



ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

- Талия более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин
- Красные точки на теле, акне, угри, сыпь
- Тяжело соблюдать промежутки между едой больше 4 часов
- Тянет на углеводы (сладкое, хлеб, макароны, конфеты и т.д.)
- Часто хочется есть, нет чувства насыщения
- Повышенная утомляемость, усталость
- Ощущение "замедленного мышления"
- Апатия, плохое настроение, подавленное состояние

если у вас есть хотя бы 3 пункта, это повод обратиться к специалисту К чему может привести инсулинорезистентность: Сахарный диабет 2 типа