

ЧЕК ЛИСТ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Приветсвую тебя, дорогой друг! Если перед тобой этот чек-лист, значит тебе действительно важно твоё здоровье. Ты точно понимаешь, что для хорошего самочувствия и красивого внешнего вида необходимо взять ответственность за своё здоровье на себя. И, конечно. вовремя проверять свой организм на разные виды симптомов, чем мы с тобой и займёмся.

1.	Во сколько часов Вы засыпаете?
	1.1 COH 22:00-22:30
	1.2 COH 1:00-1:30
	1.3 COH 21:00-22:00
	1.4 COH я сплю всю ночь без пробуждений, если пробуждаюсь,то легко засыпаю
	1.5 СОН я плохо засыпаю, ночью просыпаюсь, встаю в туалет
	1.6 СОН могу не спать всю ночь

2. Пищевая непереносимость

	2.1 ЖКТ вздутие живота к вечеру
	2.2 ЖКТ отёчность
	2.3 ЖКТ Боли в ЖКТ неясной природы
	2.4 ЖКТ Газы в кишечнике
	2.5 ЖКТ Укусы комаров воспаляются
3.	Печень
	3.1 печень пигментные пятна на коже
	3.2 печень псориазы, дерматиты
_	
	псориазы, дерматиты 3.3 печень
	псориазы, дерматиты 3.3 печень неприятных запах изо рта, но не от зубов 3.4 печень
	псориазы, дерматиты 3.3 печень неприятных запах изо рта, но не от зубов 3.4 печень не приятный запах от кожи и пота 3.5 печень

	красные родинки с левой стороны тела
	3.8 печень сухая кожа предплечий
	3.9 Печень желтизна глазных белков и/или кожа вокруг рта
4.	Инсулинорезистентность
	4.1 поджелудочная железа резкое сосущее чувство голода
	4.2 поджелудочная железа яркий голод с утра
	4.3 поджелудочная железа тяга к сладкому (также дефицит Cr,B1)
	4.4 поджелудочная железа потемнение кожи в подмышках, под грудью
	4.5 поджелудочная железа отёчность рук и ног
	4.6 поджелудочная железа склонность к набору веса с живота
	4.7 поджелудочная железа плохо заживающие раны
5.	Железодефицит
	5.1 железодефицит

	5.2 железодефицит раздражительность
	5.3 железодефицит недостаточность концентрации внимания
	5.4 железодефицит дневная сонливость
	5.5 железодефицит головные боли по утрам
	5.6 железодефицит тяжесть в пояснице в конце рабочего дня
	5.7 железодефицит желание шевелить ногами перед засыпанием
	5.8 железодефицит одышка при обычных физ. нагрузках
	5.9 железодефицит склонность к обморокам в душной обстановке
6.	Дефицит магния
	6.1 магний мышечные боли, судороги (также дефицит В1)
	6.2 магний синдром беспокойных ног

слабость, повышенная утомляемость

6.3 магний
тики и судороги мышц

Поздравляю! Ты проверил(а) свой организм по некоторым симптомам. Если в каком-то из разделов у тебя получилось более 3-х совпадений, значит имеет смысл обратить внимание на эту систему организма. Если же совпадения есть в нескольких разделах, то я приглашаю тебя на подробный разбор по комплексной оценке состояния твоего организма и подбору индивидуального решения твоей проблемы. Для этого напиши мне в личные сообщения в контакте, договоримся о времени консультации. Консультация бесплатная. Жду тебя! https://vk.com/mama_diet

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert как это убрать?