ne kadar maruz kalmanız gerektiğini ortaya koyar.

Stres yönetiminiz

Yüksek sorumluluk sahibi kişilerin stresle baş etmeleri sağlıklarını korumak ve geliştirmek için önemlidir. Her bireyin strese maruz kalma nedeni, stresinin güne dağılımı, stresinin derinliği, stresle biyolojik olarak baş etme kapasitesi farklıdır. Gentest, sizin stres düzeyinizi ve bunun nedenlerini analiz eder. Gentest, size özel stresle baş etme yöntemlerini ortaya koyar.

İlaç ihtiyacınız

Gentest analiziniz sonucunda ilaçla önlenebilecek veya tedavi edilebilecek bir durum tespit edilirse tedaviniz hekimlerimizce sağlanır. İlaçların vücuttaki etkisi genetik yapıya göre farklılık gösterir. Birçok ilacı birlikte kullanmak durumunda olan kişilerde çok dikkatli olunmalıdır. Gentest, gereken durumlarda, ilaç etkileşimlerinizi farmako-genetik yöntemlerle analiz eder.

Tıbbi takip planınız

Sağlık kontrolleri, check-up'lar her bireyin taşıdığı hastalık risklerine göre planlanmalıdır. Genel geçer öneriler sizin için geçerli değildir. 10 yıllık kalp krizi riski %3 olan kişiyle %40 olan kişiye aynı check-up programı uygulamak büyük bir yanlıştır. Gentest taşıdığınız riskler doğrultusunda size özel tıbbi takip planı önerir.

Gentest davranış

Gentest öncesi

2005 yılından bu yana yaptığımız uygulamalarda "yaşam tarzınıza, hiçbir şey değiştirmeden, aynen devam edin" şeklinde öneride bulunduğumuz bir danışanımız olmamıştır. Sağlıklı yaşadığını düşünen birçok danışanımızın, aslında, kendi ihtiyaçları ile karşılaştırıldığında, birçok eksik veya yanlış uygulamasının olduğu görülmektedir. Gentest öncesinde bireyler yanlış sağlık davranışlarında bulunmaktadır, ancak bunun farkında değillerdir.

Farkındalık (-)
Doğru davranış (-)

Gentest sonrasında farkındalığınız gelişecek
(Gentest Analiz Raporunuz)

Gentest sonuçları ile kendinizi tanıyacak, hastalıklara olan yatkınlıklarınızı ve risklerinizi öğrenecek, sağlık geleceğiniz hakkında öngörü kazanacaksınız. Gelişen bu farkındalığa rağmen doğru davranışa yönelmek hemen mümkün olmayabilir. Bu geçiş süreci sizin Gentest Yaşam Planı'na zihinsel olarak hazırlanma döneminizi kapsamaktadır. Kimseden bir konuyu öğrenir öğrenmez bunun gereklerini yaşamına yansıtması beklenemez.

Farkındalık (+)
Doğru davranış (-)

değişikliği modeli

Gentest sonrasında yolunuz aydınlanacak
(Gentest Yaşam Planınız)

Belirlenen risklerinizi azaltmak için yapacağımız değişiklikler yaşam tarzınızı ve çevresel koşulları kapsayacaktır. Bu aşamada danışanlarımız sağlık konusunda yıllardır sahip oldukları algılarını, beslenme, egzersiz, uyku alışkanlıklarını ve daha birçok inanç ve davranış kalıplarını değiştirmek için bilinçli bir çaba sarf etmektedir. Sürecin bu safhasında farkındalık vardır, ancak davranışlar bilinçli bir planlama ile ve ekstra enerji harcayarak değiştirilmektedir.

Farkındalık (+)
Doğru davranış (+)

Sağlıklı davranışlar alışkanlıklarınız olacak
(Gentest Takip Görüşmeleri)

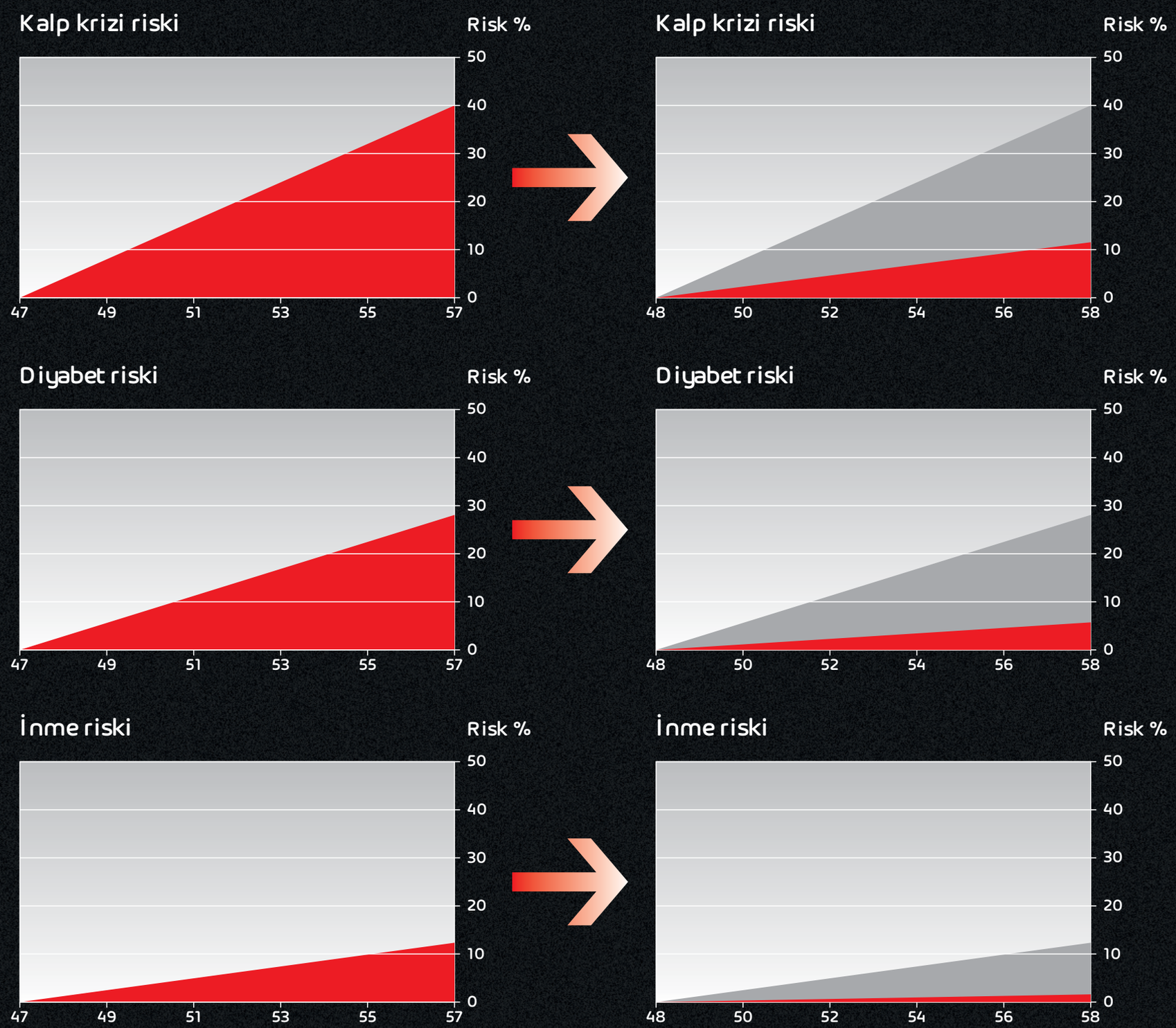
Bu aşamada ulaşılmak istenen amaç sizin sağlıklı davranışları içselleştirmeniz, bu davranışları alışkanlıklarınız olarak, farkına varmadan yaşama geçirmenizdir. Gentest ekibi, bu süreçte de danışanlarımıza bilimsel yöntemlerle destek vermeye devam edecektir. Hekim, diyetisyen, psikolog gibi desteğine ihtiyaç duyulan sağlık profesyonelleri sürekli olarak danışanlarımızın yanında yer almaktadır.

Farkındalık (-)
Doğru davranış (+)

Gentestile ulaşacağınız etkileyici sonuçları somut olarak göreceksiniz.

Gentest'ten önce

Gentest'ten 1 yıl sonra



Gentest'ten önce	Gentest'ten 1 yıl sonra
Akciğer kanseri riski	Akciğer kanseri riski
Meme kanseri riski	Meme kanseri riski
Prostat kanseri riski	Prostat kanseri riski

Gentest'ten önce	Gentest'ten 1 yıl sonra
Kolon kanseri riski	Kolon kanseri riski
Mide kanseri riski	Mide kanseri riski
Osteoporoz'a bağlı kırık riski	Osteoporoz'a bağlı kırık riski

Gentest'i bir de

Nefize Karagöz

Sanayici

Gentest'i bir gazete haberinden öğrendim. Kendi kendime: "Makine parkımızın koruyucu bakımını yaptırıyoruz da, neden kendimize aynı özeni göstermiyoruz?" dedim. Ortağımla ile birlikte GentestExecutive yaptırdık. Stresimizi kontrol altına aldık. Çok sağlıklı ve enerjik yaşıyoruz.

Güven Kıraç

Sanatçı, Oyuncu

Film çekimleri, setler, stres, düzensiz beslenme derken bir de baktım sağlığım sinyal vermeye başlamış. Dr. Serdar Savaş ve Gentest kelimenin tam anlamıyla imdadıma yetişti. Beni bana anlattılar. Tüm değerlerim normale döndü.

Eda Zing

İletişim Uzmanı

Uzun zamandır çözemediğim aşırı kilo problemim vardı. ''Acaba obezite ameliyatı yaptırsam mı?'' diye düşünüyordum. Gentest'le tanıştım. Hayatımın önemli bir dönüm noktası oldu. GentestObesity ile sekiz ayda 40 kilo vererek 110 kilodan 70 kiloya düştüm. Hala kilo vermeye devam ediyorum.

Haşmet Çınar

İş Adamı

İş hayatının yoğun temposu içinde sağlığımı ihmal ediyordum. Daha verimli, sağlıklı ve zinde olmak için GentestExecutive yaptırdım. Genetik yapıma göre hazırlanan diyet, egzersiz, gıda destekleri ve stres yönetimi programı hızla etkisini gösterdi. Tek kelimeyle muhteşem bir uygulama. Şu anda kendimi en az 10 yaş gençleşmiş hissediyorum.

onlardan dinleyin

Ufuk Tarhan

Futurist, İş Kadını

Gentest'le 10 yıl önce tanıştım. Futuristik bir uygulama olduğunu gördüm. Geleceğimin genlerle daha iyi geleceğini anladım. Beni genetik yapım, tüm biyokimyasal özelliklerim ve yaşamımın her yönüyle derinlemesine incelediler. Gentest raporumu elime aldığımda "işte budur" dedim.

Ali Cesuroğlu

Emekli Askeri Hakim

83 yaşında GentestBioaging yaptırdım. 86 yaşında mutlu bir izdivaç yaptım. Bugün 96 yaşındayım. Bütün değerlerim 36 yaşındaki bir genç gibi. Yaşamıma her yönüyle aktif olarak devam ediyorum.
Dr. Serdar Savaş'a ve Gentest ekibine şükranlarımı sunuyorum.

Leyla Alaton

İş Kadını

Gentest'i iç organlarıma ayna tutmaya benzetiyorum. Bir anlamda sağlığımın ve iç organlarımın aynası. Kuvvetli ve zayıf taraflarımızı hayat tecrübeleriyle öğrenebiliyoruz fakat organlarımızın ne durumda olduğunu öğrenemiyoruz. Gentest tedbir açısından çok önemli bir test. Bu nedenle bu testi tercih ettim.

Fuat Bilgen

Kalp Cerrahı

Uzun saatler süren zor ameliyatlarda fiziksel ve zihinsel olarak yüksek performans göstermem gerekir. Sağlığına çok dikkat eden bir hekim olarak, Gentest bana normal şartlarda bilemeyeceğim kritik hususlarda bilgi verdi. Çağın ötesindeki bu hizmeti geliştiren bilim ekibini gönülden kutluyorum.

Gentest
KİŞİYE ÖZEL TIP

2005 yılından bu yana Türkiye'de başarıyla uygulanmaktadır.

Gentest, Hacettepe Üniversitesi Teknokent'te, GENAR Toplum Sağlığı ve Genombilim Araştırmaları Enstitüsü'nde, halkımızın özellikleri dikkate alınarak, TÜBİTAK ve Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı'nın da destekleriyle 5 yıllık bir Ar-ge çalışması ile geliştirilmiştir.

Avrupa Birliği 7. Çerçeve Programı kapsamındaki, Marie Curie Seçkin Araştırmacı Fonu, Maastricht Üniversitesi'nde yürütülen Gentest'in Avrupa ülkelerinde birinci basamak sağlık hizmetlerinde uygulanması araştırmasını desteklenmiştir.

Gentest, Avrupa Birliği Toplum Sağlığı Genombilim Network'ü tarafından 'Avrupa'daki En İyi Uygulama' seçilmiştir.

Avrupa'daki En İyi Uygulama — Best Practice in Europe

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ · Hacettepe · TÜBİTAK · TTGV Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı

ECPHG European Centre for Public Health Genomics · Maastricht University · public health genomics European Network

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü® psikolojik hizmetler, eğitim, araştırma, kurumsal danışmanlık · AUTONOM TALENT · NBI Neethling Brain Instruments · TÜV CERT ISO 9001:2008

Erken tanıdan da erkeni var:

Gentest

KİŞİYE ÖZEL TIP

Gentest

yaşama yıllar,
yıllara sağlık,
sağlığa kalite
katar.

Gentest
KİŞİYE ÖZEL TIP

Adres: Akatlar Mah. Ebulula Mardin Cad.
Carlton 17/2 Akatlar/ İstanbul

0212
436 0 436
GEN O GEN

info@gentest.gen.tr
www.gentest.gen.tr

/gentestgentr