



CENTRO ANALISI
BIOGENESI
LABORATORI ANALISI CLINICHE

FIT/LAB

LABORATORIO ANALISI CLINICHE · CONVENZIONATO ASP

Ti alleni sul serio? Controlla i tuoi valori.

Il Check-up Sportivo per allenarti in sicurezza e con più energia:
senza prenotazione, referto in 2-3 giorni, anche online.

PRELIEVO SENZA PRENOTAZIONE · 3 SEDI · PRELIEVO ANCHE A DOMICILIO · REFERTI ONLINE

CHECK-UP SPORTIVO: 13 esami in un solo prelievo

Per chi pratica attività fisica regolare, a qualsiasi livello: verifica lo **stato dei muscoli**, le **riserve di ferro**, l'**equilibrio idro-salino**, il metabolismo e il **recupero**. Un quadro completo per impostare allenamento e alimentazione con il tuo trainer o nutrizionista.

● Emocromo completo

Ossigenazione e resistenza

● CPK

Stress e danno muscolare

● Sideremia e ferritina

Riserve di ferro, anemia

● Transaminasi (GOT, GPT)

Fegato e integratori

● Acido urico

Dieta iperproteica

● Colesterolo totale

Cuore e circolazione

● Cortisolo

Stress e sovrallenamento

● Sodio, potassio, magnesio

Crampi, idratazione, recupero

● LDH

Affaticamento e recupero

● Creatinina

Funzione renale e integratori

● Esame completo delle urine

Idratazione e reni

● Glicemia

Energia e metabolismo

● Vitamina D

Ossa, muscoli, immunità

Come si fa: vieni a digiuno negli orari dei prelievi, senza prenotare.

Prezzo del pacchetto e prelievo a domicilio: WhatsApp 091 878.28.20

Referto in 2-3 giorni lavorativi, online su www.refertibiogenesi.it

Inquadra il QR code per tutti i percorsi check-up ->



Perché monitorare questi valori se ti alleni

Lo sport fa bene, ma carichi, diete e integratori cambiano il tuo organismo: i numeri ti dicono se stai lavorando bene.

MUSCOLI E RECUPERO

CPK, LDH

Sono gli enzimi che i muscoli rilasciano quando vengono sollecitati. Valori alti dopo settimane di carichi intensi indicano che i muscoli non recuperano: rischio di infortuni, calo di prestazione e sovrallenamento. Controllarli aiuta a dosare volume e riposo.

OSSIGENO E RESISTENZA

Emocromo, sideremia, ferritina

I globuli rossi trasportano l'ossigeno ai muscoli e il ferro serve a produrli. Chi si allena consuma più ferro (sudore, microtraumi, dieta) e spesso non se ne accorge: fiato corto, stanchezza e cali di rendimento sono i primi segnali di una riserva che si sta esaurendo.

IDRATAZIONE E CRAMPI

Sodio, potassio, magnesio, esame urine

Con il sudore perdi sali minerali che regolano contrazione muscolare, battito cardiaco e trasmissione nervosa. Crampi, affaticamento precoce e palpitazioni nascono spesso da squilibri idro-salini che si vedono chiaramente nel sangue e nelle urine.

ENERGIA E METABOLISMO

Glicemia, colesterolo

Dicono come il tuo corpo usa zuccheri e grassi: la base di ogni programma di definizione, dimagrimento o aumento di massa. Valori fuori norma nonostante lo sport suggeriscono di rivedere alimentazione e integrazione insieme al nutrizionista.

FEGATO E RENI

Transaminasi, creatinina, acido urico

Diete iperproteiche, creatina, integratori e allenamenti pesanti impegnano fegato e reni. Questi esami confermano che gli organi che 'smaltiscono' lo sforzo stanno lavorando bene e permettono di correggere in tempo dosi e abitudini.

STRESS E OSSA

Cortisolo, vitamina D

Il cortisolo è l'ormone dello stress: se resta alto per allenamento eccessivo o poco sonno, blocca il recupero e la crescita muscolare. La vitamina D sostiene ossa, forza e difese immunitarie: la carenza è frequentissima, anche in chi vive al sole.

QUANDO FARLO E COME PREPARARSI

- **All'inizio della stagione** e poi **ogni 6 mesi**, o dopo un cambio importante di allenamento, dieta o integrazione: confrontare i valori nel tempo vale più di un singolo esame.
- **Digiuno di 8-12 ore** (acqua consentita) e **niente allenamento intenso nelle 24-48 ore precedenti**: lo sforzo alza CPK, LDH e transaminasi e falsa il quadro.
- Segnala in accettazione integratori e farmaci che assumi. **Nessuna prescrizione necessaria**: vieni negli orari dei prelievi, senza prenotare, e condividi il referto con trainer, nutrizionista o medico.

Prelievo a domicilio o prezzo del pacchetto?

Scrivici su WhatsApp: 091 878.28.20

Convenzione per palestre e società sportive: pacchetto dedicato agli iscritti e prelievi collettivi in sede. Chiedi al tuo istruttore o scrivici. *Rossella, l'assistente virtuale del sito, risponde 24 ore su 24 a dubbi su esami, preparazione e orari.*

