



código 46[®]

Te generamos un reporte con las variantes genéticas asociadas al rendimiento deportivo.



Conocer tu genética podría brindarte algunas ventajas. **Código Fitness**[®] mostrará tu genotipo y la evidencia existente que explica cómo se asocia a la respuesta al ejercicio. También recibirás algunas estrategias para optimizar tu entrenamiento deportivo.

El reporte **Código Fitness**[®] te mostrará:

- Predisposición genética para ejercicios de fuerza y potencia.
- Riesgo a concusiones.
- Riesgo de padecer tendinopatía de Aquiles.
- Riesgo de sufrir lesiones de ligamentos.
- Ayudas ergogénicas: cafeína.

La mayoría de los estudios utilizados en **Código Fitness**[®] se realizaron en deportistas y los efectos podrían ser distintos si no estás entrenado.

Tus reportes genéticos no deberán ser determinantes para el tipo de disciplina deportiva que elijas. Para esto, deberás acudir con un profesional de la salud y considerar otros factores como tus preferencias personales y objetivos, tu edad y tus características antropométricas.

EJEMPLO:





FITNESS

REPORTE	RESULTADO	RESUMEN
¿Fuerza o resistencia?		Mixto: fuerza y resistencia
Concusión		Mayor riesgo de concusión
Tendopatía de Aquiles		Menor predisposición a tendinopatía de aquiles
Lesiones de ligamentos		Mayor riesgo de lesiones de ligamentos
Ayudas ergogénicas: Cafeína		Genotipo asociado a nulo efecto de la cafeína

Puede adquirir **Código Fitness®** a través de nuestros reportes:

- **Código Y®** (Nutrición, Fitness y Ancestría) - **\$4,800** pesos
- **Paquete PLATINO®** (Farma, Prevención, Nutrición, Fitness y Ancestría) - **\$6,900** pesos

Para mayor información, ponemos a sus órdenes los siguientes medios de contacto:

442 721 1524 – Querétaro

55 4612 7826 – CdMx

Email: hola@codigo46.com

Web: www.micodigo46.com

... es GENial.

 @codigo46_gro
 Código46 Querétaro