



Prodia Sport Genomics



Understand your unique genetic makeup to achieve your personal health and fitness goals.



Data WHO tahun 2018, risiko kematian meningkat 20-30% pada individu yang kurang melakukan aktivitas fisik.

Pentingnya aktivitas fisik mampu meningkatkan kebugaran jantung, paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular.

Manfaat Olahraga

- Memperlancar peredaran darah, mengurangi stress.
- Meningkatkan kemampuan kognitif, menurunkan berat badan.
- Meningkatkan kekuatan otot & tulang, meningkatkan kualitas tidur .
- Menurunkan risiko penyakit yang berhubungan dengan kesehatan mental.
- Mengurangi risiko penyakit *Non-Communicable Diseases* (NCD).

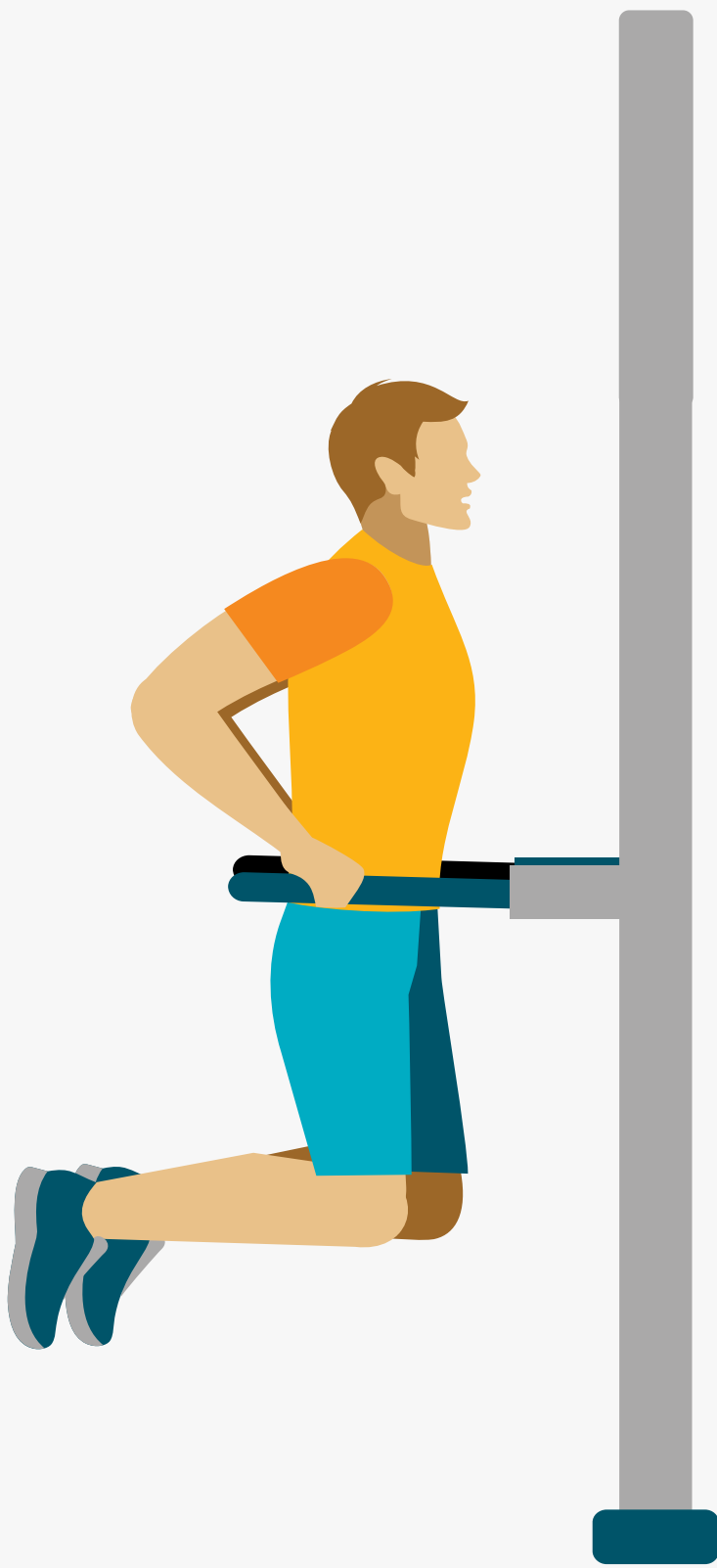


Adanya faktor genetik membuat setiap orang menghasilkan performa berbeda-beda dalam olahraga.

Prodia Sport Genomics



Prodia Sport Genomics membantu untuk mengurangi "*Trial & Error*" dalam berolahraga.



Manfaat Prodia Sport Genomics:

- Membantu pengaturan program latihan yang tepat sesuai gen sehingga tercapai performa yang optimal.
- Memprediksi respon dan pemulihan paska berolahraga.
- Memprediksi respon metabolisme sebagai efek dalam berolahraga.
- Mengatur strategi untuk mencegah cedera sesuai dengan kerentanan gen yang dimiliki.

Prodia Sport Genomics



Sport Profile

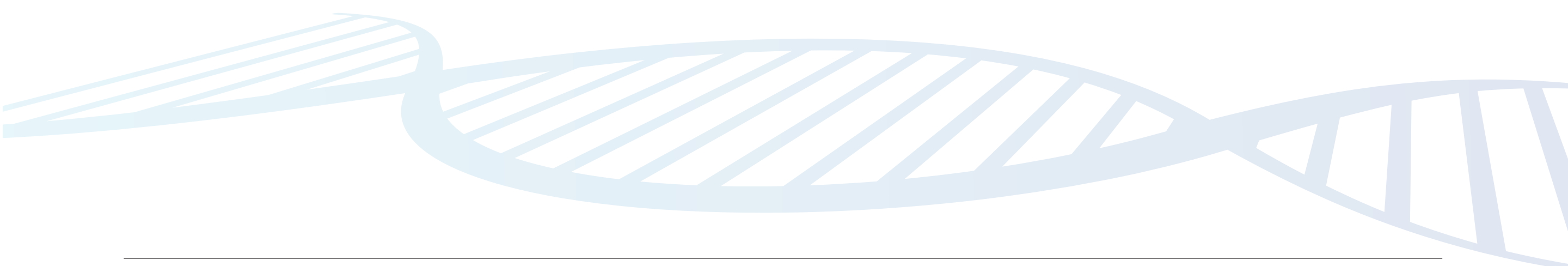
- General Profile
- Training Response Profile
- Recovery Profile
- Metabolic Profile
- Weight Maintenance
- Sport Injury Risks



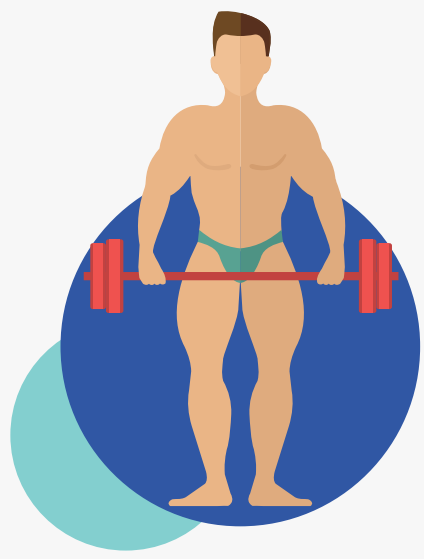
Sport Nutrition

- Micronutrient Utilizations
- Macronutrient Utilizations
- Caffeine Response

Chapter	Group	Sub Group
Sport Profile	General Profile	<ul style="list-style-type: none"> • Power • Endurance • Muscle Flexibility • Muscle Structure
	Training Response Profile	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise Heart Rate Response • Muscle Strength Response • Muscle Volume Response • Aerobic Trainability
	Recovery Profile	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle Damage • Lactate Removal • Antioxidant Response
	Metabolic Profile	<ul style="list-style-type: none"> • General Benefit of Exercise • Exercise & Blood Pressure • Exercise & Body Mass Index • Exercise & HDL Cholesterol • Exercise & Insulin Sensitivity
	Weight Maintenance	<ul style="list-style-type: none"> • Energy Balance • Weight Balance • Lean Body Mass Potential
	Sport Injury Risks	<ul style="list-style-type: none"> • Risk of Joints Injury • Risk of Stress Fracture • Risk of Achilles Tendon Injury • Risk of Anterior Cruciate Ligament Injury
Sport Nutrition	Micronutrient Utilizations	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin A • Vitamin B9 (Folate) • Vitamin B12 • Vitamin C • Vitamin D • Vitamin E • Calcium • Choline • Low Iron Status • Iron Overload
	Macronutrient Utilizations	<ul style="list-style-type: none"> • Protein • Monounsaturated Fat • Saturated and Unsaturated Fat • Omega Profile
	Caffeine Response	<ul style="list-style-type: none"> • Caffeine



Benefit melakukan Pemeriksaan Prodia Sport Genomics:



Mendapatkan program latihan yang dipersonalisasi, rencana dan rekomendasi nutrisi berdasarkan profil gen.



Konsultasi dengan dokter spesialis kedokteran olahraga untuk mendapatkan program latihan yang direkomendasikan untuk mencapai manajemen kesehatan yang optimal.



Apabila tujuan Anda untuk berkembang menuju kompetisi dan prestasi, Anda dapat berdiskusi dengan dokter dan pelatih:

- Untuk memprediksi keberhasilan atlet dengan lingkungan pelatihan yang optimal.
- Pemilihan olahraga dan untuk perumusan program pelatihan.
- Pemilihan nutrisi yang dipersonalisasi untuk mengoptimalkan kesehatan.
- Pengaturan olahraga untuk menghindari risiko kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, peradangan, dan cedera muskuloskeletal yang terkait dengan olahraga, pelatihan, dan kompetisi.



Untuk informasi lebih lanjut:



Prodia Mobile
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id  **1500 830**