

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。請捏緊藍色管蓋。
- 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
個人化基因體服務，持續更新沒煩惱



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

TAF 預防醫學實驗室 ISO/IEC 17025:2017 ;
CNS 17025:2018

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) 3316 - 6428

✉ service@genebook.com.tw

📍 Taiwan Taoyuan

🏠 330 桃園市桃園區新埔六街99號22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



個人基因特質

① 有氧運動效率較高

② 醣類吸收能力較差

③ 脂肪分解能力較弱

④ 容易復胖體質



甩肉方案的注重點

注重於運動減肥而不是節食減肥

減少主食攝入，攝入較多的膳食纖維

控制脂肪攝入，清淡飲食

注重長期堅持運動

⑤ 發生在身邊的真實案例



身高 160cm 體重 67.5KG 體脂率 26%

薇薇是個想減肥的女生，她先是嘗試節食不吃飯等節食行為來減肥，體重從 67.5KG 降到了 60KG。但是當薇薇一旦恢復正常飲食，體重馬上就會反彈回來。為了看看自己適合哪一種減肥方法，薇薇嘗試了基因檢測。

通過報告薇薇發現自己的醣類吸收能力較一般人差，運動效率較一般人好。醣類吸收能力較差，不容易產生脂肪。這意味著她之前不吃主食的節食減肥對她的效果並不好，並且會對身體造成損傷。更加適合薇薇的運動方式應該是有氧運動，能夠消耗更多的脂肪。

結合自己的檢測報告，薇薇重新為自己制定了新的甩肉方案，經過四個月的嚴格執行，薇薇的體重從 67KG 降到了 53KG，體脂率從 26% 降到了 22.5%。

檢測基因 ADRB2

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

