

Hành trình cùng gen Sống chất



Quý khách hàng thân mến,

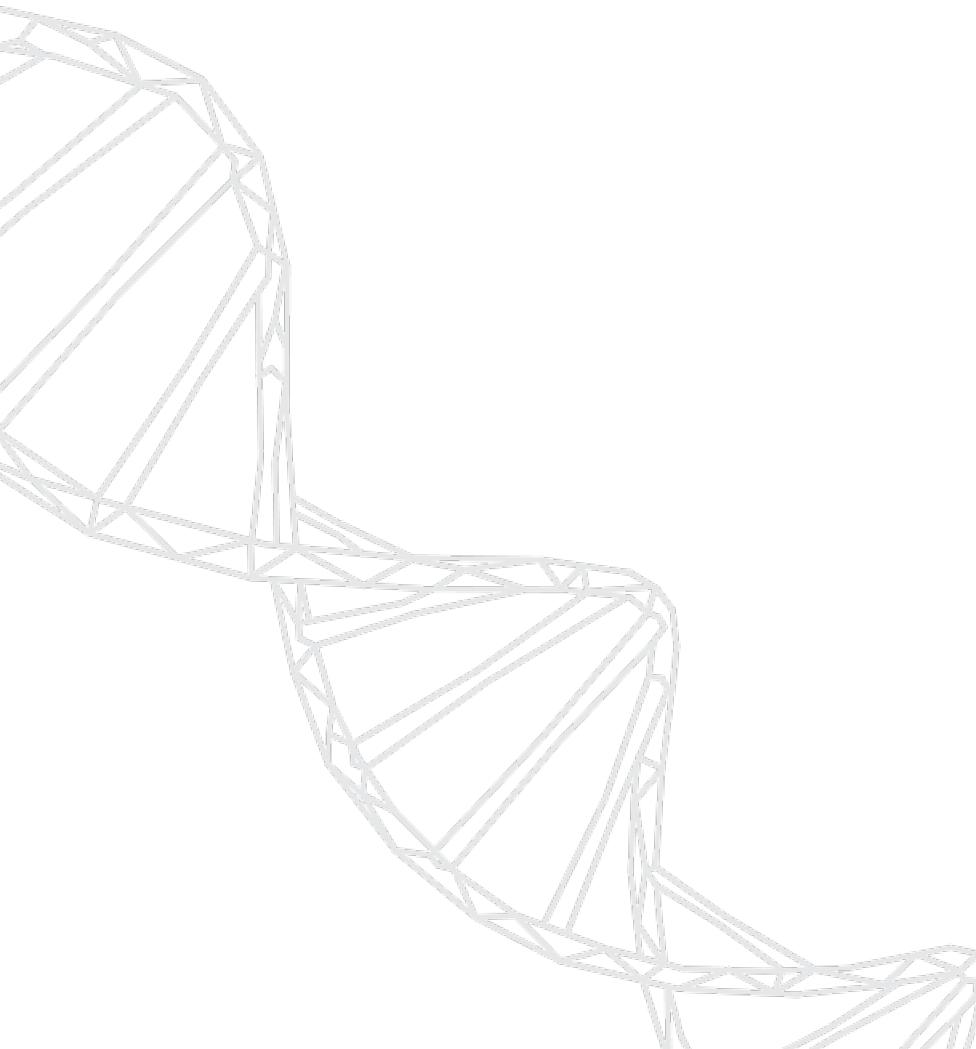
Bạn đang cầm trên tay thành quả khoa học của hơn 20 năm kể từ khi bộ gen người đầu tiên được giải mã trên thế giới, và hơn 5 năm nghiên cứu chuyên sâu về bộ gen người Việt của gần 40 chuyên gia trong lĩnh vực di truyền, tin y sinh cũng như chuyên gia công nghệ về AI và xử lý Dữ liệu lớn của GeneStory. Đây là một hành trình thần tốc của loài người để đi giải mã chính mình, mà càng về sau, càng có nhiều bước tiến vượt bậc nhờ sự phát triển của khoa học.

Bộ gen người là một vũ trụ thu nhỏ trong mỗi chúng ta, ẩn chứa nhiều tiềm năng cũng như những biến số có khả năng ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe thể chất, tinh thần, tính cách, và cả tương lai của mỗi người. Chúng tôi hay gọi đó là "bản đồ của sự sống" với đầy đủ các vết tích chứa đựng dữ liệu từ quá khứ, hiện tại và tương lai của con người. GeneStory tin rằng việc thấu hiểu tấm bản đồ này là chìa khóa để khai phóng tiềm năng con người, giúp mỗi cá nhân xây dựng lối sống chủ động, khoa học, khỏe mạnh, và hạnh phúc.

Ở GeneStory, chúng tôi cũng không ngừng nghiên cứu để giải bài toán về hệ gen người Việt nói riêng và gen người nói chung, để ngày càng cung cấp nhiều sự thật từ gen tới chính những người đang sở hữu chúng. Chúng tôi vẫn đang đi tiếp trên hành trình 1.000 – 10.000 – 1.000.000 của mình, từ 1.000 hệ gen người Việt được giải trình tự toàn bộ, đến sở hữu hơn 10.000 mẫu sinh học trong suốt quá trình nghiên cứu và hướng tới việc mang đến cuộc sống tốt đẹp hơn cho 1.000.000 người, thúc đẩy y học dự phòng trên toàn quốc.

Xin chúc bạn một hành trình khám phá bản thân đầy ý nghĩa cùng GeneStory và viết nên "câu chuyện về gen" của chính mình.

Trân trọng,
Tổng giám đốc



Xin chào anh Đoàn Quang Thư

Cùng GeneStory khám phá bản thân từ gen!

2ml nước bọt có thể mở khóa được hơn 20.000 gen, chúng nói gì về hiện tại và tương lai của anh? Tại GeneStory, chúng tôi nghiên cứu phát triển các dịch vụ giải mã hệ gen nhằm xác định hồ sơ gen (genetic profile) của mỗi người, từ đó thiết kế lộ trình chăm sóc sức khỏe dành riêng cho anh Quang Thư và gia đình.

Hồ sơ gen chứa đựng nhiều thông tin đặc trưng của cơ thể, có giá trị tham khảo to lớn đối với bác sĩ, chuyên gia di truyền trong tầm soát, phòng ngừa bệnh và kê đơn thuốc cho anh; là một trong các cơ sở đáng tin cậy giúp anh Quang Thư điều chỉnh lối sống, cân đối thực đơn và rèn luyện thể chất hiệu quả.

Ứng dụng các kỹ thuật định kiểu gen (genotyping), giải trình tự gen (sequencing) và phân tích dữ liệu gen tiên tiến nhất hiện nay, hồ sơ gen GeneStory cung cấp các chỉ số khoa học về nguy cơ mắc bệnh, chuyển hóa dinh dưỡng, thể chất - lối sống - sức khỏe tinh thần, cách cơ thể anh phản ứng với thuốc hay các tác nhân gây dị ứng khác.

Bằng cách khảo sát các điểm đặc trưng trên toàn bộ gen, GeneStory có thể xác định các dấu ấn sinh học (biomarker) quan trọng liên quan đến anh Quang Thư, từ đó áp dụng các mô hình tính toán dữ liệu lớn nhằm đánh giá một cách chính xác và toàn diện các đặc điểm của anh.

Xin lưu ý, kết quả giải mã gen của GeneStory chỉ có giá trị sàng lọc, đánh giá nguy cơ, không có giá trị trong chẩn đoán (tức xác định anh có mắc bệnh hay không). Vì vậy, trước khi đưa ra bất kỳ quyết định y tế nào dựa trên kết quả giải mã gen này, anh cần phải được bác sĩ tư vấn cụ thể. Để chẩn đoán bệnh, bác sĩ có thể chỉ định thêm các xét nghiệm cận lâm sàng cũng như căn cứ vào nhiều yếu tố khác.

GENESTORY

Kết quả phân tích có giá trị trên mẫu nước bọt/mẫu máu mà GeneStory nhận được.

Trưởng Phòng xét nghiệm

Giám đốc Khoa học

ThS. BS. Lê Phương Thảo

TS. Võ Sỹ Nam

Mục lục

01	<u>Thư ngỏ</u>	1
02	<u>Lời mở đầu</u>	2
04	<u>Hình mẫu cá nhân</u>	5
05	<u>Tiềm năng phát triển</u>	11
06	<u>Khám phá bản thân</u>	21
07	<u>Lời khuyên từ chuyên gia</u>	43
08	<u>Khám phá thêm</u>	48
09	<u>Miễn trừ trách nhiệm</u>	49
10	<u>Hướng dẫn đọc</u>	50

Trang này được chủ ý để trống

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG KHÁM PHÁ HÌNH MẪU PHÁT TRIỂN TỪ GEN CỦA MÌNH CHƯA?





NGƯỜI

HÀNH ĐỘNG





Đặc trưng về thiên hướng tính cách

Thiên hướng của Đoàn Quang Thư được phân tích từ tổng hợp 29 nghiên cứu tương quan trên toàn bộ hệ gen (genome-wide association - GWA) với trên 63.661 người khác nhau. Kết quả được tổng hợp từ hơn 80000 biến thể - 9000 gen cho thấy Đoàn Quang Thư có các thiên hướng tính cách đáng chú ý như sau.



Hướng ngoại – Hướng nội

Cân bằng

Tính cách của bạn khá cân bằng giữa hướng nội và hướng ngoại. Đây là điểm giao thoa giúp bạn dễ dàng điều chỉnh tâm trí và hành vi của mình cho những bối cảnh khác nhau, đòi hỏi tính chất quan hệ xã hội khác nhau. Nhờ vậy, bạn không bị "lạc loài" mà dễ hòa nhập, dễ thích nghi, phù hợp với những công việc đòi hỏi tinh thần tập thể, lẫn kĩ năng làm việc độc lập, chủ động.



Bất ổn cảm xúc

Cân bằng

Chỉ số đa gen cho thấy bạn ở vùng giao thoa giữa hai cực của bất ổn cảm xúc. Thỉnh thoảng, bạn có thể bị xáo trộn về tâm lý, dễ lo âu, dễ tổn thương, suy nghĩ tiêu cực về những rủi ro tiềm tàng; nhưng điều này thực chất đang bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Tuy nhiên, tính cách trung gian này cũng giúp bạn sớm lấy lại tinh thần, bình tĩnh để đối phó với áp lực, nghịch cảnh.



Cởi mở

Kiên định, thực tế

Tính cách cởi mở của bạn có khuynh hướng thấp. Bạn kiên định với niềm tin và kinh nghiệm đã có, sống thực tế, tập trung với mục tiêu; bạn cảm thấy không cần bước khỏi "vùng an toàn" để đổi mới với những rủi ro không đáng có. Tính cách này khiến bạn có thể hoài nghi, từ chối những ý tưởng quá mới, phá bỏ mọi quy luật trước đây; vì vậy, trong công việc, bạn thường đưa ra chọn lựa an toàn, thực tế và tuân theo lộ trình đã định sẵn.



Tận tâm. Thận trọng

Bản năng, thoải mái

Thay vì cẩn trọng, đắn đo, ngăn nắp, bạn có khuynh hướng hành động dứt khoát, phản xạ ngay lập tức theo bản năng, trực giác (đã hình thành trong thời gian dài). Bạn tin vào suy nghĩ, cảm xúc và phán đoán của bản thân tại thời điểm, hoàn cảnh đang đối diện. Tính cách này giúp bạn gan dạ, thoải mái và nhanh chóng thoát khỏi các tình huống khẩn cấp, nguy hiểm. Tuy nhiên, ở bối cảnh trang trọng hơn, bản năng này có thể khiến bạn hơi thiếu cẩn thận, kém nề nếp hơn mọi người. Ngoài ra, bạn cũng nên cảnh giác và vượt qua những thỏa mãn nhất thời, có như vậy mới đạt được mục tiêu và thành tựu lớn hơn trong tương lai.



Dễ chịu

Nghỉ ngòi, khó thỏa hiệp

Tính cách này khiến bạn có xu hướng đặt ra câu hỏi, hoài nghi, phản biện, khó bẳng lòng và quyết đi đến cùng những vấn đề chưa thuyết phục. Điều này có thể khiến bạn bị hiểu nhầm là khó gần, khó chịu, khó kết bạn. Nhưng thực ra, bạn hoàn toàn hào hứng kết thân với những người có cùng đam mê, quan điểm, thú vui và đồng hành với nhau để cùng tiến bộ trong tương lai.



Giới thiệu

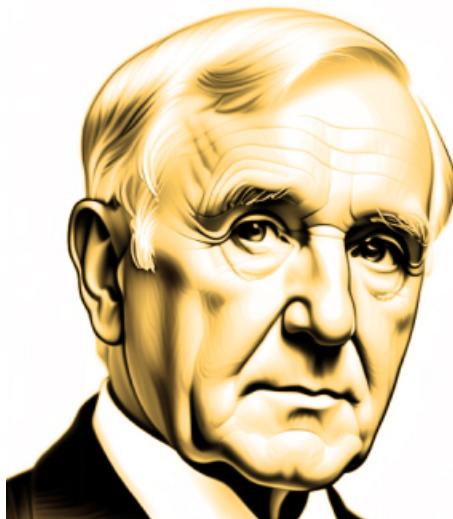
Người Hành động, thường được biết đến là nhóm "Thực tế" trong mô hình của Nhà tâm lý học John Lewis Holland, đại diện cho những người có sự ưa thích mạnh mẽ với tính thực tiễn, và giải quyết vấn đề thực tế. Họ có khả năng sửa chữa sự cố, xây dựng và sáng tạo bằng các công cụ và thiết bị, khiến cho họ trở thành những người không thể thiếu trong nhiều ngành công nghiệp.

Môi trường lý tưởng cho những người có xu hướng Thực tế là nơi đánh giá cao và khuyến khích việc học bằng thực hành, phát triển kỹ năng thực tế và ứng dụng chuyên môn. Người Hành động phát triển tốt ở nơi họ có thể tham gia vào các bài toán vật lý, điều khiển đối tượng và sử dụng kiến thức thực tế của mình để giải quyết các thách thức trong cuộc sống. Họ xuất sắc trong các vai trò liên quan đến sự chính xác, hiệu quả và mối liên hệ rõ ràng giữa hành động của họ và kết quả hữu hình.

Về bản chất, Người Hành động tiếp cận thực tế thông qua hành động với cuộc sống và công việc. Họ thực sự luôn sẵn sàng "xắn tay áo" để hoàn thành công việc. Họ hứng thú với việc rút ngắn khoảng cách giữa lý thuyết và thực tiễn, diễn dịch các ý tưởng và khái niệm thành kết quả hữu hình. Người Hành động xây dựng và giải quyết vấn đề đóng góp vào sự tiến bộ thực tế hình thành thế giới của chúng ta.



Hình mẫu



Thomas Edison

Nhà phát minh Thomas Edison là một hình mẫu truyền cảm hứng cho Người Hành động. Sự kiên trì của ông trong việc tìm kiếm các giải pháp thực tế và số lượng phát minh của ông là ví dụ điển hình cho việc giải quyết vấn đề bằng cách thực hành và chuyên môn kỹ thuật.



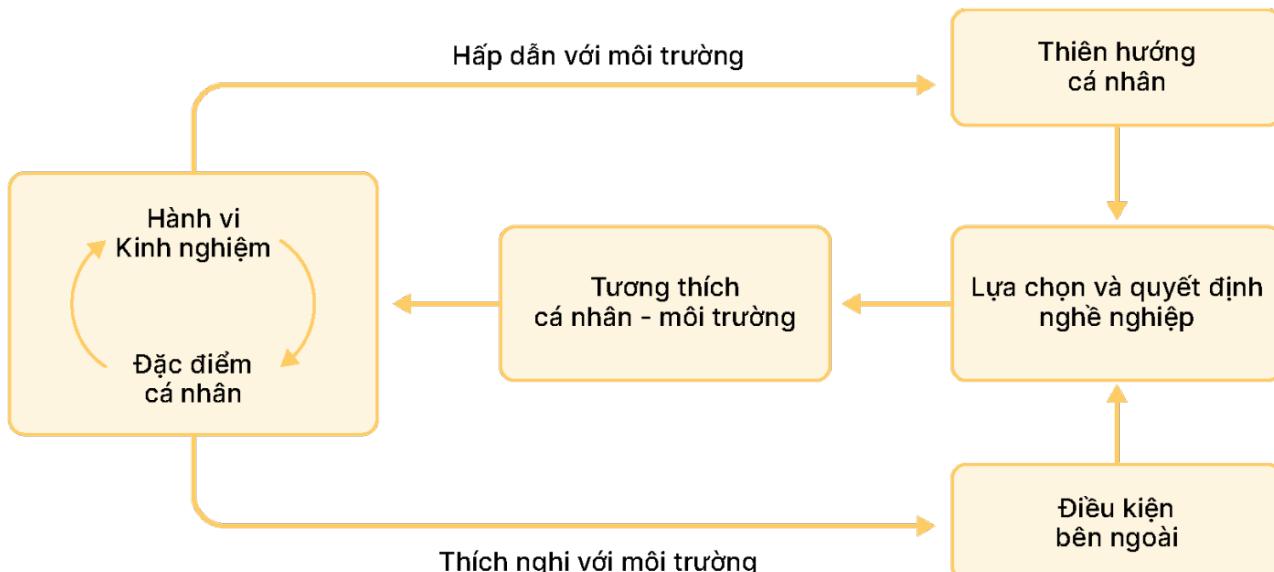
Amelia Earhart

Phi công tiên phong Amelia Earhart là một ví dụ điển hình cho Người Hành động. Cách tiếp cận thực tế của bà khi lái máy bay, hiểu biết cơ học và quyết tâm phá bỏ các rào cản trong lĩnh vực hàng không khiến bà trở thành hình mẫu phù hợp cho những Người Hành động.

KHAI PHÓNG TIỀM NĂNG Nâng tâm chất sống

Để thực sự sống cuộc sống trọn vẹn, việc hiểu rõ vai trò quan trọng của di truyền trong việc định hình con người là điều cần thiết. Giáo sư Stephen Woods, một chuyên gia nổi tiếng từ Đại học Liverpool, đã phát triển một mô hình giúp làm sáng tỏ khái niệm thú vị này.

Hãy tưởng tượng những đặc điểm bẩm sinh của bạn, như tính cách và thể chất, như những hạt giống tạo nên nền móng cho cuộc hành trình của bạn. Bằng cách khám phá và chấp nhận những đặc điểm độc nhất vô nhị này, bạn có thể mở khóa tiềm năng tối đa của mình trong mọi khía cạnh cuộc sống.



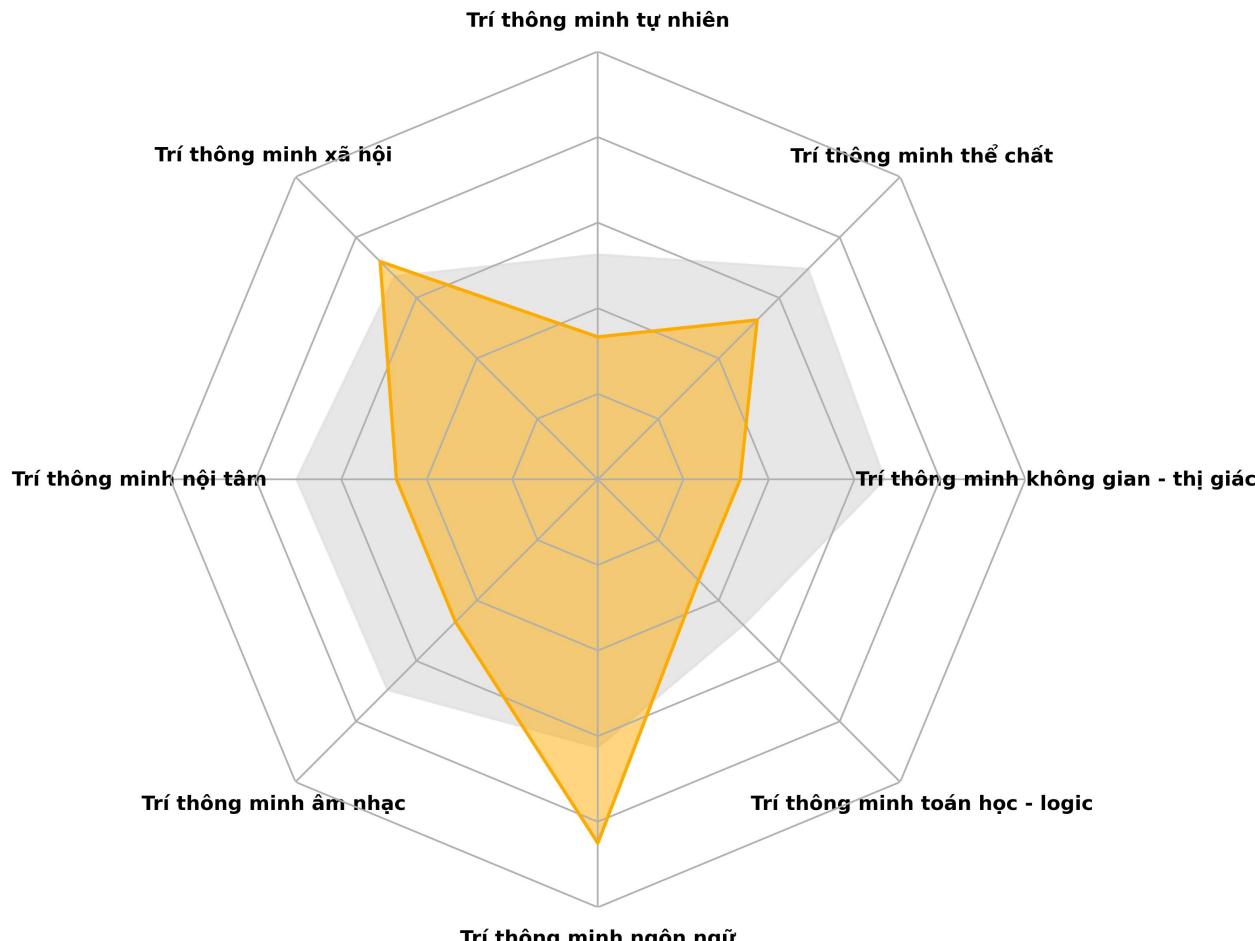
Mô hình này nhấn mạnh cách những đặc điểm của chúng ta hiện thực hóa khi tương tác với thế giới xung quanh. Nó cho rằng sở thích và đam mê của chúng ta dẫn dắt chúng ta đến những nghề nghiệp và môi trường sống phù hợp với những khát vọng sâu thẳm nhất của chúng ta. Sự phù hợp này tạo nên sự hài hòa giữa con người chúng ta và nơi mà chúng ta phát triển.

Khi chúng ta thấy mình trong môi trường phù hợp với đặc điểm bẩm sinh của mình, điều kỳ diệu xảy ra. Tài năng của chúng ta phát triển, sự tự tin tăng lên và thúc đẩy phát triển sự nghiệp. Điều này giống như việc tìm thấy một miếng ghép hoàn hảo phù hợp với bức tranh lớn của cuộc sống. Tuy nhiên, có thể có những lúc đặc điểm bẩm sinh của chúng ta không hoàn toàn phù hợp với hoàn cảnh hiện tại. Trong những tình huống như vậy, chúng ta có khả năng đáng kinh ngạc để thích ứng và phát triển những đặc điểm mới. Mặc dù điều này có thể gây khó khăn và mang lại một số căng thẳng và áp lực, nhưng cũng tạo cơ hội cho sự phát triển cá nhân và biến đổi.

Hiểu về vai trò của di truyền giúp bạn có quyền lực để đưa ra những lựa chọn phù hợp với bản thân thật sự của bạn. Nó cho phép bạn sống chân thành, theo đuổi nghề nghiệp và tạo ra môi trường sống mang lại niềm vui và sự mãn nguyện. Vì vậy, hãy yêu thương những đặc điểm di truyền của bạn, nuôi dưỡng những đặc tính bẩm sinh và bắt đầu cuộc hành trình dẫn bạn đến cuộc sống được sống trọn vẹn.



Tổng quan về tiềm năng phát triển



Chi số cá nhân

Chi số trung bình của quần thể người Việt

Nghiên cứu về các mối liên hệ di truyền với các đặc điểm và khả năng nhận thức là một lĩnh vực phức tạp và liên tục phát triển, mà bộ gen của mỗi người đóng vai trò quan trọng trong việc xác định khuynh hướng và tiềm năng cho những đặc điểm này. Trong khi di truyền có thể ảnh hưởng đến năng lực nhận thức cơ bản của một người, biểu hiện cụ thể của các đặc điểm này phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm di truyền, môi trường và các yếu tố phát triển.

Hiểu biết về thiên hướng bẩm sinh của các đặc điểm này mang lại một góc nhìn về điểm mạnh và tiềm năng cài thiện cho mỗi người. Một hành trình thú vị kết hợp giữa kết quả khoa học và phát triển bản thân đang chờ Đoàn Quang Thư phía trước!

Trang này được chủ ý để trống



Trí thông minh tự nhiên

Năng lượng và cảm hứng với thiên nhiên
Sự đồng cảm với động vật



Thế giới tự nhiên ẩn chứa vô số điều kỳ diệu và hấp dẫn. Trí thông minh tự nhiên là khả năng hiểu và tương tác với chính thế giới diệu kì đó, từ sự đồng cảm với động vật, cảm hứng và năng lượng từ tự nhiên.



Năng lượng và cảm hứng với thiên nhiên

Bình thường

Người có năng lượng tự nhiên ở mức bình thường có thể không cảm thấy đặc biệt hứng khởi hoặc năng lượng từ thiên nhiên. Họ có thể cần phải cố gắng kết nối với thế giới tự nhiên và khám phá những lợi ích tiềm năng của nó.



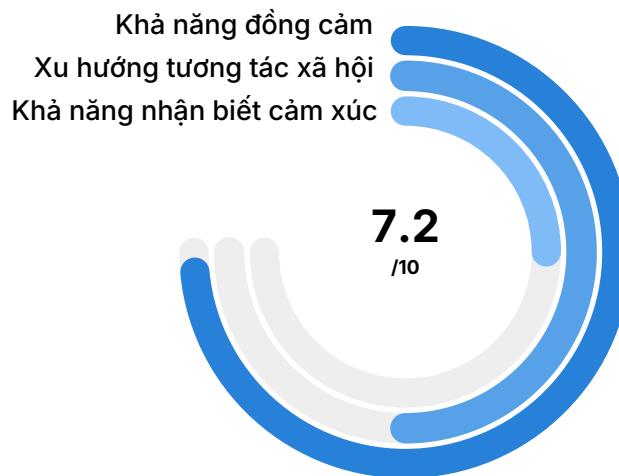
Sự đồng cảm với động vật

Bình thường

Người có khả năng đồng cảm với động vật ở mức bình thường có thể cần thêm thời gian và kinh nghiệm để hiểu và kết nối với động vật. Họ có thể thấy khó khăn hơn trong việc nhận biết nhu cầu, cảm xúc và hành vi của động vật.



Trí thông minh xã hội



Trí thông minh xã hội là khả năng nhận biết, hiểu và và điều hướng cảm xúc của người khác, từ đó xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp. Người có trí thông minh xã hội cao thường nhạy bén với cảm xúc của mọi người xung quanh, dễ dàng trở thành những nhà hòa giải khéo léo.



Khả năng đồng cảm

Vượt trội

Người có khả năng đồng cảm xã hội vượt trội thường có khả năng hiểu và chia sẻ cảm xúc của người khác một cách tốt. Họ thường là những người lắng nghe tốt và dễ dàng xây dựng mối quan hệ mạnh mẽ.



Xu hướng tương tác xã hội

Ưu thế

Người có xu hướng tham gia hoạt động xã hội ở mức ưu thế thường có khả năng hiểu và giao tiếp với người khác một cách hiệu quả, mặc dù có thể cần một số sự tập trung để xây dựng mối quan hệ mạnh mẽ. Họ cần thực hành nhiều hơn để phát triển kỹ năng và nắm vững lợi thế của mình.



Khả năng nhận biết cảm xúc

Bình thường

Người có khả năng nhận biết cảm xúc ở mức bình thường chưa có sự nhạy bén cao trong việc hiểu và giải thích cảm xúc của người khác, họ cần nhiều thời gian để phản ứng phù hợp. Họ cần thực hành nhiều hơn và học hỏi thêm để cải thiện kỹ năng của mình.



Trí thông minh nội tâm

Khả năng kiểm soát cảm xúc
Khả năng hài lòng về cuộc sống
Xu hướng tích cực về tâm lý



Trí thông minh nội tâm, còn được gọi là trí thông minh cá nhân, đề cập đến khả năng tự nhận thức, tự phản ánh và tự điều chỉnh. Nó liên quan đến việc hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu, giá trị và mục tiêu của bản thân. Trí thông minh nội tâm thường được coi là nền tảng cho sự phát triển cá nhân và hạnh phúc.



Khả năng kiểm soát cảm xúc

Ưu thế

Người có khả năng kiểm soát cảm xúc ở mức ưu thế thường bình tĩnh và điềm đạm nhưng đôi khi có thể gặp phải stress hoặc cảm xúc tiêu cực. Họ có thể xử lý hầu hết các tình huống một cách hiệu quả nhưng có thể cần phải làm việc trên các kỹ thuật quản lý stress.



Xu hướng tích cực về tâm lý

Bình thường

Người có xu hướng tích cực về tâm lý ở mức bình thường có thể gặp khó khăn trong việc duy trì thái độ tích cực trong những tình huống thách thức. Họ có thể cần phải làm việc để phát triển sự lạc quan và nhiệt tình của mình.



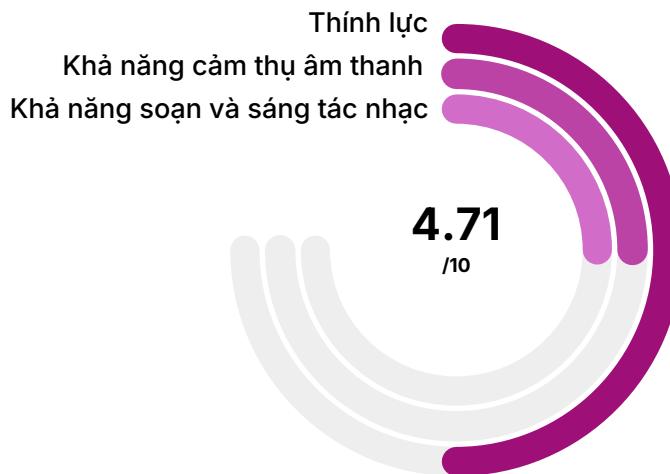
Khả năng hài lòng về cuộc sống

Bình thường

Người có sự hài lòng về cuộc sống ở mức bình thường có xu hướng không hài lòng với cuộc sống hiện tại. Đây cũng thường là động lực để họ tích cực thay đổi cuộc sống của mình.



Trí thông minh âm nhạc



Trí thông minh âm nhạc là khả năng nhận thức và xử lý thông tin liên quan giai điệu, nhịp điệu, và hòa âm. Trí thông minh này ảnh hưởng đến nhiều lĩnh vực khác nhau, từ sáng tác, biểu diễn, sản xuất và giáo dục âm nhạc.



Thính lực

Ưu thế

Người có ưu thế về thính lực thường có khả năng phát hiện và phân biệt âm thanh một cách hiệu quả, mặc dù có thể cần một số sự tập trung để hiểu âm thanh phức tạp. Họ cần thực hành nhiều hơn để phát triển kỹ năng và nắm vững lợi thế của mình.



Khả năng cảm thụ âm thanh

Bình thường

Người có khả năng cảm thụ âm thanh bình thường có thể không có tài năng bẩm sinh về âm nhạc nhưng có thể phát triển kỹ năng âm nhạc thông qua sự nỗ lực và thực hành. Họ có thể cần nhiều thời gian hơn để nhận biết các mô hình và âm sắc trong âm nhạc.



Khả năng soạn và sáng tác nhạc

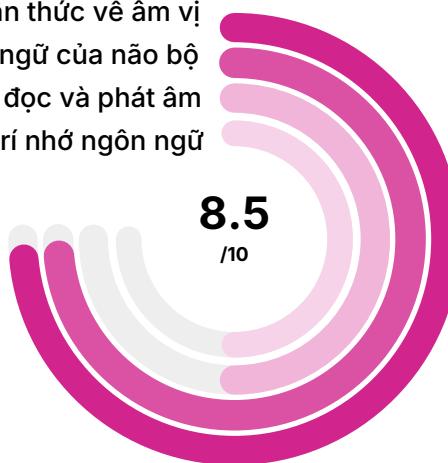
Bình thường

Người có khả năng soạn và sáng tác nhạc ở mức bình thường có thể thấy khó khăn trong việc tạo ra các tác phẩm âm nhạc phức tạp. Họ có hiểu được cơ bản về âm nhạc nhưng cần phải phát triển thêm kỹ năng và kiến thức của mình nhiều hơn.



Trí thông minh ngôn ngữ

Khả năng nhận thức về âm vị
 Kết nối chức năng ngôn ngữ của não bộ
 Khả năng đọc và phát âm
 Trí nhớ ngôn ngữ



Trí thông minh ngôn ngữ đề cập đến khả năng nhận thức và xử lý thông tin liên quan đến ngôn ngữ, như từ vựng, cú pháp, và ngữ nghĩa. Trí thông minh ngôn ngữ đóng vai trò quan trọng trong nhiều lĩnh vực khác nhau, từ viết lách, báo chí, và dịch thuật đến ngoại giao, đàm phán, và tư vấn tâm lý.



Khả năng nhận thức về âm vị

Vượt trội

Người có khả năng nhận thức về âm vị vượt trội có khả năng tự nhiên trong việc nhận biết và phân biệt các âm thanh riêng biệt cấu tạo nên từ. Họ có thể dễ dàng học ngôn ngữ mới, hiểu các cấu trúc ngôn ngữ phức tạp và có tiềm năng cho các ngành nghề liên quan đến ngôn ngữ, viết lách hoặc giảng dạy ngôn ngữ.



Khả năng đọc và phát âm

Ưu thế

Những người có ưu thế về khả năng đọc và viết thể hiện một cơ sở vững chắc trong kỹ năng ngôn ngữ. Mặc dù không ở mức độ ưu thế di truyền cao nhất, họ vẫn có thể xuất sắc với sự hỗ trợ giáo dục đúng đắn và thực hành.



Kết nối chức năng ngôn ngữ của não bộ

Vượt trội

Người có khả năng kết nối chức năng ngôn ngữ ở não bộ ở mức vượt trội thường có khả năng rất tốt trong việc hiểu, giải thích và sử dụng ngôn ngữ. Họ có khả năng học ngôn ngữ mới, hiểu các cấu trúc ngôn ngữ phức tạp và sử dụng ngôn ngữ một cách hiệu quả trong nhiều ngữ cảnh khác nhau.



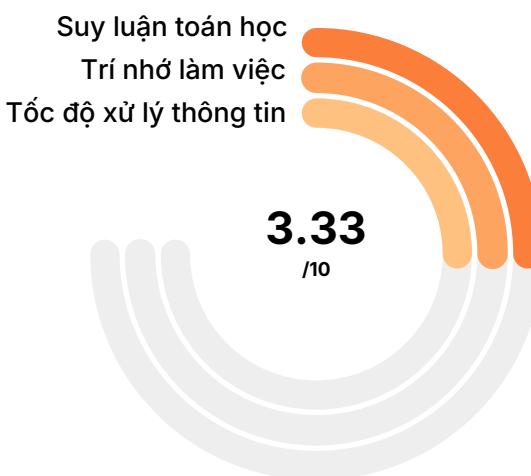
Trí nhớ ngôn ngữ

Ưu thế

Người có trí nhớ ngôn ngữ ưu thế có khả năng nhớ và ghi nhớ từ vựng và thông tin dựa trên ngôn ngữ tốt. Họ thường làm tốt trong việc học ngôn ngữ, viết và nói trước công chúng, nhưng có thể cần thực hành nhiều hơn để phát triển đầy đủ kỹ năng của mình.



Trí thông minh toán học - logic



Trí thông minh toán học-logic đề cập đến khả năng suy luận, lý luận, và giải quyết vấn đề trong việc phân tích dữ liệu, dự đoán kết quả, và đưa ra quyết định dựa trên lý luận logic. Trí thông minh toán học-logic đóng vai trò quan trọng trong nhiều lĩnh vực khác nhau, từ tài chính, kinh tế, và khoa học máy tính đến luật pháp, y học, và tâm lý học.



Suy luận toán học

Bình thường

Người có khả năng lý thuyết toán bình thường thường có khả năng hiểu các khái niệm cơ bản của toán học và giải quyết các vấn đề đơn giản. Họ có thể cần sự hỗ trợ hoặc thêm thời gian đối với các bài toán phức tạp hơn.



Trí nhớ làm việc

Bình thường

Người có bộ nhớ làm việc ở mức bình thường có thể gặp khó khăn với các nhiệm vụ đòi hỏi mức độ cao của bộ nhớ và nhận thức. Họ có thể cần sử dụng các chiến lược để cải thiện bộ nhớ làm việc của mình, chẳng hạn như chia nhỏ các nhiệm vụ phức tạp thành các phần nhỏ, dễ quản lý hơn.



Tốc độ xử lý thông tin

Bình thường

Người có tốc độ xử lý thông tin bình thường có thể mất thời gian lâu hơn để hiểu và phản hồi thông tin. Họ có thể cần cải thiện tốc độ và hiệu quả trong việc quyết định và giải quyết vấn đề.



Trí thông minh không gian - thị giác

Khả năng cảm nhận không gian

Trí nhớ không gian dài hạn

Trí nhớ không gian ngắn hạn



Trí thông minh không gian-thị giác là khả năng nhận thức và xử lý thông tin trực quan. Những người sở hữu trí thông minh này thường xuất sắc trong việc giải quyết vấn đề liên quan đến vẽ bản đồ, nhận diện mẫu hình, phân tích dữ liệu trực quan.



Khả năng cảm nhận không gian

Bình thường

Người có khả năng cảm nhận không gian ở mức bình thường chưa có sự nhạy bén cao trong việc phân tích, định hình không gian, họ cần nhiều thời gian để duy trì sự tập trung và tưởng tượng hơn.



Trí nhớ không gian dài hạn

Bình thường

Người có khả năng ghi nhớ không gian dài hạn ở mức bình thường có thể gặp khó khăn trong việc nhớ thông tin không gian trong thời gian dài. Họ có thể cần phải dựa vào các công cụ hoặc kỹ thuật để giúp họ nhớ vị trí, hướng đi, và mối quan hệ không gian.



Trí nhớ không gian ngắn hạn

Bình thường

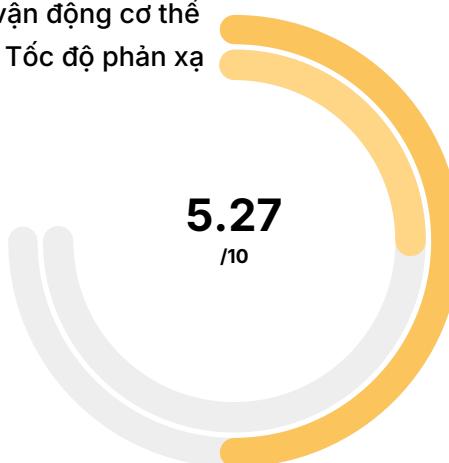
Người có khả năng ghi nhớ không gian ngắn hạn ở mức bình thường có thể cần nhiều thời gian và thực hành hơn để nhớ và tái tạo thông tin không gian một cách chính xác.



Trí thông minh thể chất

Sự nhạy bén trong vận động cơ thể

Tốc độ phản xạ



Trí thông minh thể chất đề cập đến khả năng vận động cơ thể, sử dụng sức mạnh, sự nhanh nhẹn, tốc độ và sự phối hợp để hoàn thành nhiệm vụ vật lý và hoạt động thể thao như điền kinh, bóng đá và võ thuật.



Sự nhạy bén trong vận động cơ thể

Ưu thế

Người có sự nhạy bén trong vận động cơ thể ở mức ưu thế thường thực hiện tốt trong các hoạt động đòi hỏi sự kiểm soát về động tác, nhưng có thể cần thêm thời gian để đạt đến mức độ xuất sắc.



Tốc độ phản xạ

Bình thường

Người có tốc độ phản xạ ở mức bình thường có thể cần nhiều thời gian hơn để phản ứng trong các tình huống đòi hỏi tư duy và hành động nhanh. Họ cần thực hành nhiều hơn và học hỏi thêm để cải thiện kỹ năng của mình.

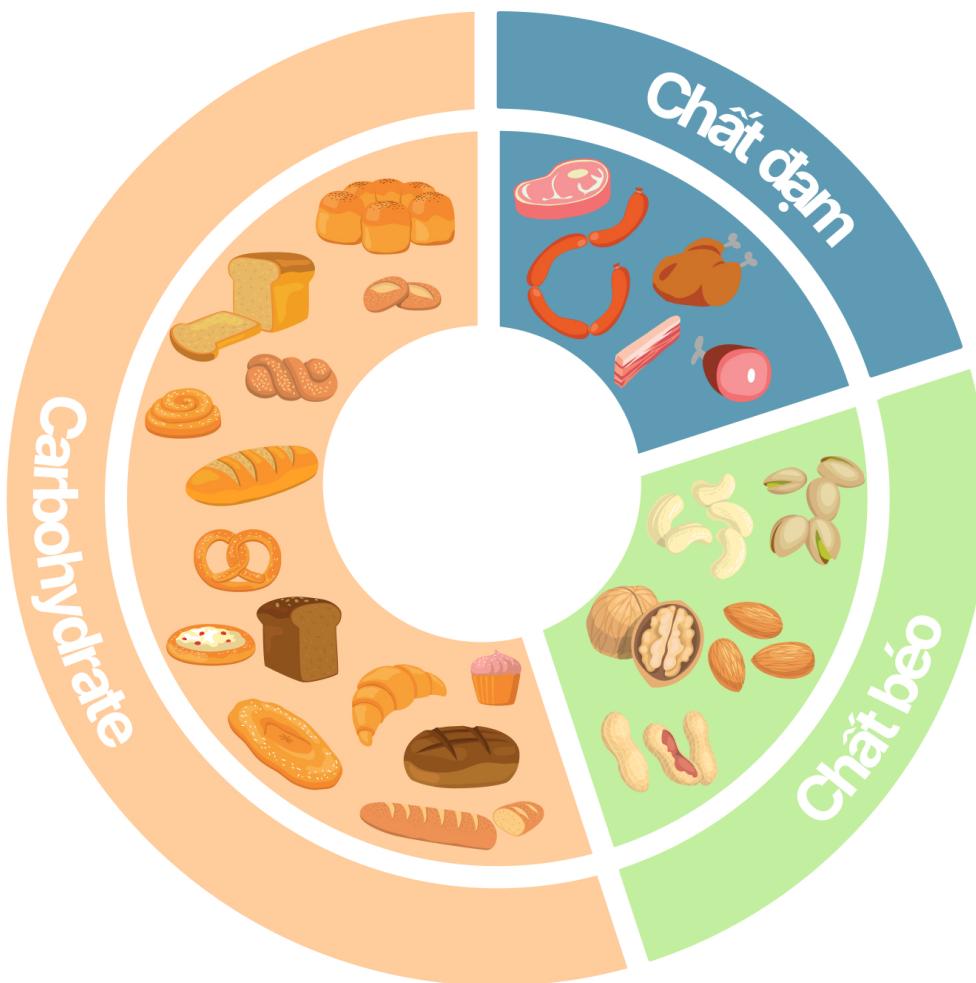
KHÁM PHÁ VŨ TRỤ TRONG CHÍNH BẠN



Trang này được chủ ý để trống



Hồ sơ dinh dưỡng



Hồ sơ thể chất

Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản	Mục tiêu	Mức độ vận động	Tổng năng lượng cần thiết
1495.28 kcal/ngày	Duy trì cân nặng	Hoạt động thể lực nhẹ	2242.91 kcal/ngày

Hồ sơ về thể chất được xây dựng dựa trên thông tin được cung cấp bởi khách hàng. Trong trường hợp khách hàng chưa cung cấp thông tin này, các chỉ số được tính toán dựa trên mức trung bình của trẻ em theo độ tuổi của WHO 2006.

Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản và Nhu cầu năng lượng tiêu thụ dựa trên công thức của Viện Dinh dưỡng quốc gia Việt Nam 2016 và Viện Sức khoẻ và Dinh dưỡng Quốc gia Nhật Bản 2015. Với trẻ em dưới 1 tuổi, con số này có thể thay đổi nhiều trong quá trình phát triển của trẻ.

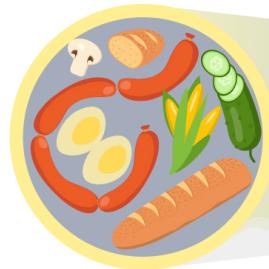


Hồ sơ dinh dưỡng

Các chế độ phân bổ lượng calorie trong ngày

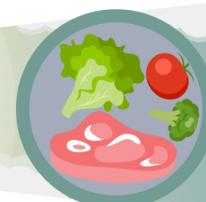
Nhiều calorie cho

Bữa sáng



Nhiều calorie cho

Bữa tối



Nghiên cứu từ đại học Aberdeen, Scotland cho thấy, chế độ ăn nhiều vào bữa sáng hay bữa tối đều không ảnh hưởng đến việc điều chỉnh cân nặng. Đoàn Quang Thư và gia đình có thể lựa chọn 1 trong 2 chế độ sao cho phù hợp nhất với lịch trình làm việc mà vẫn đảm bảo dinh dưỡng và sức khỏe.

	Bữa sáng giàu năng lượng		Bữa tối giàu năng lượng	
	Tỉ lệ %	Kcal	Tỉ lệ %	Kcal
Bữa sáng	32	717.73	22	493.44
Bữa trưa	32	717.73	32	717.73
Bữa tối	22	493.44	32	717.73
Ăn vặt	14	314.01	14	314.01
Tổng	100	2242.91	100	2242.91

Bảng phân bổ năng lượng cho bữa ăn được xây dựng từ Quy trình xây dựng các khuyến nghị về yêu cầu bữa ăn - Chương trình thực phẩm chăm sóc cho trẻ em và người lớn: Hướng dẫn chế độ ăn uống phù hợp cho tất cả mọi người của Viện Y học Hoa Kỳ.



Tổng quan về chất đa lượng

Chất dinh dưỡng đa lượng là các chất cần thiết cho sự phát triển và tăng trưởng cơ thể, đồng thời cũng đóng vai trò phục hồi tổn thương và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Việc bổ sung lượng calorie tiêu thụ hàng ngày phần lớn đều thông qua các chất đa lượng.

Tỉ lệ phân bổ năng lượng được tính dựa theo nhu cầu năng lượng tiêu thụ theo Viện dinh dưỡng quốc gia Việt Nam. Để Đoàn Quang Thư có thể trạng tốt nhất và phát triển được đúng tiềm năng, gia đình có thể căn cứ vào mức độ vận động thể chất và tham khảo cách phân bổ lượng nạp vào như sau.

Carbohydrate

342.04 g/ngày

Chất đạm

92.52 g/ngày

Chất béo

56.07 g/ngày

Chất xơ

30 g/ngày

Nước

2.0-3.99 L/ngày



Tổng quan về khoáng chất

Bảng tổng hợp nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho khoáng chất của Đoàn Quang Thư được xây dựng dựa theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam 2016. Gia đình hãy xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh để Đoàn Quang Thư có thể trở thành một Người Hành động khoẻ mạnh trong tương lai.

Chất	Khuyến nghị về Nhu cầu dinh dưỡng (mg)	Khuynh hướng về nồng độ trong cơ thể	Gia đình nên làm gì
Canxi	800	Bình thường	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Magiê	350	Bình thường	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Kẽm	20.0-6.0	Bình thường	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Sắt	11.9-7.9	Bình thường	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng



Đặc trưng về chuyển hóa chất đa lượng



Nồng độ carbohydrate

Bình thường

Bạn có tốc độ chuyển hóa carbohydrate vừa phải, tạo năng lượng cân bằng và kiểm soát lượng đường trong máu.



Nồng độ chất béo không bão hòa đơn

Bình thường

Những người có mức độ axit béo không no trung bình có thể có rủi ro trung bình về vấn đề tim mạch và mất cân bằng chuyển hóa, cần chú ý đến lối sống ăn uống và thói quen sinh hoạt để hỗ trợ sức khỏe tim mạch.



Chuyển hóa protein

Thấp

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với chuyển hóa protein có thể hấp thụ protein trong chế độ ăn uống một cách bình thường, hỗ trợ duy trì cân nặng kể cả với chế độ ăn giàu protein.



Nhu cầu Omega-3 và Omega-6

Bình thường

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu Omega-3 và Omega-6 ở mức bình thường.

Xin lưu ý rằng những kết quả này chỉ phản ánh khuynh hướng di truyền và không phải là phép đo trực tiếp nồng độ Omega-3 và Omega-6 trong huyết thanh.



Đặc trưng về nhu cầu khoáng chất



Nồng độ canxi

Bình thường

Bạn sẽ nhận được những lợi ích sức khỏe bình thường mà canxi mang lại.



Nồng độ magiê

Bình thường

Bạn có thể được các lợi ích điển hình khi nạp magie, ví dụ như duy trì cân bằng điện giải trong cơ thể.



Nồng độ kẽm

Bình thường

Bạn được hưởng những lợi ích cơ bản về sức khỏe liên quan đến kẽm.



Nồng độ sắt

Bình thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với nồng độ sắt trong huyết thanh thường có sức khỏe tốt và cân bằng.



Tổng quan về Vitamin

Bảng tổng hợp nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho Vitamin của Đoàn Quang Thư được xây dựng dựa trên nhu cầu dinh dưỡng theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam 2016. Gia đình hãy xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh để Đoàn Quang Thư có thể trở thành một Người Hành động khoẻ mạnh trong tương lai.

Chất	Khuyến nghị về Nhu cầu dinh dưỡng (mcg)	Khuynh hướng về nhu cầu trong cơ thể	Gia đình nên làm gì
Vitamin A	600	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin B12	2.4	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin B2	1300	Thấp	Có thể cần kiểm soát lượng nạp vào
Vitamin B6	1700	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin B9	400	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin C	70000	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin D	10	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin E	12000	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng
Vitamin K	59	Trung bình	Tuân thủ khuyến nghị về nhu cầu dinh dưỡng



Đặc trưng về nhu cầu Vitamin trong cơ thể

A Nhu cầu Vitamin A

Bình thường

Kiểu gen của bạn liên quan đến nhu cầu vitamin A ở mức bình thường. Tuy nhiên, nếu chế độ dinh dưỡng hàng ngày không cung cấp đủ vitamin A hoặc cách chế biến, bảo quản thực phẩm kém vẫn có thể khiến cơ thể thiếu hụt vi chất này.

B₂ Nhu cầu Vitamin B2

Ưu thế

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin B2 ở mức thấp. Cơ thể ít khi bị thiếu hụt vi chất này.

B₉ Nhu cầu Vitamin B9

Bình thường

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin B9 ở mức bình thường.

D Nhu cầu Vitamin D

Bình thường

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin D ở mức bình thường; cơ thể có xu hướng dao động giữa việc thiếu hụt và đầy đủ vitamin D. Vì vậy, hãy duy trì thói quen tắm nắng và bổ sung thực phẩm giàu vitamin D.

K Nhu cầu Vitamin K

Bình thường

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin K ở mức bình thường. Hãy bảo đảm cơ thể được cung cấp đủ vitamin K để hàm lượng vi chất này không trở nên thiếu hụt.

B₁₂ Nhu cầu Vitamin B12

Bình thường

Bạn có thể yên tâm theo đuổi chế độ ăn chay.

B₆ Nhu cầu Vitamin B6

Bình thường

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin B6 ở mức bình thường.

C Nhu cầu Vitamin C

Bình thường

Bạn sở hữu 'chìa khóa' thanh xuân và hệ miễn dịch khỏe mạnh.

E Nhu cầu Vitamin E

Bình thường

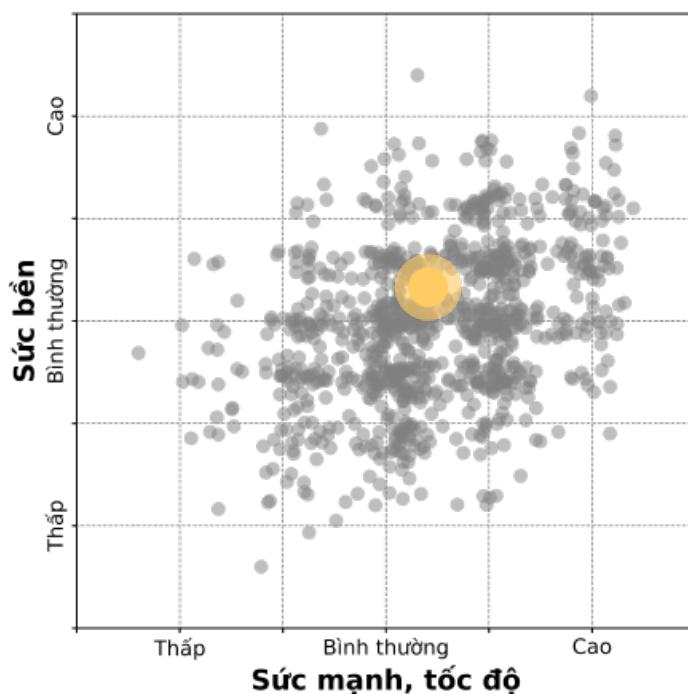
Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu vitamin E ở mức bình thường. Hãy bảo đảm cơ thể được cung cấp đủ vitamin E để hàm lượng vi chất này không trở nên thiếu hụt.



Tổng quan về thể chất

Thông qua khuynh hướng về thể chất của Đoàn Quang Thư được tính toán từ hơn 20000 gen, bạn hãy lựa chọn bài tập và môn thể thao phù hợp với Đoàn Quang Thư.

Khuynh hướng về Tốc độ và Sức bền



● Dữ liệu từ dự án 1000 hệ gen ● Đoàn Quang Thư



Các đặc điểm quan trọng trong tập luyện thể chất



Lượng tiêu thụ oxy tối đa
Bình Thường



Chỉ số bão hòa oxy trong máu
Thấp



Đáp ứng nhịp tim khi tập luyện
Bình Thường



Đáp ứng nhịp tim sau tập luyện
Cao



Khối lượng cơ đùi trước
Bình Thường



Nguy cơ chấn thương chéo xoay vai
Thấp



Nguy cơ đứt dây chằng chéo trước (ACL)
Bình Thường



Phục hồi hậu chấn thương
Thấp



NHANH HƠN - CAO HƠN - XA HƠN

Di truyền đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất và lập kế hoạch tập luyện. ADN của chúng ta ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau của thể lực, từ thành phần sợi cơ đến khả năng đốt cháy calo của cơ thể. Hiểu được những đặc điểm di truyền này có thể giúp xây dựng một kế hoạch tập thể dục phù hợp với đặc điểm di truyền độc đáo của một người, như lựa chọn các hoạt động đòi hỏi sức mạnh bùng nổ hay các bài tập sức bền, thậm chí là độ nhạy cảm của chúng ta đối với một số chấn thương. Thông qua giải mã gen, Đoàn Quang Thư để có thể tạo ra các chiến lược dinh dưỡng và thể dục được cá nhân hóa cao nhằm tối ưu hóa kết quả và giảm nguy cơ chấn thương, nâng cao hiệu quả tổng thể trong hành trình phát triển.



Bạn có biết?



ACTN3

được các nghiên cứu gọi là gen “siêu tốc độ”, do có một biến thể tạo ra protein α-actinin-3 giúp sợi cơ nhanh hoạt động tốt hơn. 98% người Jamaica mang biến thể này, ở Việt Nam tỉ lệ này vào khoảng 30%.

Usain Bolt - Vận động viên, kỉ lục gia, trong bức ảnh nổi tiếng tại Olympic Rio 2016



Tổng quan về vận động, tập luyện



Tỷ lệ mỡ cánh tay
Bình Thường



Tỷ lệ mỡ khoang bụng
Bình Thường



Tỷ lệ mỡ chân
Bình Thường



Chu vi bắp tay
Bình thường



Lượng tiêu thụ oxy tối đa
Bình Thường



Chỉ số bão hòa oxy trong máu
Thấp



Đáp ứng nhịp tim khi tập luyện
Bình Thường



Đáp ứng nhịp tim sau tập luyện
Cao



Khối lượng cơ đùi sau
Bình Thường



Khối lượng cơ đùi trước
Bình Thường



Sức bền
Bình Thường



Sức mạnh, tốc độ
Bình Thường

Các yếu tố di truyền có ảnh hưởng sâu sắc đến các khía cạnh khác nhau của sự phát triển thể chất và thành tích thể thao. Kết quả GeneStory cung cấp cho Đoàn Quang Thư thêm hiểu biết về khuynh hướng di truyền, tạo điều kiện cho các chương trình tập thể dục được cá nhân hóa phù hợp với hồ sơ di truyền riêng biệt.

1. Tốc độ hay sức bền: nếu bạn có khuynh hướng di truyền về sức bền có thể tập trung vào chạy đường dài hoặc bơi lội, nếu có khuynh hướng về tốc độ có thể được hưởng lợi từ việc rèn luyện sức mạnh và chạy nước rút.
 2. Tối ưu tập luyện: chỉ số đáp ứng nhịp tim khi tập luyện và nghỉ ngơi có thể giúp huấn luyện viên điều chỉnh cường độ và thời gian tập luyện để đảm bảo phục hồi hiệu quả, giảm nguy cơ tập luyện quá sức và giảm thiểu khả năng chấn thương.
- Với lượng tiêu thụ oxy tối đa và chỉ số bão hòa oxy trong máu, huấn luyện viên có thể sử dụng để điều chỉnh các bài tập tim mạch nhằm cải thiện thể lực tim mạch của bản thân một cách hiệu quả.
3. Tỉ lệ cơ bắp và tỉ lệ cơ thể: Hiểu được khuynh hướng di truyền của bản thân đối với khối lượng cơ và thành phần sợi cơ có thể giúp huấn luyện viên sắp xếp chương trình tập luyện kháng lực phù hợp.



Đặc trưng về vận động, tập luyện



Tỷ lệ mỡ cánh tay

Bình Thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với tỷ lệ mỡ cánh tay có khả năng tích mỡ vừa phải dưới cánh tay, có thể có sức khỏe tổng thể tốt.



Tỷ lệ mỡ chân

Bình Thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với tỷ lệ mỡ chân có khả năng lưu trữ mỡ ở chân điển hình, thường liên quan đến sức khỏe tổng thể tương đối tốt.



Lượng tiêu thụ oxy tối đa

Bình Thường

Những người có số đo hấp thụ oxy tối đa trung bình có khả năng hiếu khí vừa phải và có thể tập luyện để nâng cao thể lực tim mạch của họ.



Đáp ứng nhịp tim khi tập luyện

Bình Thường

Những người có nhịp tim đáp ứng trung bình với việc tập luyện sẽ có nhịp tim tăng vừa phải khi hoạt động thể chất, là kết quả điển hình đối với hầu hết mọi người.



Khối lượng cơ đùi sau

Bình Thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với khối lượng cơ đùi sau có khả năng phát triển cơ bắp của đùi sau điển hình, có thể hỗ trợ sức mạnh chân và chức năng tổng thể của thân dưới.



Sức bền

Bình Thường

Những người có sức bền trung bình có khả năng duy trì hoạt động thể chất trong thời gian vừa phải, có thể cải thiện sức bền đáng kể thông qua luyện tập.



Tỷ lệ mỡ khoang bụng

Bình Thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với tỷ lệ mỡ khoang bụng có khả năng vừa phải tích mỡ ở khoang bụng, thường liên quan đến sức khỏe tổng thể tốt hơn.



Chu vi bắp tay

Bình thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với chu vi bắp tay có khả năng sở hữu bắp tay điển hình, hỗ trợ sức mạnh cánh tay và khối lượng cơ bắp nói chung.



Chỉ số bão hòa oxy trong máu

Thấp

Những người có chỉ số bão hòa oxy thấp có thể gặp khó khăn trong việc vận chuyển oxy trong máu một cách hiệu quả, điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể và hoạt động thể chất.



Đáp ứng nhịp tim sau tập luyện

Cao

Những người có đáp ứng nhịp tim cao sau tập luyện sẽ có nhịp tim giảm nhanh đáng kể sau khi hoạt động thể chất, điều này thường cho thấy tình trạng tim mạch tốt và khả năng phục hồi hiệu quả.



Khối lượng cơ đùi trước

Bình Thường

Những người có khuynh hướng di truyền trung bình đối với khối lượng cơ đùi trước có khả năng phát triển cơ đùi trước vừa phải, có thể hỗ trợ sức mạnh và chức năng của chân.



Sức mạnh, tốc độ

Bình Thường

Những người có tốc độ, sức mạnh trung bình có khả năng tạo ra sức mạnh và tốc độ vừa phải và có thể luyện tập để cải thiện những khía cạnh này.



Tổng quan về nguy cơ chấn thương



Khả năng chuột rút
Cao



Nguy cơ chấn thương chóp xoay vai
Thấp



Nguy cơ đứt dây chằng chéo trước (ACL)
Bình Thường



Phục hồi hậu chấn thương
Thấp



Nhạy cảm với cơn đau
Nhạy cảm

Xét nghiệm di truyền của GeneStory có thể xác định các dấu hiệu di truyền cụ thể liên quan đến nguy cơ chấn thương và tỷ lệ phục hồi. Bằng dữ liệu di truyền này, Đoàn Quang Thư và gia đình có thể điều chỉnh các chương trình tập luyện tập trung vào việc tăng cường các vùng dễ bị tổn thương và ngăn ngừa các kiểu dễ bị chấn thương. Hơn nữa, hiểu rõ về hồ sơ di truyền của Đoàn Quang Thư cho phép chúng tôi thiết kế các bài tập và chiến lược phục hồi phù hợp chính xác với nhu cầu riêng, tối ưu hóa sự phát triển thể chất đồng thời giảm nguy cơ chấn thương.

1. Phòng ngừa chấn thương phù hợp: Được trang bị kiến thức về các yếu tố nguy cơ di truyền của mỗi cá nhân, huấn luyện viên có thể thiết kế các chế độ tập luyện tập trung vào việc phòng ngừa và giảm chấn thương.
2. Chiến lược phục hồi: Các xét nghiệm di truyền cũng cung cấp cái nhìn sâu sắc về khả năng phục hồi, thông tin này rất có giá trị trong việc thiết kế lịch tập luyện bao gồm thời gian nghỉ ngơi thích hợp, giúp phục hồi hiệu quả giữa các buổi tập.



Đặc trưng về nguy cơ chấn thương



Khả năng chuột rút

Cao

Những người dễ bị chuột rút sẽ dễ bị co cơ đột ngột gây đau đớn, có thể làm gián đoạn các hoạt động hàng ngày và trong tập luyện.



Nguy cơ đứt dây chằng chéo trước (ACL)

Bình Thường

Những người có nguy cơ chấn thương dây chằng chéo trước (ACL) mức độ trung bình có khả năng bị tổn thương dây chằng ở mức độ vừa phải. Các hoạt động dễ gây nên có thể là: duy trì tư thế không tốt quá lâu, va chạm mạnh khi di chuyển hoặc chơi thể thao, luyện tập quá sức. Điều này có thể dẫn đến đầu gối mất ổn định và bị đau.



Nhạy cảm với cơn đau

Nhạy cảm

Bạn nghĩ mình mạnh mẽ hay mong manh? Kiểu gen của bạn có xu hướng gia tăng sự nhạy cảm của bạn với cơn đau cao hơn bình thường.



Nguy cơ chấn thương chóp xoay vai

Thấp

Những người có ít nguy cơ bị rách chóp xoay sẽ ít bị chấn thương gân vai hơn, ít khả năng bị đau và các vấn đề về vận động ở vai.



Phục hồi hậu chấn thương

Thấp

Những người có khả năng phục hồi sau chấn thương thấp có thể cần thời gian hồi phục lâu hơn và được điều trị nhiều hơn.



Tổng quan về các yếu tố thể chất khác



Nhịp sinh học
Thông thường



Thời gian ngủ
Bình thường



Khuynh hướng phụ thuộc
Nicotine
Nguy cơ



Chuyển hóa caffeine
Chuyển hóa chậm



Thói quen ăn vặt
Rất ưa thích



Béo phì
Nguy cơ cao



Chất lượng giấc ngủ
Lý tưởng



Tiêu hóa sữa động vật
Nhạy cảm

Qua việc hiểu về thành phần gen của cá nhân, GeneStory cung cấp thông tin quý giá về những đặc điểm độc đáo và sự dễ tổn thương của họ. Ví dụ, nếu một cá nhân có xu hướng di truyền gen cho một số tình trạng sức khỏe cụ thể, GeneStory có thể điều chỉnh chế độ tập luyện và kế hoạch dinh dưỡng để giảm thiểu các rủi ro này, tạo điều kiện cho sự phát triển toàn diện. Tương tự, thông tin gen về giấc ngủ, nhịp sinh học và độ nhạy cảm với đau giúp xác định các chế độ tập luyện phù hợp với nhịp sinh học tự nhiên và sự chịu đựng đau của từng cá nhân, tăng cường hiệu suất và phục hồi. Ngoài ra, dữ liệu gen còn cung cấp thông tin quan trọng về yếu tố như tốc độ trao đổi chất, hướng dẫn việc tạo ra chiến lược cá nhân hóa để quản lý cân nặng và duy trì sức khỏe tối ưu.



Đặc trưng về các yếu tố thể chất khác



Nhịp sinh học

Thông Thường

Bạn có khả năng thức dậy phù hợp với giờ giấc sinh học thông thường, cho phép họ hoạt động tốt trong cả hai giai đoạn.



Khuynh hướng phụ thuộc Nicotine

Nguy cơ

Kiểu gen của bạn có liên quan đến nguy cơ lệ thuộc nicotine cao hơn mức trung bình. Điều này có thể khiến bạn dễ nghiện và khó từ bỏ các sản phẩm có chứa nicotine (như thuốc lá, thuốc lá điện tử) hơn mọi người. Vì vậy, không nên tùy tiện sử dụng vì các sản phẩm đã được cảnh báo là gây hại trực tiếp đến sức khỏe.



Thói quen ăn vặt

Rất ưa thích

Cẩn thận với những cơn đói ảo và đam mê quà vặt! Kiểu gen của bạn có liên quan đến nhu cầu ăn vặt ở mức cực kỳ cao. 3 bữa ăn/ngày dường như không đủ với bạn. Vì vậy, hãy can đảm và quyết liệt để nhận diện cơn đói không-có-thật này, lên danh sách và chọn lựa các đồ ăn vặt lành mạnh, tốt cho sức khỏe.



Chất lượng giấc ngủ

Lý tưởng

Phát hiện biến thể rất có lợi cho giấc ngủ sâu, giúp bạn "ngủ ngon" hơn, ít bị gián đoạn giấc ngủ. Đây là điều kiện thuận lợi để não ghi nhớ thông tin dài hạn, cân bằng cảm xúc trong ngày, thải độc và phục hồi cơ thể. Quá trình này diễn ra ở chu kỳ ngủ sâu (chiếm 13-23% giấc ngủ) của mỗi người.



Thời gian ngủ

Bình thường

Bạn thường có nhu cầu ngủ phù hợp với lượng trung bình được khuyến nghị là từ 6-8 giờ. Bạn sẽ cảm thấy tinh táo nếu thức dậy sau khoảng thời gian ngủ này.



Chuyển hóa caffeine

Chuyển hóa chậm

Kiểu gen này của bạn liên quan đến tình trạng chuyển hóa chậm caffeine, hợp chất có thể tích tụ trong máu, gây hại nhiều hơn có lợi. Khi đó, nếu bạn lại cố gắng tiêu thụ caffeine ở mức độ cao hơn ngưỡng cơ thể chịu đựng, thì sẽ dẫn đến các triệu chứng như mất ngủ, lo lắng, đau dạ dày, thậm chí tăng huyết áp, tăng nguy cơ đau tim.



Béo phì

Nguy cơ cao

Bạn có thể khó duy trì cân nặng do kiểu gen của bạn liên quan đến xu hướng tăng đáng kể nguy cơ thừa cân, béo phì. Hãy nhớ rằng, vóc dáng mumpi mím nên kết hợp với lối sống năng động, chế độ dinh dưỡng lành mạnh để sở hữu cơ bắp săn chắc, hạn chế tình trạng rối loạn mỡ máu hoặc tích trữ mỡ nội tạng.



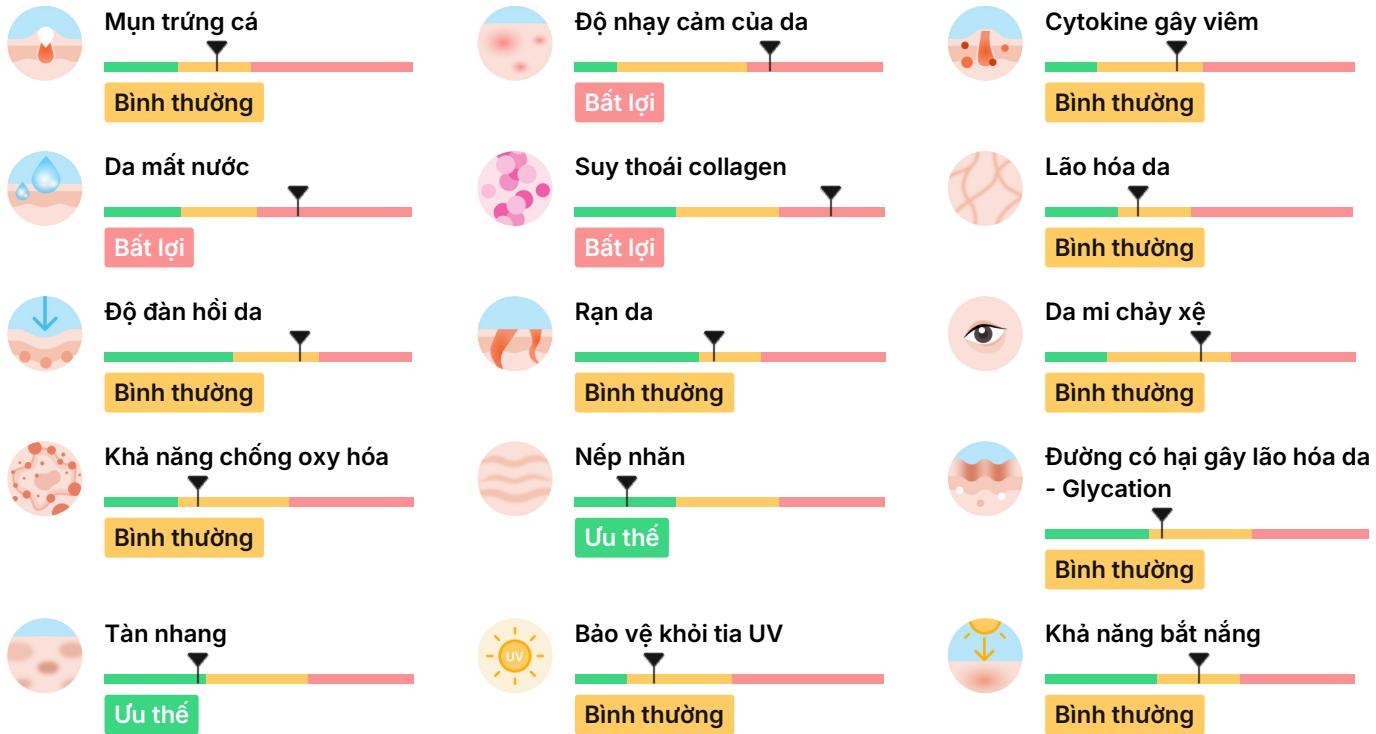
Tiêu hóa sữa động vật

Nhạy cảm

Kiểu gen của bạn chứa một số biến thể bất lợi làm giảm (một phần) khả năng chuyển hóa đường lactose có trong sữa động vật. Điều này ít biểu hiện trong suốt thời thơ ấu. Tuy nhiên, sau 18 tuổi, nếu bạn dừng thói quen uống sữa một thời gian dài thì đường ruột mất dần khả năng sản xuất men tiêu hóa sữa; thỉnh thoảng uống sữa có thể gây ra một số triệu chứng khó tiêu như đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy, xì hơi.



Sức khỏe làn da





Sức khoẻ tinh thần



Khuynh hướng lo lắng

Hạn chế



Sức bật tinh thần

Kết quả tốt



Kiểm soát cơn giật

Kết quả Tốt



Hạnh phúc

Hạn chế



Cảm xúc theo mùa

Trung bình



Nhạy cảm với từ chối xã hội

Hạn chế



Rối loạn căng thẳng sau sang chấn

Bình thường



Rối loạn trầm cảm chủ yếu

Bình thường



Rối loạn lưỡng cực

Bình thường



Rối loạn ám ảnh cưỡng chế

Bình thường

Kết quả phân tích gen cho thấy:**Khuynh hướng lo lắng**

Hạn chế

Kiểu gen này có thể khiến bạn dễ cảm thấy lo lắng, bồn chồn. Đối với công việc, bạn luôn cảm thấy mình đang bò sót điều gì, cần kiểm tra nhiều lần về kế hoạch trước khi triển khai dù trước đó đã có sự chuẩn bị kỹ càng.

**Sức bật tinh thần**

Kết quả tốt

Bạn có khuynh hướng phục hồi tinh thần cực kỳ tốt sau nghịch cảnh. Bạn chấp nhận thử thách và coi đó là một điều tất yếu trong quá trình trưởng thành và hoàn thiện bản thân. Bạn có khả năng sáng tạo, trí tuệ cảm xúc cao và khả năng quản lý tốt các cảm xúc tiêu cực.

**Kiểm soát cơn giận**

Kết quả Tốt

Giận dữ là trạng thái cảm xúc tự nhiên. Bạn sẽ trải qua chúng nhưng có đủ bản lĩnh để kiểm chế và vượt qua. Bạn có thể nhìn nhận cơn giận của mình, hiểu nguyên nhân và làm chủ được hành vi để tìm về điểm cân bằng.

**Hạnh phúc**

Hạn chế

Sẽ hơi khó để bạn cảm nhận niềm hạnh phúc hay thấy hài lòng về cuộc sống của mình. Hiểu theo một cách khác, bạn có những mong ước lớn lao hoặc những tiêu chuẩn khá cao; và để đạt được những điều vĩ đại thì hẳn là không dễ dàng.

**Cảm xúc theo mùa**

Trung bình

Bạn có nguy cơ bị xáo trộn cảm xúc khi thời tiết chuyển mùa ở mức trung bình. Thi thoảng bạn sẽ thấy buồn chán vui vơ khi trời âm u, nhiều mây hoặc khi phải sinh hoạt trong điều kiện thiếu ánh nắng Mặt Trời thời gian dài.

**Nhạy cảm với từ chối xã hội**

Hạn chế

Bạn dễ cảm thấy bị tổn thương sâu sắc khi đối mặt với sự từ chối của xã hội như thất nghiệp, trượt phỏng vấn, thất tình... hay cảm giác bị "cho ra rìa" trong nhóm bạn. Đôi khi, bạn có xu hướng làm hài lòng người khác để đảm bảo rằng mình là người có ích và được ghi nhận bởi xã hội.



Bệnh phổ biến



Bệnh bạch cầu lymphocytic cấp tính

Nguy cơ cao



Bệnh Alzheimer

Bình thường



Ung thư bàng quang

Bình thường



Ung thư thực quản

Tăng nguy cơ



Ung thư dạ dày

Bình thường



Ung thư thận

Tăng nguy cơ



Ung thư phổi

Bình thường



Nhồi máu cơ tim

Bình thường



Loãng xương

Tăng nguy cơ



Ung thư tuyến tụy

Bình thường



Ung thư tuyến tiền liệt

Bình thường



Ung thư da

Bình thường



Ung thư tinh hoàn

Bình thường



Đột quy nhồi máu não

Bình thường



Thuyên tắc huyết khối tĩnh mạch

Tăng nguy cơ



Ung thư đại trực tràng

Bình thường



Bệnh động mạch vành

Bình thường



Rung tâm nhĩ

Tăng nguy cơ



Tăng huyết áp

Nguy cơ cao



Bệnh Gút

Tăng nguy cơ



Tiểu đường type 2

Nguy cơ trung bình



Đáp ứng thuốc & Phản ứng có hại

Nhìn chung, trong tổng số 187 dược chất đã khảo sát có:

9

Thuốc nên tránh sử dụng

40

Thuốc cảnh giác khi sử dụng

138

Thuốc sử dụng bình thường

Cụ thể, các dược chất nên **TRÁNH SỬ DỤNG** bao gồm:

	Nhóm thuốc	Dược chất
1	Thuốc điều trị với nguy cơ phản ứng có hại nghiêm trọng	clopidogrel
2	Thuốc điều trị tim mạch	clopidogrel
3	Thuốc điều trị ung thư	tamoxifen
4	Thuốc chống nhiễm trùng	voriconazole
5	Thuốc điều trị tâm thần	amitriptyline, clomipramine, doxepin, imipramine, trimipramine

Các dược chất nên **CẢNH GIÁC KHI SỬ DỤNG** bao gồm:

	Nhóm thuốc	Dược chất
1	Thuốc ho và cảm cúm	codeine
2	Thuốc chống viêm và giảm đau	succinylcholine, methoxyflurane, tramadol, carisoprodol
3	Thuốc điều trị rối loạn axit dạ dày	dexlansoprazole, lansoprazole, omeprazole, pantoprazole
4	Thuốc điều trị tim mạch	metoprolol, brivaracetam, flecainide, propafenone
5	Các chế phẩm cho đường tiêu hóa và chuyển hoá khác	eliglustat
6	Thuốc điều trị ung thư	mercaptopurine
7	Thuốc chống nhiễm trùng	nelfinavir
8	Thuốc điều trị phụ khoa	dapoxetine, tamsulosin
9	Thuốc điều hòa miễn dịch	peginterferon_alfa-2a/ribavirin, peginterferon_alfa-2b/ribavirin, azathioprine

	Nhóm thuốc	Dược chất
10	Thuốc kháng histamine dùng đường toàn thân	meclozine
11	Thuốc điều trị tâm thần	clobazam, pimozide, zuclopentixol, atomoxetine, bupropion, citalopram, desipramine, escitalopram, nortriptyline, sertraline, venlafaxine, tetrabenazine
12	Thuốc gây mê	desflurane, enflurane, halothane, isoflurane, sevoflurane
13	Thuốc điều trị và hỗ trợ điều trị COVID-19	codeine

**Sức khỏe là đích đến,
sống khỏe là một hành trình.**



thói quen nhở

Tạo thay đổi lớn

dành cho anh Đoàn Quang Thư



1

Theo dõi huyết áp để không vượt quá 140/90 mmHg

Chỉ số đa gen về Tăng huyết áp của bạn ở mức nguy cơ cao. Hãy khám sức khỏe định kỳ tối thiểu 1 lần/năm để phát hiện những dấu hiệu sớm của bệnh. Theo dõi huyết áp tại nhà với ngưỡng an toàn <140/90 mmHg, tốt nhất là 120/80 mmHg. Hạn chế uống rượu, hút thuốc (chủ động hoặc bị động). Cân bằng cuộc sống, tránh căng thẳng vì stress cũng là yếu tố bất lợi cho huyết áp.

Khi nấu nướng, khống chế lượng muối dưới 5g/ngày (1 thìa cà phê muối). Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: Dưa muối, cà muối, mì tôm, xúc xích... Nên pha loãng nước mắm, nước tương, chao... khi chấm.



2

Bổ sung vitamin cho người nghiện trà, cafe, chocolate...

Kiểu gen này khiến bạn có xu hướng chuyển hóa chậm caffeine có trong trà, cà phê, chocolate... Vì vậy nếu bạn đang có thói quen dùng nicotine để tỉnh táo vào buổi sáng hay xế chiều, hãy chú ý tăng cường bổ sung vitamin C và B (có trong rau xanh, ổi, bưởi, ớt chuông, cam quýt, chanh) và một số khoáng chất như canxi và sắt (có trong thịt, cá, trứng, sữa, các sản phẩm từ sữa, rau lá màu xanh đậm, thịt động vật).



3

Giảm cân lành mạnh bắt đầu từ việc uống đủ nước, dùng sữa chua và ngủ đủ giấc

Với đặc điểm béo phì (từ gen) ở mức nguy cơ cao, cơ thể bạn có xu hướng tích trữ năng lượng hơn là tiêu thụ năng lượng, chuyển hóa và hấp thu chất béo hiệu quả hơn thông thường.

Vì vậy, bên cạnh chế độ ăn vừa phải, vận động thể lực, bạn cần chú ý 3 yếu tố then chốt sau:

- Uống nhiều nước có thể giảm cảm giác thèm ăn, tăng cường trao đổi chất, đào thải độc tố ra khỏi cơ thể và giảm đầy hơi.
- Ăn sữa chua giúp bổ sung men vi sinh cho đường ruột khỏe mạnh, tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa, tim mạch, hỗ trợ giảm cân.
- Không thức khuya, ăn đêm. Các nghiên cứu cho thấy người thiếu ngủ bị giảm hormone leptin (hoạt chất khiến bạn cảm thấy no) và tăng ghrelin (hormone kích thích cảm giác đói). Vì vậy, đảm bảo ngủ đủ giấc từ 7-9 tiếng/đêm.



4

Healthy snack - Ăn vặt lành mạnh tại nhà

Bạn có kiểu gen tương đồng với nhóm người rất ưa thích ăn vặt. Thay vì chọn bánh kẹo, snack (chứa nhiều muối, đường, dầu chiên nhiều lần), hãy thiết lập chế độ ăn vặt lành mạnh hơn, giàu protein và chất xơ, tránh xa nhóm đường bột và chất béo bão hòa. Điều này giúp cơ thể vượt qua cảm giác thèm ăn và hỗ trợ giảm cân.

Gợi ý 1 số món ăn vặt lành mạnh phù hợp với kiểu gen của bạn:

- Sandwiches táo tươi, ăn kèm bơ lạc (đậu phộng).
- Bánh mì nướng kèm trái bơ tươi.
- Salad trái cây, các loại quả mọng (dâu tây, việt quất...).
- Sữa chua không đường trộn yến mạch.
- Bóng ngô (không đường), trứng luộc chín...



5

Sử dụng tinh dầu, nến thơm - liệu pháp tự nhiên giúp giải tỏa lo lắng

Xu hướng lo lắng, căng thẳng, hồi hộp của bạn ở mức cao, xét từ góc độ gen di truyền. Đây là một cảm giác bình thường khi thay đổi môi trường, thói quen, hay đón nhận nhiệm vụ, thử thách mới.

Vì vậy, duy trì trạng thái tinh thần cân bằng là nền tảng để kiểm soát lo âu. Hãy thực hiện các thói quen sau đây:

- Đốt tinh dầu, trầm hương hay nến thơm sẽ tỏa ra những mùi hương dễ chịu (như mùi hoa oải hương, hoa cúc, gỗ đàn hương) giúp kích hoạt một số thụ thể trong não bộ, xua tan lo lắng.
- Đi bộ hoặc tập yoga trong 15 phút để quên đi muộn phiền sau một ngày làm việc, tập trung năng lượng vào cơ thể (phần thể chất) thay vì tâm trí để giảm bớt lo âu.



6

Cải thiện chỉ số hạnh phúc từ giấc ngủ. Cân bằng công việc - cuộc sống

Kiểu gen này có xu hướng khiến bạn khó cảm thấy hạnh phúc hay hài lòng về cuộc sống. Bạn có thể đặt mục tiêu lớn lao, tiêu chuẩn khá cao và mong chờ kết quả hoàn hảo. Lựa chọn là ở bạn. Nhưng hãy chắc chắn rằng trên hành trình chinh phục ước mơ, mỗi ngày đều là một niềm vui.

Áp dụng các nguyên tắc sau để cải thiện mức độ hạnh phúc mỗi ngày:

- Ngủ trước 11 giờ đêm và ngủ đủ 6-8 tiếng/ngày vì thiếu ngủ có thể làm tăng cảm xúc tiêu cực, mệt mỏi, cáu gắt.
- Cân bằng công việc - cuộc sống để giảm mức độ căng thẳng và cải thiện đời sống hạnh phúc của mình.
- Ngồi thiền và hít thở đúng cách có thể cải thiện tâm trạng và giảm stress.



7

4 nguyên tắc để cai thuốc lá và các sản phẩm chứa nicotine

Kiểu gen này khiến bạn có nguy cơ lệ thuộc vào nicotine - chất gây nghiện có trong thuốc lá. Vì vậy, việc từ bỏ thuốc lá có thể thách thức và cần nhiều thời gian hơn bình thường. Lưu ý 4 nguyên tắc sau:

- Hãy luôn bận rộn: Tạo điều kiện dễ răng - miệng hoạt động (nhai kẹo cao su, cắn hạt bí, hướng dương thay vì hút thuốc). Khi cơn thèm thuốc ập đến, bạn không nên nằm hoặc ngồi quá lâu mà hãy vận động (như đánh răng, đi bộ, nói chuyện với người thân, hát). Tập thể dục, hít thở sâu cũng giúp bạn tinh táo, đỡ thèm thuốc hơn.
- Thay thế nicotine: Sử dụng miếng dán nicotine, kẹo cao su nicotine, viên ngậm nicotine, thuốc nicotine xịt miệng... Tuy vậy, ngay cả khi sử dụng liệu pháp thay thế nicotine, bạn vẫn có thể có cảm giác thèm thuốc, nên phải thực sự có quyết tâm cao để vượt qua.
- Làm việc tốt: Dành thời gian giúp đỡ bạn bè, thành viên trong gia đình và đồng nghiệp. Điều này giúp làm giảm sự tập trung vào cơn thèm thuốc. Năng lượng tích cực cũng giúp việc bỏ thuốc dễ dàng hơn.
- Tìm kiếm động lực mạnh mẽ: Từ bỏ thuốc lá đòi hỏi nhiều ý chí kiên định. Mỗi khi lên cơn thèm thuốc, hãy nhắc nhở bản thân về lý do bắt đầu hành trình này. Viết ra giấy và dán ở những nơi dễ thấy quanh nhà, tạo ghi chú trong điện thoại, nhở người thân nhắc nhở...



8

Duy trì uống 100ml sữa/ngày, tăng dần sau vài tuần

Chỉ số đa gen cho thấy bạn có xu hướng khó tiêu với sữa động vật (lactose intolerance) ở mức tương đối, điều này biểu hiện rõ nhất khi sử dụng lượng lớn sản phẩm từ sữa trong ngày (bao gồm đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy, xì hơi).

Vì vậy, hãy giúp cơ thể "làm quen" lại với sữa thông qua lượng nhỏ. Khi cơ thể đã quen, bạn cũng chỉ nên uống 100-240ml sữa/ lần. Những người không sử dụng sản phẩm từ sữa có thể cần bổ sung canxi và vitamin D có trong súp lơ xanh, cá hồi đóng hộp, cam, bánh mì, rau chân vịt...

Thực chất, khi sử dụng liên tục các chế phẩm có lactose, cơ thể không tăng sản xuất enzyme lactase. Tuy nhiên, các triệu chứng tiêu hoá được cải thiện là nhờ thay đổi hệ vi sinh vật đường ruột.



9

Bổ sung vitamin A qua thực phẩm

Vitamin A có nguồn gốc động vật (retinol):

- Thịt bò, gan động vật và nội tạng. Tuy nhiên, các thực phẩm này cũng chứa nhiều cholesterol vì vậy hãy hạn chế sử dụng.
- Một số loại cá, chẳng hạn như cá hồi.
- Sữa tươi nguyên chất, phô mai, các sản phẩm từ sữa.

Vitamin A có nguồn gốc từ thực vật (carotenoids) khuyên dùng

- Các loại rau lá xanh, cam và vàng, như bông cải xanh, cà rốt, gấc, bí đao...
- Trái cây có màu vàng hoặc màu đỏ, bao gồm: dưa hấu, mơ và xoài.
- Ngũ cốc tăng cường sử dụng cho bữa sáng.
- Thực phẩm chức năng bổ sung vitamin A.

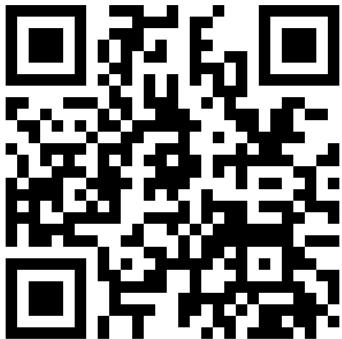


10

Không nên bôi vitamin E ngoài da hàng ngày

Vitamin E ở dạng dầu nặng và nhờn, ít thẩm vào da. Nếu dùng thường xuyên sẽ gây bí tắc lỗ chân lông, dễ sinh mụn. Nếu đang có mụn hoặc da nhạy cảm thì thoa nhiều vitamin E dễ làm tình trạng mụn tồi tệ thêm. Vitamin E có thể dùng chung với dầu hạnh nhân, quả bơ nghiền để tạo thành hỗn hợp mặt nạ; đắp dưỡng từ 15-20 phút. Ngoài ra, vitamin E còn giúp dưỡng môi mềm mại, làm mặt nạ ủ tóc phục hồi.

Bức tranh toàn diện về hơn 230 tính trạng từ gen cùng lời giải đáp chi tiết và lời khuyên cụ thể đã sẵn sàng trong hồ sơ gen cá nhân của bạn, được bảo mật trên website của GeneStory.



QUÉT QR NGAY
ĐỂ KHÁM PHÁ

BÚC TRANH TOÀN DIỆN VỀ
HƠN 230
TÍNH TRẠNG
TỪ GEN

Hiểu về kết quả giải mã gen & Miễn trừ trách nhiệm

Kết quả giải mã gen phản ánh xu hướng di truyền của một người, chưa tính đến ảnh hưởng từ môi trường và lối sống. Trong quá trình phát triển của mỗi cá nhân, từ thời thơ ấu đến khi trưởng thành, các đặc điểm này có thể thay đổi theo chiều hướng tốt hơn hoặc xấu hơn, tùy thuộc vào ý thức chăm sóc, thói quen sinh hoạt và mức độ trong lành/ô nhiễm của môi trường.

Không nên tự ý thay đổi các hành vi chăm sóc sức khỏe của bản thân (hoặc người được giám hộ) hoặc đưa ra bất kỳ quyết định y tế nào mà chỉ dựa vào kết quả giải mã gen từ GeneStory. Bạn cần hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa, chuyên gia tư vấn dinh dưỡng và tập luyện (từ GeneStory hoặc các đơn vị uy tín khác) trước khi thay đổi lối sống, khẩu phần dinh dưỡng hoặc phác đồ điều trị.

Kết quả giải mã gen được cung cấp bởi GeneStory chỉ có giá trị sàng lọc, dự đoán nguy cơ; không có ý nghĩa trong chẩn đoán (xác định có mắc bệnh hay không) hay điều trị bệnh. Điều đó có nghĩa là: (1) một kết quả "bình thường" (nguy cơ mắc bệnh trung bình - thấp) không hoàn toàn loại bỏ khả năng mắc bệnh của anh (do liên quan đến các biến thể gây bệnh mà kết quả giải mã chưa ghi nhận được); (2) một kết quả "tăng nguy cơ" không kết luận rằng anh sẽ mắc bệnh; các yếu tố như môi trường sống, tiền sử gia đình, lối sống cá nhân, chế độ dinh dưỡng và tầm soát tích cực cũng có thể có giá trị phòng ngừa hoặc thúc đẩy nguy cơ di truyền/mắc phải của anh. Do đó, chúng tôi khuyến khích anh đặt lịch hẹn với các chuyên gia, bác sĩ di truyền của GeneStory hoặc các đơn vị uy tín khác sau khi thực hiện dịch vụ. Lưu ý, trong tương lai, khi có thêm các nghiên cứu khoa học đáng tin cậy bổ sung, chúng tôi sẽ cập nhật báo cáo và thông báo cho anh.

Không nên tự ý thay đổi các hành vi chăm sóc sức khỏe của bản thân (hoặc người được giám hộ) hoặc đưa ra bất kỳ quyết định y tế nào mà chỉ dựa vào kết quả giải mã gen từ GeneStory. Anh cần hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa, chuyên gia tư vấn dinh dưỡng và tập luyện (từ GeneStory hoặc các đơn vị uy tín khác) trước khi thay đổi lối sống, khẩu phần dinh dưỡng hoặc phác đồ điều trị. Để ra quyết định trong chẩn đoán và điều trị bệnh, bác sĩ có thể chỉ định thêm các xét nghiệm bổ sung cũng như kết hợp nhiều yếu tố thăm khám lâm sàng khác.

01 Mã màu và ý nghĩa:

Chúng tôi sử dụng hai hệ màu để thể hiện ý nghĩa của các báo cáo với khách hàng.

Hệ màu đầu tiên, thể hiện nguy cơ khách hàng có thể gặp phải với các tình trạng, hoặc bệnh lý nhất định. Màu xanh thể hiện mức nguy cơ thấp, nguy cơ trung bình, màu vàng thể hiện mức tăng nguy cơ, màu đỏ thể hiện nguy cơ cao.

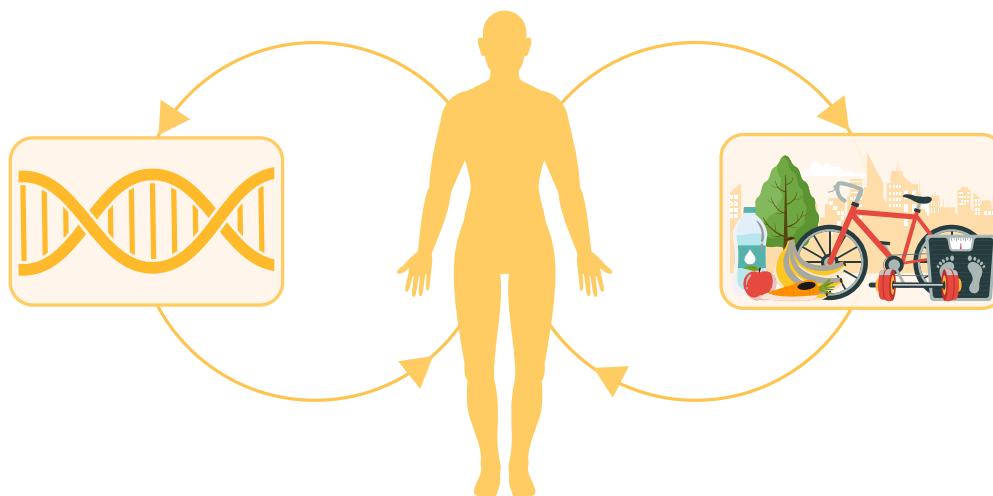


Hệ màu thứ hai, thể hiện khuynh hướng, khả năng của khách hàng với chỉ số nhất định. Màu nhạt thể hiện chỉ số thấp, màu đậm thể hiện chỉ số cao.



02 Lời khuyên chung

Lời khuyên chung (hay Tôi có thể làm gì?) là nội dung gợi ý giúp bạn sống khỏe, phát huy tối đa bộ gen của chính mình. Nội dung là những gợi ý về lối sống - dinh dưỡng - tầm soát định kỳ để bạn chủ động trước khi nguy cơ sức khỏe (nếu có) xảy ra. Với những khách hàng có nguy cơ cao (bệnh), các xét nghiệm hỗ trợ chẩn đoán và tần suất tầm soát định kỳ cũng được điều chỉnh phù hợp với hệ gen.



Ngoài gen, tôi còn có nguy cơ nào?

- Cân nặng
- Chế độ ăn
- Lười vận động
- Hút thuốc
- Lạm dụng thức uống có cồn
- Mắc bệnh mạn tính



Tầng 8, tòa nhà Century, 458 Minh Khai,
quận Hai Bà Trưng, TP. Hà Nội
1800 888 680
support@genestory.ai