



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



SPORTGENETIKA

Kerekasztal beszélgetés és workshop

dr Gógl Álmos és dr Tánczos Balázs



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



10.00-10.15 perces tájékoztató előadás

10.15-11.00 Nyilvános kérdések és válaszok

11.00-12.00 Személyes konzultációs lehetőség



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Genetikai alapú Edzésmódszer & Táplálkozási rendszer



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Európai Unió
Európai Strukturális
és Befektetési Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



MET, Sportgenetika Kerekasztal beszélgetés és workShop, 2019. február 5.



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



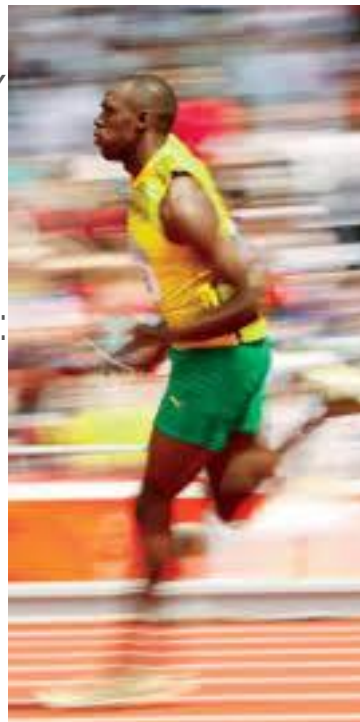
powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Európai Unió
Európai Strukturális
és Befektetési Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

- Izomzat típus, gyors vs lassú működés (slow vs fast tich) / tömegnövekedés, VO₂max:
- Szénhidrát-/ zsírsanyagcsere:
- Sérülékenység:
- Edzés utáni regeneráció



- ACE, AGT, ADRB2 (2) (Arg16Gly, Gln27Glu), ACTN3, TRHR, VEGF, NRF-2, BDKRB2, VDR
- PPARA, PPARGC1A
- COL5A1
- CRP, IL6



- Szénhidrát érzékenység
- Telített zsírsav érzékenység
- Méregtelenítés
- Antioxidáns igény
- Omega-3 igény



- ACE, PPARG, TCF7L2, ADRB2, FABP2
- ADRB2, ADRB3, APOA2, FABP2, FTO, PPARG, TCF7L2, APOC3, LPL
- CYP1A2*1F, EPHX1, GSTM1, GSTT1
- SOD2, CAT, GPX1
- IL6, TNF



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Európai Unió
Európai Strukturális
és Befektetési Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

- B vitamin igény:
- D vitamin igény:
- Só érzékenység:
- Alkohol érzékenység:
- Koffein érzékenység:
- Laktóz érzékenység:
- Cöliákia kitettség:



- MTHFR
- VDR
- ACE, AGT
- ADH1C
- CYP1A2*1F, VDR
- LCT
- HLA DQ2/8



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



DNS pro Sport

legális teljesítménynyfokozás

túledzettség megelőzése

sérülés prevenció



MET, Sportgenetika Kerekasztal beszélgetés és workShop, 2019. február 5.



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Európai Unió
Európai Strukturális
és Befektetési Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

DNS pro Fit

táplálékkiegészítők

aktóz- és glukóztolerancia

a zsírsavcsere bizonyos sajátosságai?

a szénhidrát-anyagcsere sajátosságai



Powered by
HIVENTURES



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



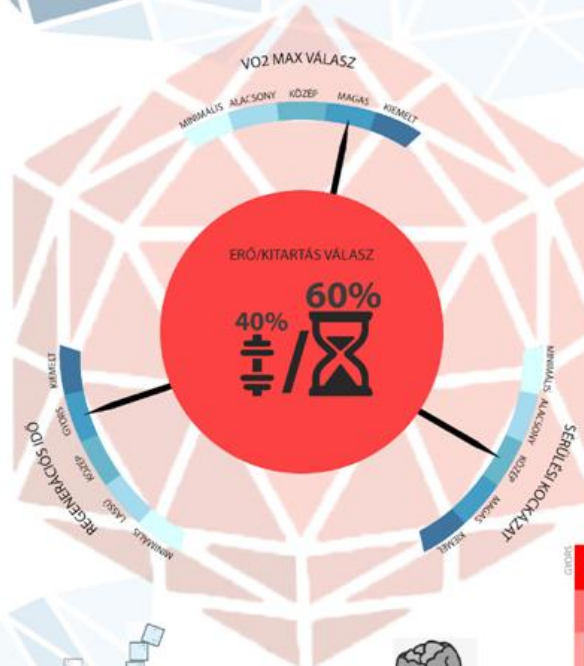
DNS pro Kid

sportágválasztás

edzőmunka felépítése

táplálkozási adottságok







Sportgenetika
Többre vagy kódozva



NORMÁL

EMELKEDETT

ANTIOXIDÁNS SZÜKSÉGLET



ALACSONY

KÖZEPES

MAGAS

CÉLIÁKIA KOCKÁZAT



TOLERANCIA



INTOLERANCIA

LAKTÓZ INTOLERANCIA



NORMÁL

EMELKEDETT

SÓ ERZÉKENYSÉG



LASSÚ

GYORS

KOFFEIN ERZÉKENYSÉG



NORMÁL

EMELKEDETT

ALKOHOL ERZÉKENYSÉG



MÉRGELENÍTÉSI
ADOTTSÁGOK



MEDITERRÁN



SZÉNHYDRÁT-CSÖKKENTETT



ZSÍR-CSÖKKENTETT



OMEGA-3 SZÜKSÉGLET



D VITAMIN SZÜKSÉGLET



B VITAMIN SZÜKSÉGLET



ALACSONY



KÖZEPES



MAGAS

TELITETT ZSÍRSAV
ERZÉKENYSÉG



ALACSONY



KÖZEPES



MAGAS

SZÉNHYDRÁT
ERZÉKENYSÉG



NORMÁL



EMELKEDETT

IZOTÓCIANÁT
SZÜKSÉGLET

VOZ MAX VÁLASZ

NORMÁLIS ALACSONY KÖZEP MAGAS KIVÉLT

ERŐ/KITARTÁS VÁLASZ

80%

20%

100%

KIVÉLT

MAGAS

KÖZEP

ALACSONY

NORMÁLIS

REGENÉRCIÓS IDŐ

LASSÚ

KÖZEP

MAGAS

KIVÉLT

NORMÁLIS

ALACSONY

KÖZEP

MAGAS

KIVÉLT

SÉRÜLÉS KOCKÁZAT



Sportgenetika
Többre vagy kódolva



powered by
HIVENTURES
AZ MFB CSOPORT TAGJA



Köszönjük a megtisztelő figyelmet! Várjuk a felmerült kérdéseket

www.sportgenetika.hu

info@sportgenetika.hu

Dr Gógl Álmos 06-30-498-13-88

Megtekinthető:

Dr.Tánczos Balázs 06-70-391-62-48

<https://magyaredzo.hu/kepgaleria/>