

my  
genetics



**My6genes**

Персональный  
ДНК-отчет



# Содержание

- 2 Введение в отчет
- 4 Как работает генетика
- 6 Ваш генотип
- 9 Результаты
- 10 Связь генетики и питания
- 11 Лактоза
- 13 Рекомендации по лактозе
- 15 Глютен
- 17 Рекомендации по глютену
- 19 Сахар
- 21 Рекомендации по сахару
- 23 Кофеин
- 25 Рекомендации по кофеину
- 27 Постскриптум
- 29 Как создается отчет
- 32 Дополнительные продукты



# Для чего нужен ДНК-отчет

В ваших руках карта сокровищ – четыре ключевых гена, которые расскажут, как ваш организм реагирует на сахар, кофе, лактозу и глютен. Эти знания помогают сохранить энергию, ясность ума и активность в любом возрасте.

Отчёт о ДНК-исследовании станет вашим проводником к жизни нового качества. Мы обещаем: его изучение похоже на увлекательное путешествие к самому себе, где каждый шаг важен не меньше результата.

Гены, отвечающие за переносимость сахара, кофе, глютена и лактозы, влияют на то, что для одного человека будет источником энергии и радости, а для другого – причиной усталости и дискомфорта. Миллионы людей годами ищут ответ на вопросы о хронической слабости, проблемах с пищеварением, высыпаниях или перепадах настроения, даже не подозревая, что причина – в особенностях их ДНК. Мы покупаем продукты, которые считаем полезными, но именно они могут стать «провокаторами», если организм их не переносит. Теперь у вас есть подсказка, как найти баланс и сохранить здоровье.

## Что вы узнаете?

После проведения ДНК-анализа мы с 99,9% точностью определили ваши риски к возникновению непереносимостей. Эксперты заботливо собрали в отчёте рекомендации по питанию, чтобы оставить рацион разнообразным и вкусным без вреда для здоровья.

## Обратите внимание

Безопасность рекомендаций отчета зависит от вашего текущего состояния здоровья

## 1 Меняйте привычки плавно

Если состояние вашего здоровья не позволяет приступить к питанию по ДНК – начинайте постепенный переход под контролем квалифицированного диетолога, эндокринолога или вашего врача.

## 2 Нужна консультация специалиста

Для соблюдения рациона питания, рекомендованного на основании вашего анализа ДНК, необходима консультация врача. Для исключения противопоказаний к рекомендованному типу питания рекомендуем обратиться к эндокринологу или диетологу.

## 3 Будьте внимательны к себе

Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения рекомендаций, необходимо своевременно сообщить об этом вашему врачу.

## 4 Данный отчет носит информационный характер

ДНК-тест не является инструментом для диагностики заболеваний, лечения и медицинской реабилитации. Следует помнить, что некоторые рекомендации положительно влияют на одни функции организма и отрицательно на другие. Как следствие, возможны противоречия. Для получения детальной информации обратитесь к врачу.

## 5 Рекомендации могут быть дополнены и изменены

Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным специалистом с учётом вашего состояния здоровья.



# Как работает генетика

Гены на 40% определяют здоровье человека, 50% зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экологическая среда) и лишь 10% — от целенаправленного оздоровления и лечения.



## Что такое ген?

Ген – это участок в молекуле ДНК, кодирующий белки или другие регуляторные молекулы, выполняющие физиологические функции.

## Что определяют гены?

Данный отчет не определяет текущее состояние вашего здоровья. Он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с питанием и физическими нагрузками

# 20000

Из 20 000 генов мы выбрали для анализа именно те, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

# Результаты генетического анализа

Ген | Полиморфизм | Генотип | Вариант | Эффект | Влияние

Ген	Полиморфизм	Генотип	Вариант	Эффект	Влияние
ACE	rs4646994				Гипертензия от поваренной соли
ACTN3	rs1815739				Силовые тренировки
ADD1	rs4961				Физ. нагрузки для улучшения здоровья
ADH1B	rs1229984				Метаболизм алкоголя
ADRB3	rs4994				Тренировки для снижения веса
ALPL	rs4654748				Потребность в витамине B6
APOA5	rs964184				Потребность в витамине E
APOE	rs429358				Физ. нагрузки для улучшения здоровья
BCMO1	rs12934922				Потребность в витамине A
CD36	rs1761667				Метаболизм жиров
CETP	rs5882				Уровень холестерина
CHRNA5	rs1051730				Никотиновая зависимость
CYP11B2	rs1799998				Физ. нагрузки для улучшения здоровья
DRD2	rs1800497				Никотиновая зависимость
FABP2	rs1799883				Потребность в насыщенных жирах
FADS1	rs174547				Уровень холестерина
FTO	rs9939609				Эффективность ограничения калорий
FUT2	rs602662				Возможность придерживаться вегетарианства
GSTP1	rs947894				Влияние жареного

Доступно в тесте Wellness

HLADQ22	rs7775228	T/T	Norm/Norm	⊕ ⊕	Непереносимость глютена
HLADQ25	rs2187668	G/A	Norm/Polym	⊕ ⊖	Предрасположенность к целиакии
MCM6 (LCT)	rs4988235	C/T	Norm/Polym	⊖ ⊕	Непереносимость лактозы
ADRB2	rs1042714	C/G	Norm/Polym	⊕ ⊖	Снижение веса
GLUT2	rs5400	C/C	Norm/Norm	⊕ ⊕	Чувствительность к сахару
TCF7L2	rs12255372	G/G	Norm/Norm	⊕ ⊕	Углеводный обмен
CYP1A2	rs762551	A/A	Norm/Norm	⊕ ⊕	Метаболизм кофеина

MC4R	rs17782313				Эффективность ограничения калорий
MNSOD	rs4880				Антиоксидантная защита
MTHFR	rs1801133				Потребность в витамине B
PPARG	rs1805192				Силовые тренировки
TAS2R38	rs1726866				Восприятие горьких продуктов
VDR	rs1544410				Возможность придерживаться вегетарианства

\*ДНК анализ проведен ООО «Национальный центр генетических исследований»

Фамилия  
Имя  
Отчество

26

Возраст / лет

180

Рост / см

80

Вес / кг

58-84 кг

Норма вашего веса

Рекомендованное число  
употребления калорий для  
вас, Имя, составлет / Ккал в сутки :

2724

2179

Снижение  
веса



3269

Увеличение  
веса

1,4 КФА

**Коэффициент физической активности (КФА)** –  
отношение среднесуточных затрат энергии человека к  
его затратам в состоянии полного покоя.



24,7 ИМТ

**Индекс массы тела (ИМТ)** позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и определить, является ли вес нормальным, недостаточным или избыточным.



# Как усваивается лактоза, глютен, кофеин и сахар у населения России



низкий риск возникновения непереносимости



средний риск возникновения непереносимости



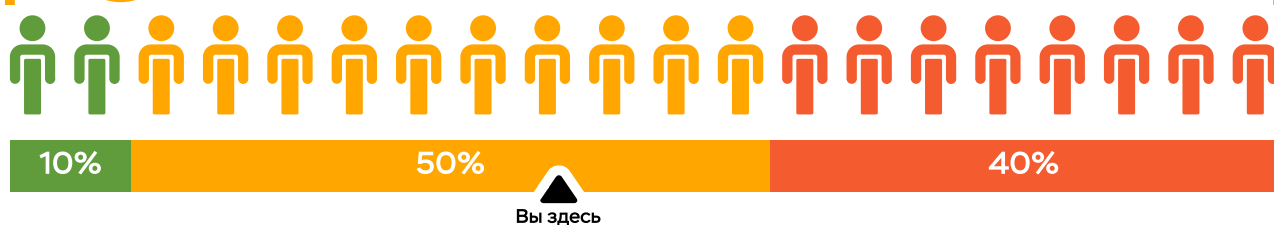
высокий риск возникновения непереносимости



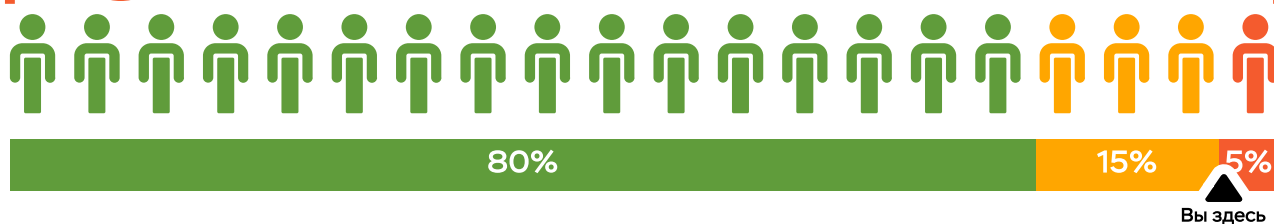
Если вы находитесь в группе с высоким риском непереносимости, то велика вероятность, что ваши близкие тоже.



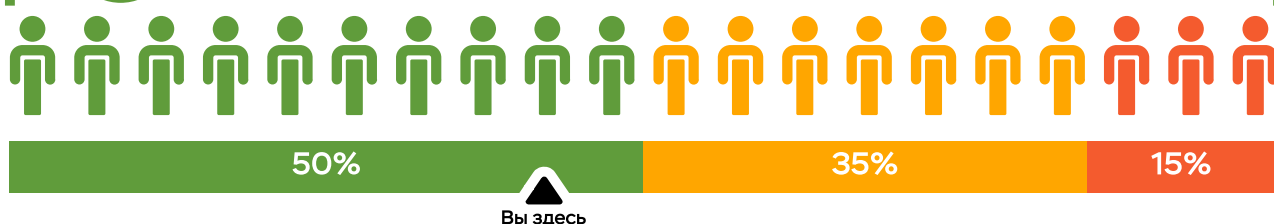
## Лактоза



## Глютен



## Сахар



## Кофеин



# Результаты



## Лактоза

У вас выявлена предрасположенность к снижению усвояемости лактозы во взрослом возрасте. Вам следует обратить внимание на симптоматику, поскольку в ряде случаев способность переваривать лактозу сохраняется.



## Глютен

По результатам генетического анализа у вас повышенный риск развития непереносимости глютена, вероятность появления целиакии с соответствующими симптомами. Для постановки точного диагноза вам необходимо пройти дополнительное медицинское обследование, особенно если вы заметили у себя симптомы целиакии.



## Сахар

Генетический анализ не выявил у вас рисков, связанных с употреблением сахара. Однако это не значит, что его можно потреблять в неограниченном количестве.



## Кофеин

Генетический анализ показал, что у вас высокая скорость выведения кофеина из организма. Риск развития артериальной гипертензии, нарушения сердечных ритмов, инфаркта, ишемической болезни сердца вследствие употребления кофеина не выявлен.

# Связь генетики и питания

Пищевые привычки во многом закладываются ещё в детстве, однако учёные выяснили, что гастрономические предпочтения прописаны именно в генах.

Многие люди испытывают постоянные проблемы с пищеварением или весом из-за генетической непереносимости злаковых и лактозы, а также индивидуальных особенностей метаболизма кофеина и сахара, даже не подозревая об этом. Генетический анализ позволяет точно определить, каким образом ваш организм реагирует на эти вещества.



# Лактоза

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

MCM6 (LCT)

C/T



## Что такое лактоза

Лактоза (молочный сахар) – углевод, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Лактоза является хорошим источником энергии, участвует в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, положительно влияет на состояние нервной системы, способствует укреплению иммунитета, кальциевому обмену и усвоению витаминов группы В и С.

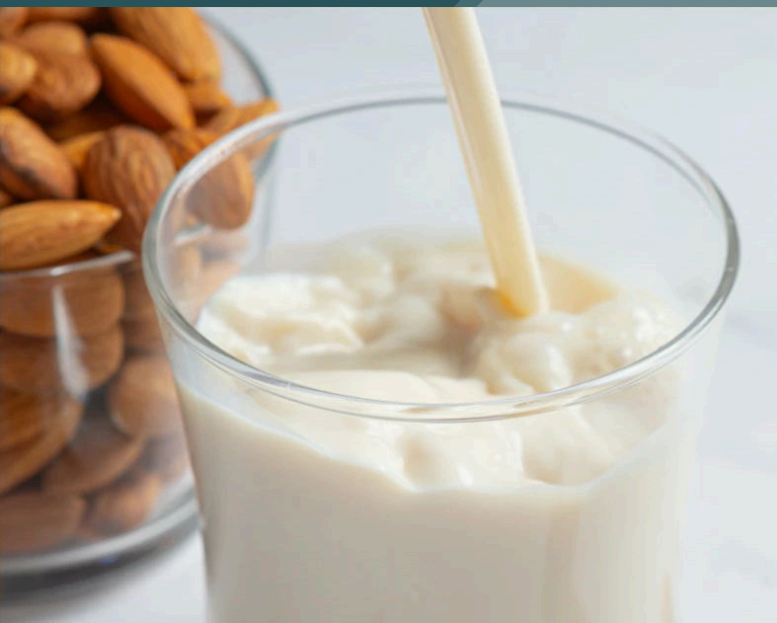
## Что такое непереносимость лактозы

В результате снижения с возрастом уровня лактазы – фермента, необходимого для правильного переваривания лактозы, молочный сахар не расщепляется в тонком кишечнике и попадает в толстый. Там под действием бактерий он разлагается с образованием молочной кислоты и газообразных веществ, что приводит к проблемам с пищеварением либо к размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов в кишечнике.



# Рекомендации по питанию

Ваш организм способен усваивать молоко и молочные продукты в небольшом количестве. Однако, если вы будете регулярно употреблять их (при отсутствии аллергии к белкам коровьего молока), фермента будет достаточно и лактазная недостаточность не разовьется. Если же вы отмечаете у себя симптомы непереносимости таких продуктов, как цельное, сухое, сгущенное молоко и сливки, вам следует отказаться от их употребления\*. Кисломолочные продукты (сметана, варенец, ряженка, кефир, творог, сыр и др.) содержат незначительное количество лактозы, чаще всего в ферментированной форме, поэтому из вашего рациона их исключать не рекомендуется (необходимо ориентироваться на вашу индивидуальную переносимость каждого продукта в отдельности). Также вы можете употреблять низколактозное молоко вместе с препаратами лактазы\* или выбрать для себя растительное молоко: миндальное, кокосовое, рисовое, кедровое.



Прочитать подробнее о продуктах, содержащих лактозу, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



\*Необходима консультация специалиста

Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием лактозы. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления лактозы.

Ваша суточная норма лактозы

**20 г**

## Дополнительно

Симптомы непереносимости могут также свидетельствовать об аллергической реакции на молочный белок\*. Поэтому в случае возникновения таких симптомов рекомендуется дополнительно провести обследование на аллергические иммуноглобулины\*. В случае проблем с пищеварением в отсутствие потребления молочных продуктов необходима консультация гастроэнтеролога\*. При необходимости возможен прием препаратов лактазы (лактазар и т.п.)\*.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Молоко ..... 500  
грамм в сутки

Молочный пуддинг ..... 500  
грамм в сутки

Сливочный мягкий сыр ..... 300  
грамм в сутки

Докторская колбаса ..... 400  
грамм в сутки



Миндальное МОЛОКО ..... 1500  
грамм в сутки

Йогурт ..... 450  
грамм в сутки

Твердый сыр ..... 500  
грамм в сутки

Отварное МЯСО ..... 750  
грамм в сутки

грамм в сутки

# Глютен



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

HLA-DQ2.2

T/T



HLA-DQ2.5

G/A



## Что такое непереносимость глютена

Глютен – это группа белков, содержащихся в семенах злаковых растений. Непереносимость глютена встречается у 20% людей, при этом лишь у 1% населения планеты диагностируется целиакия – генетически обусловленное нарушение пищеварения в тонком кишечнике, которое развивается в ответ на попадание в организм глютеносодержащих продуктов.

## Как проявляется непереносимость

Как правило, непереносимость глютена сопровождается диареей, анемией, отставанием в развитии и другими симптомами. Однако нередки случаи, когда она протекает в скрытой форме, приводя к снижению усвояемости витаминов и микроэлементов, усилению воспалительных процессов в организме. Такие нарушения всасывания многих необходимых веществ обуславливают хроническое недоедание, которое может способствовать возникновению рахита и повысить риск развития онкологических заболеваний, болезней иммунной системы и кишечника.

# Результат

## Риск развития непереносимости глютена



## Риск развития целиакии



# Заключение

По результатам генетического анализа у вас повышенный риск развития непереносимости глютена, вероятность появления целиакии с соответствующими симптомами. Для постановки точного диагноза вам необходимо пройти дополнительное медицинское обследование, особенно если вы заметили у себя симптомы целиакии.



### Признаки дефицита глютеносодержащих продуктов

Нарушение пищеварения  
Дефицит витаминов и аминокислот  
Снижение иммунитета

### Признаки избытка глютеносодержащих продуктов

Аллергические реакции  
Расстройства кишечника  
Снижение аппетита  
Усталость и раздражительность/апатия

# Рекомендации по питанию

В вашем случае рекомендовано исключение из рациона продуктов, содержащих глютен (рожь, ячмень, пшеница, овес, все крупы и хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия из этих злаков), либо замена их на соответствующие безглютеновые аналоги в связи с повышенным риском развития непереносимости глютена. Возможный максимум потребления глютена – не более 10 мг в день. Таким образом вы можете предотвратить возникновение данного заболевания\*. Хорошей заменой злаковым культурам в качестве гарнира могут быть бобовые (фасоль, горох, кукуруза), а также рис (в отсутствие необходимости соблюдать низкоуглеводную диету).



my  
genetics

Прочитать подробнее о продуктах, содержащих глютен, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием глютена. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления глютена.

Ваша суточная норма глютена

**50** мг

## Дополнительно

Вам рекомендованы регулярные консультации гастроэнтеролога, иммунолога и медицинские исследования, в частности анализы антител к тканевой трансглутаминазе и глиадину, по назначению врача возможны и другие обследования\*. Поскольку целиакия является мультифакторным заболеванием, возможно проведение дополнительных генетических тестов для выявления других факторов риска\*.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Блины на пшеничной муке ..... 10  
грамм в сутки

Овсяная каша ..... 20  
грамм в сутки

Макаронные изделия ..... 50  
грамм в сутки

Пиво ..... 10  
грамм в сутки



Блины на рисовой муке ..... 250  
грамм в сутки

Гречневая каша ..... 500  
грамм в сутки

Картофель ..... 200  
грамм в сутки

Сидр ..... 500  
грамм в сутки

# Сахар



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

ADRB2

C/G



GLUT2

C/C



TCF7L2

G/G



## Что такое сахар

Сахар – это бытовое название вещества сахароза, В пищеварительном тракте она расщепляется на глюкозу и фруктозу. Эти простые сахара быстро всасываются в кровь и становятся источником энергии. За счёт окисления глюкозы организм получает более половины всей необходимой ему энергии.

## Нарушения обмена сахара – лишний вес

Попадание глюкозы в клетки контролирует гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. После сладкой пищи уровень сахара в крови повышается, и организм выделяет больше инсулина, чтобы вернуть его к норме. Если этот процесс нарушается, глюкоза дольше остаётся в крови, что со временем может приводить к набору лишнего веса и развитию метаболических нарушений.

# Результат

## Чувствительность к сахару



## Риск нарушений углеводного обмена



## Заключение

Генетический анализ не выявил у вас рисков, связанных с употреблением сахара. Однако это не значит, что его можно потреблять в неограниченном количестве.



### Признаки дефицита сахара

- Слабость
- Головные боли
- Снижение концентрации и внимания

### Признаки избытка сахара и чрезмерного потребления сладких продуктов

- Ожирение
- Сахарный диабет 2-го типа
- Повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия)

# Рекомендации по питанию

В вашем случае нет необходимости в каких-либо специальных ограничениях. Вы можете употреблять сладкие продукты и изделия, фрукты и сладкие овощи в пределах рекомендуемой суточной нормы потребления. Если у вас приобретенная тяга к сладкому (зависимость от сладкого), в вашем случае от нее легко избавиться, на 2-3 недели полностью исключив из своего рациона сахар, в том числе скрытый. Помните, что чрезмерное превышение этой нормы в любом случае может привести к нежелательным последствиям.



Посмотреть содержание сахара в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Если вы все же отмечаете повышенную тягу к сладкой пище, проанализируйте свой рацион, убедитесь, что в нем в необходимом вам количестве присутствуют все нутриенты (белки, ненасыщенные жиры, сложные углеводы). Поскольку сладкое – это самый быстрый способ повышения уровня глюкозы в кровотоке, тяга к сладкой пище возникает при несбалансированном рационе. Скорректировав питание с учетом генетических особенностей, а также отказавшись на непродолжительный срок от сахара и сладостей, вы справитесь с глюкоманией. Кроме того, тяга к сладкой пище может быть симптомом «недостатка вознаграждения».

**Ваша суточная норма сахара**

# 40 г

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



**Белый сахар** ..... 40  
грамм в сутки

**Яблочный сок** ..... 400  
миллилитров в сутки

**Конфеты и печенье** ..... 70  
грамм в сутки

**Молочный шоколад** ..... 80  
грамм в сутки

грамм в сутки



**Стевия, эритрит** ..... 5-10  
грамм в сутки

**Травяной чай** ..... 1.5-2  
литров в сутки

**Орехи и семечки** ..... 30-50  
грамм в сутки

**Шоколад на стевии** ..... 40-50  
грамм в сутки

\*Необходима консультация специалиста  
Персональный ДНК-отчет My6Genes. Код пациента **CH0013**

## Дополнительно

Если вы все же отмечаете повышенную тягу к сладкой пище, проанализируйте свой рацион, убедитесь, что в нем в необходимом вам количестве присутствуют все нутриенты (белки, ненасыщенные жиры, сложные углеводы). Поскольку сладкое – это самый быстрый способ повышения уровня глюкозы в кровотоке, тяга к сладкой пище возникает при несбалансированном рационе. Скорректировав питание с учётом генетических особенностей, а также отказавшись на непродолжительный срок от сахара и сладостей, вы справитесь с глюкоманией. Кроме того, тяга к сладкой пище может быть связана с симптомом «недостатка вознаграждения».

# Кофеин



Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

CYP1A2

A/A



## Что такое кофеин

Популярный напиток неоднозначно влияет на здоровье. Он является богатым источником магния, калия, витаминов группы В, антиоксидантов. Кофеин повышает работоспособность человека, бодрит, препятствует образованию камней в желчном пузыре и улучшает работу желудка.

## Особенности метаболизма кофеина

Кофеин – природный стимулятор, который содержится в кофе, чае, какао и многих энергетических напитках. Его расщепление происходит в печени с участием фермента цитохрома CYP1A2. У разных людей активность этого фермента различается: одни перерабатывают кофеин быстро, у других процесс замедлен. При замедленном метаболизме кофеина он дольше сохраняется в крови. Это может усиливать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и вызывать такие проблемы, как сердцебиение, тревожность или головные боли после нескольких чашек кофе.





# Рекомендации по питанию

У вас нет жестких ограничений по употреблению кофе и кофеинсодержащих продуктов. Вы можете выпивать до шести чашек кофе в день (если нет проблем с выведением акриламида из организма). При вашем генотипе чашка кофе в день (утром) может быть даже полезна (при отсутствии других факторов риска артериальной гипертензии). Возможно заменять кофе другими напитками: чай, энергетические напитки, различные газированные напитки и шоколадные напитки (если нет нарушения липидного обмена). Помните, что общее количество кофеина, поступающего в организм, не должно превышать 3 чашки эспрессо или 4–5 чашек черного либо зеленого чая в сутки, и его избыточное потребление может вызвать нежелательные последствия даже при благоприятном генотипе. Не забывайте о том, что кофеин может входить в состав энергетических коктейлей, спортивного питания, некоторых лекарств.



Посмотреть содержание кофеина в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Сдайте анализы на аспаратаминотрансферазу и аланинаминотрансферазу (при повышенных значениях кофе следует исключить из вашего рациона). При использовании оральных контрацептивов также следует отказаться от кофе (для женщин). При необходимости специалистом вам могут быть назначены дополнительные обследования, например, электрокардиограмма\*. При повышенном артериальном давлении употребление кофе рекомендуется ограничить в любом случае\*.

Ваша суточная норма кофеина

**40** мг

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Эспрессо	6
	порций по 30 мл в сутки
Какао	70-100
	грамм в сутки
Шоколад горький	250
	грамм в сутки
Банка энергетика	2-3
	банки (по 250 мл) в сутки

грамм в сутки



Декаф	300-500
	миллилитров в сутки
Ройбуш	2-3
	литров в сутки
Миндаль	30-50
	грамм в сутки
Травяной чай	2-3
	литров в сутки

## Дополнительно

Чтобы взбодриться, попробуйте помассировать мочки ушей, съесть яблоко, апельсин, чернику или гранат – эти фрукты содержат витамины и антиоксиданты. Выпейте имбирный чай для тонизирующего эффекта, делайте упражнения для глаз и шеи, чтобы снять усталость. Сделайте контрастный душ или короткую прогулку для восстановления сил. Не используйте кофеинсодержащие средства от головной боли, такие как Цитрамон или Каффетин. Регулярно проходите профилактические обследования, например, электрокардиограмму и измерение давления, чтобы контролировать здоровье.

Добро пожаловать в ряды людей, которые заботятся о благополучном будущем для себя и близких! Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества. Надеемся, что он приблизит вас к пониманию собственного организма.

Генетика определяет 40% особенностей организма и остается неизменной в течение всей жизни. Однако не стоит исключать наличие хронических заболеваний, эмоциональный фон, влияние окружающей среды и других внешних факторов. Полные исследования под контролем экспертов – лучший путь к долголетию и здоровью.

Генетические тесты способны рассказать не только о переносимости лактозы и глютена. С помощью генетики можно найти эффективный способ похудения, подобрать индивидуальный рацион питания для поддержания здоровья. Получить практические рекомендации, как развить интеллектуальный потенциал, как противостоять стрессам и как укрепить иммунитет.

Более 41 000 клиентов MyGenetics уже получили результаты ДНК-тестов и изменили свою жизнь. Самое ценное, что эти инструкции не теряют актуальность с течением времени.

# ПОСТСКРИПТУМ

# mygenetics.ru

Саморазвитие – долгий путь, ведущий к успеху.  
Тот, кто следует ему – заслуживает уважения.  
Мы помогаем сделать первый шаг к изменениям  
и успеху, создавая инструкцию по управлению  
возможностями своего организма.

*my*  
genetics

Генетика говорит о рисках и предрасположенностях.  
Мы не прописываем лечение, не диагностируем  
заболевания и отклонения. Несмотря на то, что вся  
информация в отчете базируется на научных  
исследованиях, данные не должны использоваться вами  
или другими лицами для диагностики и лечения  
заболеваний. Обратитесь за установлением точного  
диагноза к вашему лечащему врачу.

# Как создается отчет

Мы работаем в области персональной генетики с 2013 года. Занимаемся разработкой ДНК-тестов, расшифровкой их результатов и составлением рекомендаций в области питания, спорта, косметологии и здоровья и нейрогенетики. MyGenetics – резидент Технопарка новосибирского Академгородка, ведущего центра развития наукоемких компаний России.

## Мы делаем науку ближе для человека



Мы проводим ДНК-исследования и делаем их результаты доступными, чтобы каждый мог применить их в жизни. Проекты исследований разрабатывают ученые-генетики и молекулярные биологи MyGenetics совместно с ведущими научными институтами СО РАН, передовыми исследовательскими группами в области генетики и биоинформатики. Рекомендации на основе анализа генов составляют специалисты по нутригенетике вместе с квалифицированными диетологами.

## Расшифровываем результаты анализа генов



Все анализы проводятся на базе собственной лицензированной клиничко-диагностической лаборатории методом Real-Time PCR. Генетический материал помещают в раствор детергента, который разрушает оболочку клеток. Затем на специальном приборе - амплификаторе – проводится анализ генотипов. Специалисты обрабатывают полученные данные и дают заключение о наличии точечных замен в вашем генотипе.

## Исследуем в лаборатории

Знать информацию, заложенную в генах, недостаточно. Важнее – научиться ей пользоваться. После получения результатов анализа вы можете дополнительно приобрести консультацию с экспертом по питанию MyGenetics. Эксперт сделает резюме по вашему отчету, еще раз проговорит все основные моменты, адаптирует рекомендации под ваш образ жизни.

## Консультируем



Если вы держите в руках этот отчет, значит, вы уже прошли весь описанный выше путь. Мы расшифровали ваши гены и составили практические рекомендации по каждому разделу отчета. Теперь вас ждет самое главное – соблюдение рекомендаций. Мы даем вам «инструкцию» к организму, и если вы будете ей пользоваться – у вас начнутся позитивные изменения и качественно новый уровень жизни.

## Создаем персональный ДНК-отчет

# Раскройте свою уникальность

С ДНК-тестами MyGenetics

my  
genetics



## MyWellness

Питание / Спорт / Здоровье

Индивидуальный рацион питания и режим тренировок для здоровья, контроля веса и улучшения спортивных показателей.

## MyBeauty

Красота и молодость

Персональная система по уходу за кожей и волосами для сохранения красоты и молодости.

## MyBaby

Развитие ребенка

Рекомендации по питанию и физическим нагрузкам для правильного развития ребенка.

## MyNeuro

Энергия и продуктивность

Рекомендации по режиму работы и отдыха, профилактика стресса и эмоционального выгорания, улучшение работы мозга.





# До встречи!

