

Анкета клиента

Поставьте галочку около ДНК-теста, который проходите

- | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ MyExpert | ☐ MyWellness | ☐ MyDetox | ☐ MyVitamins | ☐ MyNeuro |
| ☐ MyBeauty | ☐ MyBalance | ☐ MyImmunity | ☐ MySmiles | ☐ My2Genes |
| ☐ MyFeminity | ☐ MyFeminityAge+ | ☐ MySugar | ☐ MyCollagen | ☐ MyMinerals |

Другое:

Поставьте галочку в каждом вопросе

Фамилия Имя Отчество

Дата рождения

Телефон

Национальность – Этническое происхождение

Номер штрихкода с зеленого конверта

Пол

☐

Ж

☐ М

Вес

Рост

Город проживания

Вы курите?

☐

Да

☐

Нет

Вопросы для женщин

Беременность

☐

Да

☐

Нет

Кормление

☐

Да

☐

Нет

Ваш уровень физической активности

- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| ☐ Малоподвижный образ жизни | ☐ Тренировки 1–3 раза в нед. | ☐ Регулярные интенсивные тренировки | ☐ Более 3-х тренировок в нед. или работа средней тяжести | ☐ Профессиональный спорт или тяжелая физическая работа |
|--|---|--|---|---|

Ваша цель

- | | | | |
|--------------------------------------|---|--|------------------------------|
| ☐ Снизить вес | ☐ Поддержать вес | ☐ Увеличить вес | Другое: <input type="text"/> |
|--------------------------------------|---|--|------------------------------|

Согласие на обработку персональных данных

Я, нижеподписавшийся (ваше ФИО или ФИО родителя, законного представителя лица, не достигшего 18 лет)

настоящим даю своё согласие Обществу с ограниченной ответственностью «Национальный центр генетических исследований» (ООО «НЦГИ», «MyGenetics»), ОГРН 1115476164814, ИНН 5402545966, адрес местонахождения: 630090, Новосибирская обл., г. Новосибирск, ул. Николаева, д. 12, этаж 6, помещение 18 (далее - MyGenetics), на автоматизированную, а так же без использования средств автоматизации обработку данных, включая сведения о фактах, событиях и обстоятельствах моей/моего представляемого жизни, предоставленных мной для MyGenetics любым способом (посредством заполнения бумажных и / или электронных форм, сообщенную по телефону / электронной почте, через мессенджеры, сообщенную лично), полученную MyGenetics в результате генетического исследования предоставленного мной генетического материала, а именно на совершение действий, предусмотренных п. 3 части первой ст. 3 Федерального закона от 27.07. 2006 года №152-ФЗ «О персональных данных» и получение MyGenetics от меня образцов буккального эпителия (генетического материала) в целях: осуществления MyGenetics научно-исследовательской деятельности, проведения MyGenetics молекулярно-генетического исследования предоставленных образцов буккального эпителия (определение методом полимеразной цепной реакции в реальном времени однонуклеотидных замен в полиморфных локусах ДНК, имеющих ассоциацию с метаболическими особенностями моего организма), интерпретации результатов такого исследования и предоставления Персонального ДНК-отчета; оказания дополнительных услуг MyGenetics, выполнение MyGenetics иных обязательств и / или предоставления информации от MyGenetics. Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

Дата

Подпись

Вопросы только для ДНК-теста MyVitamins/MyMinerals

Поставьте галочку в каждом вопросе

Привычки и планы

Гуляете на солнце не менее 2 часов в неделю?

☐ Да ☐ Нет

Имеете лишний вес?

☐ Да ☐ Нет

Употребляете на постоянной основе добавки цинка или витамина С, антациды?

☐ Да ☐ Нет

Питание

Пьете больше 2 чашек кофе в день?

☐ Да ☐ Нет

Употребляете регулярно алкоголь (аналог 1-2 бокала вина в день / 0,5-0,7 л пива)?

☐ Да ☐ Нет

Ежедневно употребляете растительные масла, семена или орехи?

☐ Да ☐ Нет

Употребляете мясные субпродукты (например, печень), рыбу реже 1 раза в неделю?

☐ Да ☐ Нет

Вы веган, вегетарианец или сыроед?

☐ Да ☐ Нет

Не употребляете или ограничиваете животные источники белка, например, мясо, яйца, рыбу, и т.п.?

☐ Да ☐ Нет

Употребляете не менее пяти порций (250 г) зелени, например, шпината, салата в неделю?

☐ Да ☐ Нет

Употребляете ежедневно не менее 500 г овощей и фруктов?

☐ Да ☐ Нет

Признаки витаминodefицитов

Мышечные боли, спазмы, боли в костях

☐ Да ☐ Нет

Склонность к образованию синяков, гемморагий (кровоподтеки на теле)

☐ Да ☐ Нет

Кровоточивость десен

☐ Да ☐ Нет

Ощущение покалывания или жжение в руках и / или ногах, или онемение

☐ Да ☐ Нет

Шелушение, возможно, с воспалением кожи лица, головы

☐ Да ☐ Нет

Изменения в структуре и цвете языка, увеличение его размеров, налет, жжение, возможно, воспаление

☐ Да ☐ Нет

Трудно адаптироваться к темноте

☐ Да ☐ Нет

Болезненные ощущения в суставах

☐ Да ☐ Нет

Ухудшение / ослабление иммунитета

☐ Да ☐ Нет

Покалывание губ, языка, пальцев, ступней ног

☐ Да ☐ Нет

Мышечные судороги (непроизвольные болезненные сокращения мышц)

☐ Да ☐ Нет

Пристрастие к непищевым продуктам (лед, мед, бумага и т. п.)

☐ Да ☐ Нет

Необоснованный набор веса, часто отекают веки, руки и голени

☐ Да ☐ Нет

Забывчивость, снижение концентрации внимания, утомляемость

☐ Да ☐ Нет

Сухость кожи

☐ Да ☐ Нет

Ломкость, выпадение волос

☐ Да ☐ Нет

Проблемы с ногтями

☐ Да ☐ Нет

Мышечная слабость, снижение тонуса, сложно делать простые упражнения

☐ Да ☐ Нет

Один или несколько признаков

Бледность, повышенная утомляемость, головокружение, обмороки, одышка, учащенный пульс, сонливость, шум в ушах

☐ Да ☐ Нет

Грубая кожа локтей и коленей, фолликулярный гиперкератоз, угри, гнойничковые поражения кожи, сухость глаз

☐ Да ☐ Нет

Текущие заболевания

Повышение «плохих» холестерина

☐ Да ☐ Нет

Сердечно-сосудистые заболевания

☐ Да ☐ Нет

Сахарный диабет

☐ Да ☐ Нет

Почечная недостаточность

☐ Да ☐ Нет

Анемия, которая не корректируется препаратами железа

☐ Да ☐ Нет

Гипотиреоз (без аутоиммунного статуса)

☐ Да ☐ Нет

Нарушение функций паращитовидной железы

☐ Да ☐ Нет

Прием статинов (препараты для снижения уровня холестерина) или amitриптилина (антидепрессант)

☐ Да ☐ Нет

Вопросы только для ДНК-теста MyBeauty

Поставьте галочку в каждом вопросе.

Образ жизни

Употребляете ли вы алкоголь на регулярной основе?

☐

Не употребляю
алкоголь

☐

3-4 раза в неделю, не
более 2 бокалов вина

☐

Более 3-4 раз
в неделю

Количество выпиваемой ежедневно
жидкости (без учета чая / кофе)?

☐

2 литра
и более

☐

1 литр

☐

1,5 литра

Наличие вредных
факторов на работе

☐

Химическое
загрязнение воздуха

☐

Низкая
температура

☐

Высокая
температура

☐

Пылевое загрязнение
воздуха

☐

Высокий уровень
стресса

Часто ли загораете
в солярии?

☐

Никогда

☐

Реже 1 раза
в неделю

☐

1 раз в 2-3
месяца

☐

1-2 раза
в неделю

Часто ли вы находитесь под действием активного солнца более недели
(дача, горы, курорт, пляж, рыбалка и т. д.)?

☐

1 раз в 3-4 месяца

☐

Чаше 1 раза в 3-4 месяца

☐

Реже 1 раза в 3-4 месяца

Питание

Придерживаетесь ли вы вегетарианства?

☐

Да, но НЕ контролирую поступление
незаменимых веществ и витаминов

☐

Да, но контролирую поступление
незаменимых веществ и витаминов

☐

Нет

Как часто вы едите Сладкое?

☐

Каждый
день

☐

1 раз в
месяц

☐

Раз в
неделю

☐

Не
употребляю

Как часто вы едите Мучное?

☐

Каждый
день

☐

2 раза
в месяц

☐

Раз в
неделю

☐

Не
употребляю

Как часто вы едите Фрукты, овощи?

☐

Каждый
день

☐

Не
употребляю

☐

Менее 5 раз
в неделю

Как часто вы едите Животные жиры
(сало, сливочное масло, колбаса)?

☐

Каждый
день

☐

4-5 раз в
неделю

☐

Не
употребляю

Как часто вы едите Животные
белки (молоко, яйца, сыр, мясо)?

☐

Каждый
день

☐

4-5 раз в
неделю

☐

Не
употребляю

Как часто вы едите Жирные сорта
морской рыбы?

☐

Каждый
день

☐

1-2 раза в
неделю

☐

Менее 1 раза
в неделю

☐

Не
употребляю

Кожа и волосы

Реакция кожи на солнце?

☐

Не загорает

☐

Средний загар

☐

Загорает с трудом

☐

Легко загорает

☐

Очень легко сгорает

Беспокоит ли вас акне?

☐

Нет

☐

Да, только лицо

☐

Периодически

☐

Да, лицо и тело

Беспокоит ли вас выпадение волос?

☐

Нет

☐

Да, постоянно

☐

Да, периодически

Есть ли у вас седина?

☐

Нет

☐

Да, много

☐

Да, немного

Ваш тип кожи по Фицпатрику

- ☐ Кельтский тип: нежная, молочно-белая кожа с веснушками, рыжие или очень светлые волосы, голубые или зеленые глаза. Образование пигмента незначительное, быстро обгорают и практически не загорают.
- ☐ Европейский светлокожий (нордический, арийский): кожа светлая, веснушек мало или нет совсем; светлые глаза; светлые, светло-русые или каштановые волосы. Загар ложится плохо, но незначительный оттенок солнца все же остается.
- ☐ Европейский темнокожий: карие или серые глаза, темно-русые или каштановые волосы. Слегка смуглая кожа без веснушек, легко загорает.
- ☐ Средиземноморский (южно-европейский): смуглая оливковая кожа без веснушек, темные глаза и темные волосы. Люди такого типа хорошо загорают, практически не обгорают.
- ☐ Азиатский (индонезийский или средне-восточный): очень смуглая кожа без веснушек, волосы темные, глаза темные, кожа быстро загорает без обгорания.
- ☐ Африканский: очень темная кожа, черные волосы и глаза. Никогда не обгорает.

Какие эстетические проблемы беспокоят сейчас больше всего?

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| ☐ Морщины | ☐ Покраснение лица | ☐ Отечность |
| ☐ Деформация овала лица | ☐ Повышенная жирность кожи, блеск | ☐ Розацеа |
| ☐ Пигментация | ☐ Повышенная сухость кожи | ☐ Дерматит |
| ☐ Повышенная чувствительность кожи | ☐ Ничего из перечисленного | |

Процедуры

Отметьте все варианты процедур, которые вы делали

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Эстетические (маски, легкие пилинги, массажи) | ☐ Аппаратные методики (SMAS, RF, лазер и т. п.) | ☐ Контурная пластика |
| ☐ Ботулинотерапия | ☐ Мезо / биотерапия | ☐ Ничего из перечисленного |

Ответьте на вопросы ниже, если проходили следующие процедуры

- | | | | |
|---|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| Какой эффект вы аблюдали от эстетических процедур (маски, легкие пилинги, массажи)? | ☐ Ярковыраженный | ☐ Средний | ☐ Незаметный |
| Какой эффект вы аблюдали от ботулинотерапии? | ☐ Ярковыраженный | ☐ Средний | ☐ Незаметный |
| Какой эффект вы аблюдали от контурной пластики? | ☐ Ярковыраженный | ☐ Средний | ☐ Незаметный |
| Какой эффект вы аблюдали от мезо / биотерапии? | ☐ Ярковыраженный | ☐ Средний | ☐ Незаметный |
| Какой эффект вы аблюдали от аппаратных методик? | ☐ Ярковыраженный | ☐ Средний | ☐ Незаметный |
| Как долго держался эффект от эстетических процедур? | ☐ Длительно | ☐ Средне | ☐ Недолго |
| Как долго держался эффект от ботулинотерапии? | ☐ Длительно | ☐ Средне | ☐ Недолго |
| Как долго держался эффект от контурной пластики? | ☐ Длительно | ☐ Средне | ☐ Недолго |
| Как долго держался эффект от мезо / биотерапии? | ☐ Длительно | ☐ Средне | ☐ Недолго |
| Как долго держался эффект от аппаратных методик? | ☐ Длительно | ☐ Средне | ☐ Недолго |

Заболевания

Какие из перечисленных заболеваний есть у ваших кровных родственников?

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ Метаболический синдром | ☐ Очаговая алопеция | ☐ Розацеа, купероз | ☐ Андрогенная алопеция (облысение) |
| ☐ Варикозное расширение вен | ☐ Атопический дерматит | ☐ Ничего из перечисленного | |

Есть ли у вас гормональные нарушения?*

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Диабет / метаболический синдром | ☐ Поликистоз яичников | ☐ Заболевания щитовидной железы | ☐ Гинекомастия (муж.) |
| ☐ Менопауза | ☐ Миома матки | ☐ Эндометриоз | ☐ Остеопороз |
| ☐ Ничего из перечисленного | | | |

Есть ли у вас склонность к аллергическим реакциям?

- ☐ Да ☐ Нет

Был ли у вас за последний год повышен сахар крови?

- ☐ Да ☐ Нет

Вопрос только для теста MyFeminity Age+

На каком этапе вы сейчас находитесь

☐

Пременопауза (есть обменно-эндокринные, психоэмоциональные изменения, но менструации присутствуют) / регулярный цикл

☐

Менопауза (увеличение цикла между менструациями и полное их прекращение)

☐

Постменопауза (отсутствие менструаций более 12 месяцев)