

## **Så här fungerar allt i detalj:**

### **För att beställa ett test**

- 1) Maila mig att du vill beställa ett test.
- 2) Jag gör då en beställning i ditt namn. Då behöver jag följande från dig för att skapa ett konto åt dig;
  - Namn
  - Adress inkl postadress
  - Emailadress (detta blir ditt inloggningsnamn)
  - Telefonnummer
  - Födelsenummer
- 3) När jag har lagt din beställning så får du ett mail med inloggningsuppgifter (kolla din skräppmail för säkerhets skull, ibland hamnar mailet av misstag där)
- 4) Du loggar sedan in på labbets hemsida för att betala kostnaden till labbet
- 5) När du har betalat så kommer DNA-testet till din brevlåda inom 1-3 vardagar.

### **När du har fått hem testet**

- 1) Ta en morgon innan du har ätit något och skrubba och tryck med topsen mot kinden inne i munnen (sådär så att det är lite lätt obehagligt), först i 30 sekunder på vänster sida, sedan ca 30 sekunder mot höger sida av kinden. Låt topsen ligga i hylsan igen.
- 2) Skruva ihop hylsan med topsen i igen. Och skriv ditt namn och födelsedatum på hylsan. Där det står "Hospital" lämnar du det bara tomt. Likaså där det står specimen. Du skriver alltså bara ditt namn och födelsedatum. (den lilla pappersbiten i plastpåsen kan du låta ligga kvar, den samlar bara upp lite fukt).
- 3) På formuläret som medföljer så skriver du dina adressuppgifter och mitt namn Boel Björkenwall och mitt företag Viability på raden där du kan fylla i namnet på din practitioner (om det inte är förtryckt redan).
- 4) Klistra adresslappen med Nordic Laboratories på den gula DHL-påsen. Lägg i topshylsan och formuläret du har fyllt i, och stäng påsen.
- 5) Titta på lappen där det står DHL-express uppe i hörnet (fraktsedel). Under punkt nr "2. From Shipper" så fyller du i ditt namn under "Contact name" och din adress och ditt telefonnummer. "Company name" och "Shippings reference" bryr du dig inte om. Ring sedan DHL och be om upphämtning där det passar dig (på jobbet eller hemma). Uppge till dem det som är förtryckt på DHL-avin. OBS! Testet blir inte dåligt om du inte skickar in det direkt. Det klarar sig i flera veckor utan problem. 😊

### **När du har skickat iväg testet med DHL**

- 1) Analysen tar sedan ca 2-3 veckor.
- 2) När analysen är klar så kommer testresultaten till mig för min genomgång.
- 3) Jag skickar då en faktura till dig för min genomgång med dig.
- 4) Därefter bokar du och jag en tid över Skype/telefon alt ses för att gå igenom ditt DNA-test med skraddarsydda rekommendationer för dig baserat på ditt testresultat och hur du mår. Jag vidarebefordrar då också testresultaten till dig.

## **GRATTIS!**

Vid det här laget har du fått många nya och spännande insikter om dig och din kropp och kring vad du kan göra för att maximera dina chanser till att leva ett riktigt långt och friskt liv! 😊