



miavita
medicina genómica
para la calidad de vida

Programa deporte

Tus genes determinan como responde tu cuerpo al entrenamiento

La capacidad de resistencia, el rendimiento muscular, la capacidad para responder/adaptarse al entrenamiento, la capacidad de los tendones y ligamentos para resistir lesiones, tienen una base genética importante.

Limitaciones en la práctica deportiva como la capacidad del corazón para llevar suficiente oxígeno a los músculos que trabajan, la capacidad del tejido muscular para utilizar eficazmente el oxígeno y crear ATP, el combustible que permite la contracción y el movimiento muscular (volumen máximo de oxígeno, $Vo2$ máx), están determinadas en gran medida por la genética de ahí que su conocimiento es fundamental para adaptar de manera personalizada todos los aspectos relacionados con su práctica tanto a nivel amateur como a nivel profesional y de alto rendimiento.

¿Qué incluye?

Módulo capacidad deportiva

- Perfil de fuerza-velocidad
- Eficiencia del sistema oxidativo
- Perfil de resistencia
- Movilización del lactato
- Capacidad aeróbica (VO2max)
- Perfil de resistencia física

Módulo lesiones

- Fracturas óseas
- Calambres musculares
- Inflamación muscular y ejercicio físico
- Lesiones del ligamento
- Lesiones musculares
- Capacidad de regeneración muscular tras una lesión
- Tendinopatías

Módulo composición corporal

- Saciedad y apetito
- Celulitis
- Respuesta al ejercicio físico
- Hipertrofia
- Recuperación del peso perdido
- Sobrepeso

Suplementación deportiva:

- Arginina
- Beta-alanina
- Metabolización de la cafeína
- Calcio
- Carnitina
- Creatina
- Cisteína
- Hierro
- Glutati6n
- Glutamina
- Melatonina
- Magnesio
- Coenzima Q10
- Testosterona
- Omega 7
- Prolina
- Tirosina

Módulo suplementación nutricional:

- Cobre
- Potasio
- Luteína y zeaxantina
- F6sforo
- Selenio
- Vitamina A
- Vitamina grupo B12, B6,B9,B2,B7
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Zinc

PRODUCTOS Y SERVICIOS ASOCIADOS

Entrenamiento Masa Muscular al mes
Entrenamiento Resistencia al mes
Formulaci6n Suplementaci6n Deportiva