



Jaki pakiet podstawowych badań powinnaś/eś wykonać przed wizytą u mnie?

REFUNDOWANE:

DECYZJA LEKARZA

- MORFOLOGIA Z ROZMAZEM
- JONOGRAM (WAPŃ, SÓD, POTAS, JOD)
- KREATYNINA I eGFR
- ALT, AST, GGTP
- LIPIDOGRAM Z TRÓJGLICERYDAMI
- GLUKOZA NA CZCZO Z KRWI
- HBA_{1c}
- PANEL TARCZYCOWY (FT3, FT4, TSH)
- HOMOCYSTEINA
- KWAS MOCZOWY
- CRP
- PASOŻYTY Z KRWI (O ILE SĄ KU TEMU WSKAZANIA)

NIEREFUNDOWANE:

- MAGNEZ
- WITAMINA D3 MATABOLIT 25(OH)
- INSULINA NA CZCZO Z KRWI

*DODATKOWO KRZYWA INSULINOWO - GLUKOZOWA, JEŻELI JESTEŚ JUŻ NA STYLU NISKOWĘGLOWODANOWYM/KETO, WYNIKI MOGĄ BYĆ NIEMIARODAJNE, ZORIENTUJ SIĘ JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ TE BADANIE.



Ogólne zalecenia zdrowotne:

- Wprowadź aktywność ruchową spontaniczną (spacery, wejście po schodach zamiast windy, rolki, rower, aktywności na powietrzu).
- Zadbaj o sen (staraj się kłaść w godzinach 21-23, aby ustabilizować swój rytm dobowy).
- Zadbaj o białko (zaczynj od tego, aby jeść wystarczającą ilość dobrej jakości białka).
- Zaczynj jeść prosto, nie jedz przetworzonej żywności!
- Ogranicz wysokowęglowodanowe jedzenie, które przy okazji jest wysoko przetworzone.
- Nie objadaj się ani nie przegładzaj organizmu.
- Wprowadź trening oporowy do Twojego planu tygodnia - zaczynj od jednego, a jeżeli będzie dla Ciebie za mało wprowadź więcej, pamiętaj, aby się nie przeforsować!
- Zdobywaj świadomość jakie produkty ze sobą łączyć, tak aby było zdrowo dla Twojego organizmu.
- Wybieraj produkty o jak najkrótszym składzie.
- Wszystko zaczyna się w głowie! Zrób to dla siebie, bo dopóki Ty nie będziesz szczęśliwy/a to ludzie wokół Ciebie także!



Oświadczenie

Publikacja zawiera porady i informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Należy traktować ją jako uzupełnienie, a nie substytut konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Treści tutaj zawarte nie stanowią porady lekarskiej. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, zalecamy skonsultowanie się ze specjalistą przed wprowadzeniem wskazówek z tej publikacji. Decyzje dotyczące zdrowia powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem. Staraliśmy się, aby informacje zawarte w publikacji były dokładne i aktualne w dniu wydania. Jednakże, przedstawione badania są ogólne dla społeczeństwa i należy skonsultować się z profesjonalistą przed ich wykonaniem. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej publikacji. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, odtwarzanie lub wykorzystywanie informacji zawartych w publikacji wymaga zgody właściciela praw autorskich.