



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"

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

- 12.** У вас плохой аппетит
- 13.** Качество сна стоит улучшить
- 14.** Хочется подремать после обеда
- 15.** Тревожный, неглубокий сон
- 16.** После сна не чувствуете себя отдохнувшим
- 17.** В течение дня чувствуете себя разбитым
- 18.** Вы просыпаетесь в течение ночи
- 19.** Вам [хочется снизить уровень боли
- 20.** Ощущаете напряжение в мышцах шеи, спины
- 21.** Вас беспокоят головные боли
- 22.** Ощущаете стойкие боли в суставах
- 23.** Уровень стресса превысил границы
- 24.** У Вас возникают конфликты с близкими, на работе
- 25.** Ощущаете усталость в течение дня
- 26.** 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?