

## **NUGENE TEST QUESTIONNAIRE**

*Kindly provide the below mandatory information and answers (in sections A, B, C and D) in order to be able to generate the personalized recommendations based on the DNA test analysis. Send please as a picture or soft copy to [info@numed.me](mailto:info@numed.me) and/or as a picture to 961 70 382971(WhatsApp, etc.)*

### **Section A**

A-1 Healthcare professional first name: \_\_\_\_\_

A-2 Date: \_\_\_\_\_

A-3 Healthcare professional last name: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

### **Section B (Patient Information)**

B-1 First Name: \_\_\_\_\_

B-2 Last Name: \_\_\_\_\_

B-3 Gender: ☐ Male ☐ Female

B-4 Date of birth: \_\_\_\_\_

B-5 Height (cm): \_\_\_\_\_

B-6 Weight (Kg): \_\_\_\_\_

B-7 Waist circumference (cm): \_\_\_\_\_

B-8 Hip circumference (cm): \_\_\_\_\_

### **Section C**

C-1 Saliva Test Code: "NUGN \_\_\_\_\_"

### **Section D (Recommendations questions)**

D-1 Do you prefer to play individual sports (tennis, golf etc.) or team based sports (basketball, football etc.)?

- ☐ I have no preference to what sport I play and have no real interest in sport
- ☐ I prefer to play team based sports such as football and rugby
- ☐ I prefer to play individualized sports such as golf, swimming, etc.
- ☐ I prefer to play both types of sports and I enjoy both to the same extent

D-2 Are you looking to maintain or decrease your weight?

- ☐ Maintain ☐ Decrease

D-3 Are you looking to maintain or bulk up your muscle mass?

- ☐ Maintain ☐ Bulk up

D-4 Are you willing to dedicate your time to sport?

- ☐ Yes, I can dedicate my time to sport
- ☐ No, but I am determined to train in the time I have
- ☐ No, I am not interested in making specific training times

D-5 Are you utilizing this report to better your health, improve your sports performance or both?

- ☐ Health ☐ Sport ☐ Both

D-6 Do you have many achievements with sport?

- ☐ Yes ☐ No

D-7 Please state at what level you are from an elite sports perspective

- ☐ Beginner - I enjoy sport and I am considering in getting into competitive events, however I do not focus on sport from a career perspective
- ☐ Advanced - I play sport at a high level, I do take sport seriously and enjoy competition, however it is not my career
- ☐ Professional - Sport is both my passion and to some extent my career, I compete in serious events and intend on focusing my energy on improving my performance to maximize my chances of winning

D-8 Rate your physical activity level on the following scale

- ☐ Sedentary - little or no exercise and non-physical work
- ☐ Lightly active - light exercise/sports 1-3 days/week with mainly non-physical work with occasional physical activity
- ☐ Moderately active - moderate exercise/sports 3-5 days/week and/or physically active work/lifestyle
- ☐ Highly active - hard exercise/sports 6-7 days a week or highly physical job/lifestyle
- ☐ Intensely active - very hard exercise/sports and physical job throughout the week and/or physically demanding work life

**اسئلة اختبار NUGENE**

يرجى تقديم المعلومات والأجوبة (في الأقسام أ، ب، ج، د) أدناه من أجل خلق توصيات شخصية على أساس تحليل الحمض النووي. يرجى إرسال الصورة أو النسخة الإلكترونية إلى [info@numed.me](mailto:info@numed.me) أو الصورة إلى الرقم ٣٨٢٩٧١ ٩٦١ ٧٠ عبر الـ WhatsApp

**القسم أ:**

أ- ١ اسم مقدم الرعاية الصحية: \_\_\_\_\_

أ- ٢ التاريخ: \_\_\_\_\_

**القسم ج:**

ج- ٢ رقم عينة اللاعب: "NUGN" \_\_\_\_\_

**القسم ب: (معلومات عن صاحب العينة)**

- ب- ١ الاسم: \_\_\_\_\_
- ب- ٢ الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐
- ب- ٣ تاريخ الولادة: \_\_\_\_\_
- ب- ٤ الطول (سم): \_\_\_\_\_
- ب- ٥ الوزن (كغ): \_\_\_\_\_
- ب- ٦ محيط الخصر (سم): \_\_\_\_\_
- ب- ٧ محيط الورك (سم): \_\_\_\_\_

**القسم د (اسئلة الاختبار)**

- د- ١ هل تفضل أن تمارس الرياضة الفردية (التنس، الغولف، الخ) أو ضمن فريق (كرة السلة، كرة القدم، الخ)؟
- ☐ ليس لدي تفضيل لرياضة محددة ولا اهتم حقيقة في الرياضة
- ☐ أفضل أن العب مباريات ضمن فريق مثل كرة القدم والرجبي
- ☐ أفضل أن العب الرياضة الفردية مثل الغولف والسباحة، الخ
- ☐ أفضل أن العب كلا النوعين من الرياضة وأنا أستمتع بهما على حد سواء
- د- ٢ هل تسعى للحفاظ على وزنك أو انقاص وزنك؟
- ☐ الحفاظ على الوزن
- ☐ انقاص الوزن
- د- ٣ هل تسعى للحفاظ على عضلاتك أو زيادتها؟
- ☐ الحفاظ على العضلات
- ☐ زيادة العضلات
- د- ٤ هل أنت على استعداد لتكريس وقتك للرياضة؟
- ☐ نعم، أستطيع أن أخصص وقتي للرياضة
- ☐ لا، ولكنني عازم على التدريب في الوقت المتاح لي
- ☐ لا، أنا غير مهتم في جعل أوقات التدريب محددة
- د- ٥ هل تستخدم هذا التقرير لتحسين صحتك، وتحسين الأداء الرياضي الخاص بك أو كليهما؟
- ☐ لتحسين صحتي
- ☐ لتحسين الأداء الرياضي
- ☐ كليهما
- د- ٦ هل لديك العديد من الإنجازات مع الرياضة؟
- ☐ نعم
- ☐ كلا
- د- ٧ يرجى ذكر على أي مستوى انت من منظور الرياضة
- ☐ مبتدئ - أنا أستمتع بالرياضة وأنظر الى الدخول في الأحداث التنافسية، ولكن لا تركيز لدي على الرياضة من المنظور الوظيفي
- ☐ متقدم - ألعب الرياضة على مستوى عال، وأخذ الرياضة بجدية وامتعت بالمنافسة، ولكن هي ليست مهنتي
- ☐ محترف - الرياضة هي شغفي وإلى حد ما مهنتي، وأنا فاس في الأحداث المهمة، وانوي تركيز طاقتي على تحسين أدائي لزيادة فرصتي في الفوز
- د- ٨ قيم مستوى نشاطك البدني حسب المقياس التالي:
- ☐ لا نشاط بدني - ممارسة قليلة أو معدومة، وعلمي لا يستوجب اي حركة بدنية
- ☐ أنشطة طفيفة - رياضة ١-٣ أيام/الأسبوع وعلمي لا يستوجب اي حركة بدنية الا في بعض الأحيان
- ☐ نشاط متوسط - التمارين الرياضية معتدلة/رياضية ٣-٥ أيام/الأسبوع و/أو نشاط بدني/نمط الحياة
- ☐ نشاط مرتفع - ممارسة التمارين الرياضية/رياضية ٦-٧ أيام في الأسبوع أو عمل بدني مرتفع للغاية/نمط الحياة
- ☐ نشاط مرتفع جدا - ممارسة بدنية عالية جدا/رياضية ونشاط بدني على مدار الأسبوع و/أو عمل يتطلب حركة بدنية قوية