

# PHYSITYPE 運動及體重管理基因檢測

Genetic Testing for Physical & Weight Control

運動基因導向 全新健康方向



個人運動減肥方案 助你釋放體格潛能  
PHYSITYPE FITNESS FOR YOUR TYPE

## 從基因檢測到運動場

運動除了從後天因素努力鍛鍊外，先天因素也非常重要。從父母遺傳的基因決定了你的先天運動能力及效果。有些人短跑較強，是因為攜帶有爆發力型的基因；有些人長跑較有優勢，是因為攜帶有耐力型的基因。

PhysiType運動及體重管理基因檢測讓你了解個人先天體格相關的特有基因型，根據先天因素選擇合適自己的運動及減肥方案，讓鍛鍊效果事半功倍，提高鍛鍊質素，有效完成鍛鍊的目標。

## 檢測意義

我們無法改變基因及先天體質，但可以改變生活習慣，且依據基因型從飲食和運動兩大方面入手，改善健康。

- ✓深入了解自己的運動能力、肥胖原因及體格特質
- ✓提高個人對健康飲食及運動的關注
- ✓幫助建立正面習慣，積極改善健康的行為



## 產品優勢

- ✓簡單：6mL血液樣品，或口腔細胞
- ✓全面：五個運動及體重相關的範疇，17個檢測項目
- ✓專業：
  - 檢測個人體能及減肥效果相關的基因型
  - 提供相關運動及飲食建議
  - 協助展開個人化運動計劃

## 運動效果大不同？



減肥人士

飲食對體重的影響：**大**

運動對體重的影響：**較少**

基因控制飲食及運動對體重的影響，如果你飲食對體重的影響較大，而運動的影響較少，這提示你應該從控制飲食方面著手去減肥。



運動員

爆發力：**強**

耐力：**一般**

如果你的爆發力的基因型比較強，這提示你進行舉重或短跑等運動比較有優勢，表現更佳。

## 檢測內容

### 基礎代謝

你會比較容易吸收某種主要營養素？營養素在你體內會否容易造成影響？

### 體質特徵

你會適合跑馬拉松、騎單車，還是跳高、舉重等運動？

### 全面分析 五大範疇

### 鍛煉反應

運動後你會有什麼反應？是否可以有更佳的運動效果？

### 體重管理

你要控制體重，是做運動效果大，還是控制飲食效果好？

### 運動保護

你進行運動時，哪些身體部位會否容易有損傷？

檢測分類	檢測項目	位點數目	檢測基因		
基礎代謝	咖啡因敏感性	1	CYP1A2		
	碳水化合物敏感性	6	KCNJ11	TCF7L2	FTO
	飽和脂肪敏感性	4	LRP1	TNF	LPL
	碳水化合物攝入傾向	2	APOA2	TAS1R2	
	總熱量攝入傾向	2	FTO	APOA2	
體質特徵	耐力	9	KCNJ11	ACTN3	ADRB2
	爆發力	10	ACTN3	NOS3	PPARG
體重管理	飲食對體重的影響	3	APOA5	PPARG	APOA2
	運動對體重的影響	3	FTO	PPARG	LIPC
鍛煉反應	運動時體溫升高速度	1	Intron		
	肌肉耐勞度提升	2	PPARD	PPARGC1A	
	運動積極性	3	PAPSS2	Intron	
	最大攝氧量提升	12	ACSL1	CAMTA1	CAND1.11
	運動後心率改善	2	ERBB4	Intron	
運動保護	腰椎間盤保護能力	12	CILP	CASP9	HIF1A
	跟腱保護能力	8	IL1B	MMP3	CASP8
	膝蓋前交叉韌帶保護能力	9	MMP3	BGN	VEGFA

## 適合對象

- 所有運動員
- 需要針對性體能鍛鍊的人士
- 希望擁有個性化健康膳食計劃的人士
- 正尋找有效減肥計劃的人士
- 希望了解個人運動潛能的人士

## 樣品需求

- 3–6mL血液(EDTA管)；或
- 口腔細胞

## 報告周期

- 25–30個工作日

## 檢測流程



## 參考文獻

1. Sachse C, Brockmöller J, Bauer S, et al. Functional significance of a C→A polymorphism in intron 1 of the cytochrome P450 CYP1A2 gene tested with caffeine[J]. British journal of clinical pharmacology, 1999, 47(4): 445–449.
2. Cornelis M C, Qi L, Kraft P, et al. TCF7L2, dietary carbohydrate, and risk of type 2 diabetes in US women[J]. The American journal of clinical nutrition, 2009, 89(4): 1256–1262.
3. Trombetta M, Bonetti S, Boselli M L, et al. PPARG2 Pro12Ala and ADAMTS9 rs4607103 as “insulin resistance loci” and “insulin secretion loci” in Italian individuals. The GENFIEV study and the Verona Newly Diagnosed Type 2 Diabetes Study (VNDS) 4[J]. Acta diabetologica, 2013, 50(3): 401–408.
4. van Hoek M, Langendonk J G, de Rooij S R, et al. Genetic variant in the IGF2BP2 gene may interact with fetal malnutrition to affect glucose metabolism[J]. Diabetes, 2009, 58(6): 1440–1444.
5. Li Q, Chen M, Zhang R, et al. KCNJ11 E23K variant is associated with the therapeutic effect of sulphonylureas in Chinese type 2 diabetic patients[J]. Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology, 2014, 41(10): 748–754.
6. Cornelis M C, Qi L, Kraft P, et al. TCF7L2, dietary carbohydrate, and risk of type 2 diabetes in US women[J]. The American journal of clinical nutrition, 2009, 89(4): 1256–1262.
7. Smith C E, Tucker K L, Lee Y C, et al. Low-density lipoprotein receptor-related protein 1 variant interacts with saturated fatty acids in Puerto Ricans[J]. Obesity, 2013, 21(3): 602–608.



www.idnarc.com

香港尖沙咀山林道7號漢國佐敦中心16樓  
16/F, Hon Kwok Jordan Centre, 7 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, HK

Tel: (852)3618 9124