



## Пройдите ЧекАп для определения необходимости участвовать в Челлендже Симфония Клеток

Честно ответьте на вопросы по здоровью - что присутствует у Вас сейчас? Если у Вас есть любые проявления , рекомендуем присоединиться к Челленджу "Симфония клеток"

- Повышение АД выше 120/80
- Ощущение тяжести в ногах/отечность
- Хотите снизить проблемы дыхания
- Принимаете/принимали антибиотики
- Аллергические реакции со стороны органов дыхания
- Имеется хронический кашель
- Часто болеете респираторными инфекциями
- Желудочно-кишечный тракт просит о помощи
- Высыпания на коже/акне
- Чувство тяжести после еды/боли в желудке
- Вздутие или дискомфорт в животе/тошнота/изжога

- У вас плохой аппетит
- Качество сна стоит улучшить
- Хочется подремать после обеда
- Тревожный, неглубокий сон
- После сна не чувствуете себя отдохнувшим
- В течение дня чувствуете себя разбитым
- Вы просыпаетесь в течение ночи
- Вам [хочется снизить уровень боли
- Ощущаете напряжение в мышцах шеи, спины
- Вас беспокоят головные боли
- Ощущаете стойкие боли в суставах
- Уровень стресса превысил границы
- У Вас возникают конфликты с близкими, на работе
- Ощущаете усталость в течение дня
- Вы раздражаетесь по пустякам

Сохраните Чек-лист, и проверьте после курса "Симфонии клеток". Сравните полученные результаты.

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

как это убрать?