



## ЧЕК ЛИСТ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Приветствую 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.

### Во сколько часов Вы засыпаете?

СОН

*22:00-22:30*

СОН

*1:00-1:30*

СОН

*21:00-22:00*

СОН

*я сплю всю ночь без пробуждений, если пробуждаюсь, то легко засыпаю*

СОН

*я плохо засыпаю, ночью просыпаюсь, встаю в туалет*

СОН

*могу не спать всю ночь*

### Пищевая непереносимость

ЖКТ

*вздутие живота к вечеру*

ЖКТ

*отёчность*

ЖКТ

*Боли в ЖКТ неясной природы*

ЖКТ

*Газы в кишечнике*

ЖКТ

*Укусы комаров воспаляются*

## **Печень**

печень

*пигментные пятна на коже*

печень

*псориазы, дерматиты*

печень

*неприятных запах изо рта, но не от зубов*

печень

*не приятный запах от кожи и пота*

печень

*прыщи на висках, скулах, вокруг глаз*

печень

*жировички вокруг глаз*

печень

*красные родинки с левой стороны тела*

печень

*сухая кожа предплечий*

печень

*желтизна глазных белков и/или кожа вокруг рта*

## **Инсулинорезистентность**

поджелудочная железа

*резкое сосущее чувство голода*

поджелудочная железа

*яркий голод с утра*

поджелудочная железа

*тяга к сладкому (также дефицит Сг,В1)*

поджелудочная железа

*потемнение кожи в подмышках, под грудью*

поджелудочная железа

*отёчность рук и ног*

поджелудочная железа

*склонность к набору веса с живота*

поджелудочная железа

*плохо заживающие раны*

## **Железодефицит**

железодефицит

*слабость, повышенная утомляемость*

железodefицит

*раздражительность*

железodefицит

*недостаточность концентрации внимания*

железodefицит

*дневная сонливость*

железodefицит

*головные боли по утрам*

железodefицит

*тяжесть в пояснице в конце рабочего дня*

железodefицит

*желание шевелить ногами перед засыпанием*

железodefицит

*одышка при обычных физ. нагрузках*

железodefицит

*склонность к обморокам в душной обстановке*

## **Дефицит магния**

магний

*мышечные боли, судороги (также дефицит B1)*

магний

*синдром беспокойных ног*

## 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](https://vk.com/mama_diet)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?