

## ⑥ 基因檢測服務採檢流程

### step 1



- 取樣前請保持口腔無異物，請勿使用漱口水。
- 請洗淨雙手，再打開採檢管包裝，取出時棉頭部分避免與手部接觸。

### step 2



- 將棉棒放至右側下顎牙齦間前後刷 10 下。
- 再將棉棒放至左側下顎牙齦間前後刷 10 下。
- 將棉棒放置舌下至吸飽唾液。

### step 3



- 請將棉棒朝上，握緊管壁，並將藍色管蓋轉開。
- 注意不要傾倒採檢管，避免液體流出。

### step 4



- 將棉棒朝下，置入管中。請拴緊藍色管蓋。
- 倒置採檢管，並大力來回搖晃 15 下。

### step 5



- 確認採檢管、申請單及同意書放入信封，並以室溫保存。

## ⑦ 產品介紹



方便 ..... 口腔唾液取樣，無創免抽血  
居家採樣，簡單快捷



全面 ..... 數位化儲存基因，一次檢測終身受用



專業 ..... 運用最新基因檢測平台，準確有效  
檢測項目豐富，提供全面規劃資訊

康健基因



關於實驗室

Illumina Certified Service Provider  
原廠認證實驗室

Oxford Nanopore Technologies Certified  
Service Provider 原廠認證實驗室



☎ (886) 02-2202-1288

✉ service@genebook.com.tw

📍 Taiwan Taipei

🏠 242 新北市新莊區建國一路298號6樓

🌐 www.genebook.com.tw



減重基因檢測

health

hgt 康健基因  
HealthGeneTech

## ① 甩肉的那些問題

- 減肥的道路上，這些問題你是否也遇到過



### 方法不對，減肥難難難！

從根源處下手，擺脫減肥藥，基因甩肉，一招解決肥胖。

## ② 甩肉與基因息息相關

科學研究數據表明，基因與個人食慾強弱、營養吸收能力、運動減重效果等個體特徵都息息相關。

### ☑ 檢測食慾基因

知道為什麼控制不住自己的食慾，淪為“吃貨”是基因的錯嗎？

### ☑ 檢測運動基因

了解為何做同樣的運動，自己的減肥效果卻沒有其他人的好？

### ☑ 檢測睡眠基因

清楚自己的睡眠情況，睡眠竟然也和減肥有關係？

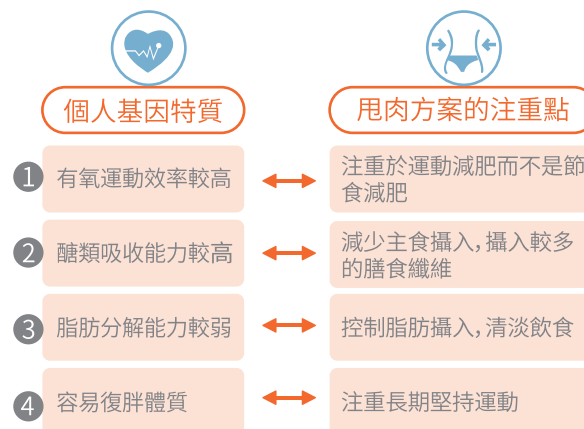
## ③ 專屬的甩肉鑰匙

- 基因中隱藏著肥胖的終極秘密，那基因檢測就是那把專屬於自己的減肥鑰匙。

想要達到理想減肥效果  
必須按照**基因特質與自身體質**  
制定個性化的甩肉方案



## ④ 如何制定甩肉方案



## ⑤ 發生在身邊的真實案例



身高 176cm 體重 85KG 體脂率 32.93%

小偉是位工程師，在辦公室工作多年，體重逐漸增加。他嘗試過慢跑、騎飛輪等運動，但效果不佳。他發現自己的體重難以控制，無論是飲食控制還是運動，效果都不明顯。經由同事推薦，小偉決定進行基因檢測。

檢測結果發現，他的ADRB2基因和PROX1基因存在變異，ADRB2基因與有氧運動的減重效率相關。

小偉的ADRB2基因變異使得他的身體對有氧運動的反應較弱，這意味著他通過有氧運動來減重的效果不如其他人明顯。PROX1這個基因與糖類的吸收相關。小偉的PROX1基因變異使他對糖類的吸收率較高，這意味著他在攝入相同量的糖類時，體內吸收的糖分會比一般人更多，進而影響體重管理。

根據基因檢測結果，小偉開始增加一些抗阻運動，加強力量訓練的頻率跟強度，並且控制醣類的攝取，減少精緻糖和高糖食物。經過一年的努力，小偉成功減掉13公斤，體脂降到19.74%。

### 檢測基因 ADRB2

檢測編號	基因型	程度
HGC01042713	GG	有氧運動的減重效率較一般人差
	AG	有氧運動的減重效率與一般人相似
	AA	有氧運動的減重效率較一般人好

### 檢測基因 PROX1

檢測編號	基因型	程度
HGC0340874	CC	醣類的吸收能力較一般人提高
	CT	醣類的吸收能力與一般人相似
	TT	醣類的吸收能力較一般人降低