



## Чек-лист самочувствия

Данный чек-лист рекомендуется проходить перед началом курса, в его середине и по завершению. Это поможет отслеживать изменения вашего состояния с течением времени и оценить результаты от продуктов Smart bee. Желаем вам здоровья!

### Общее состояние организма:

- Постоянная усталость, слабость
- Депрессивное настроение
- Резкие перепады в настроении
- Головная боль
- Ухудшение памяти
- Снижение зрения
- Проблемы с весом
- Нарушение аппетита (нет или высокий)
- Нарушение сна, бессонница

### Состояние кожи, волос, ногтей:

- Выпадение волос

Сухие тусклые волосы

Ломкость ногтей

Сухая кожа

### **Состояние костно-мышечной системы:**

Боли в мышцах

Боли в позвоночнике

Боли в пояснице

Боли в паховой области

Боли в икрах

Судороги

### **Сердечно-сосудистая и дыхательная системы:**

Сердечные боли

Ощущение тяжести в груди

Затрудненное дыхание

Одышка

Кашель

Головокружения

Повышенное артериальное давление

### **Состояние ЖКТ (пищеварительная система):**

Боль в желудке

Изжога

Нерегулярный стул (реже 1 раза в сутки)

Затрудненный стул

Частый стул (чаще 2 раз в сутки)

Боли в печени (в правом подреберье)

Боли в животе

Чувство тяжести в животе, вздутие

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

как это убрать?