

STRATEGIA WIKTORII

Moja rutyna w większości pokrywa się z rutyną Sylwestra, kluczowe różnice zaznaczyłam na niebiesko, abyś mógł/ mogła je dostrzec. Jako kobieta poświęcam więcej uwagi na pielęgnację. Jednak jak zauważysz, w większości jesteśmy spójni i w tym również tkwi nasza siła. Wsparcie bliskiej osoby jest bezcenne, nawet w prostych codziennych czynnościach jak i w budowaniu nawyków.

RUTYNA PORANNA:

1. **Wstaję 5:30 lub 6:30** ☐ w zależności, od tego, o której godzinie uda mi się zasnąć 22:00, czy bliżej 22:30 ☐ wiem, że jeśli zasnę później, to śpię nieco dłużej.

Kobięcy zegar biologiczny jest mam wrażenie jeszcze bardziej podatny na zawirowania w obrębie snu. Sen to jeden z podstawowych warunków, żeby utrzymać równowagę hormonalną, a odpowiednia ilość snu gwarantuje dobrą regenerację, jest warunkiem niezbędnym do osiągnięcia wysokiej koncentracji kolejnego dnia. Niedobory snu lub praca zmianowa nie tylko zaburzają regenerację i procesy detoksykacji, ale i wpływają negatywnie na pracę przysadki, tarczycy, kory nadnerczy i jajników a co za tym idzie problemów na tle hormonalnym, a w konsekwencji mogą doprowadzić do zaburzeń miesiączkowania, problemów z płodnością czy niedoborem hormonów tarczycy zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Tak panowie niedobór snu = niższy testosteron.

2. Główna zasada ☐ **nie dotykam telefonu minimum 3h od wstania.**

Mogę śmiało powiedzieć, że większość społeczeństwa jest uzależniona od smartfonów i scrollowania social media, a co najbardziej przerażające to skala tego zjawiska u dzieci. Rujnujemy nie tylko dopaminę, ale też wzrok i kręgosłup.

3. Po wstaniu wychodzę od razu **na dwór na 20 do 40 minut na świeże powietrze** ☐ las lub plaża ☐ preferowany kierunek ☐ taki, który ma horyzont.

Jeśli nie masz psa, początki mogą być trudne, szczególnie zimą, natomiast kiedy zbudujesz nawyk i poczujesz, ile Ci ten spacer dostarcza energii na cały dzień, nie będziesz się zastanawiał/a czy warto.

4. Każdego dnia oddycham przeponowo po minucie 5x w ciągu dnia.

Technikę oddychania możesz praktykować podczas porannego spaceru, w trakcie przerwy w pracy, kiedy wietrzysz pomieszczenia czy w drodze powrotnej do domu i w trakcie wieczornej rutyny. Odczujesz przypływ energii i poprawę koncentracji, stąd polecam oddychanie przeponowe w przerwie na lunch.

5. Wracam - **rozciągam się 5 minut** + wykonuje proste ćwiczenia z gumami lub lekkim obciążeniem, niekiedy z elementami jogi czy pilatesu - (ćwiczenia przedstawimy poniżej) ☐ w trakcie stosuję oddychanie przeponowe

Poranna gimnastyka to nic innego jak poprawa zakresów ruchu w stawach, pobudzenie mięśni do pracy, które po nocnym leżeniu potrzebują małej rozgrzewki. Poranna aktywność pobudzi produkcję neuroprzekaźników w tym bezcennych endorfin.

6. **Woda w szkle** - szklanka + rumianek z cytryną

Jak poważne zagrożenia płynię z obecności bisfenolu czy mikroplastiku w naszym środowisku jeszcze nie wiemy, natomiast szerokie konsekwencje poznamy dopiero w kolejnym pokoleniu. Fakt, że związki te mogą zagrażać zdrowiu, naszej homeostazie hormonalnej i dostają się do wody butelkowanej, powinien być wystarczającym argumentem na to, żeby pić wodę ze szklanych butelek czy bidonów.

7. **Zimny prysznic 3-5 minut** ☐ podczas prysznica oddycham przeponowo.

SPRAWDŹ ile korzyści za tym idzie:

<https://sports-med.pl/https-sports-med-pl-zimne-prysznice-metoda-wima-hofa/>

8. **Koktajl poranny, robiony tuż po porannej rutynie przed śniadaniem.**

Tak jak Sylwester, ja również korzystam z dobrodziejstw koktajlu. Świetna cera i ogrom energii to tylko niewielki wycinek z wielu pozytywnych z efektów ubocznych.

Moja autorska receptura nieco różni się od Sylwestra: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen, olej z wiesiołka

Pamiętaj, że Twój optymalny skład może być inny, dlatego polecam zasięgnąć porady specjalisty ze Sports-Med przed wprowadzeniem koktajlu.

9. Szykuje się, a więc jest to ten moment kiedy dbam o skórę, robię pielęgnację i lekki makijaż. Zwracam ogromną uwagę na jakość kosmetyków i ich skład. Nie stosuję produktów zawierających parabeny, bazuję na naturalnych kosmetykach. Jem śniadanie.
10. Po telefon sięgam nie wcześniej niż po 3h od momentu wstania, co oznacza, że robię to najczęściej, będąc już w pracy.
11. **W trakcie rutyny nie słucham muzyki, ani podcastów, tak samo w trakcie jazdy samochodem**

Redukcja bodźców ułatwia skupienie, w początkowym etapie możesz mieć natłok myśli, natomiast po pewnym czasie odczujesz ogromną różnicę, m.in. poprawę pamięci, większą uważność i świadomość swoich myśli, emocji i lepsze samopoczucie.

12. Podczas pracy robię krótkie 5 min przerwy, najlepiej na świeżym powietrzu. Pracuję w blokach czasowych jeśli to możliwe. Unikam wieczornej pracy.

13. Przez cały dzień piję zaparzony napar, który zabieram w dwóch termosach.

Napar z imbiru z cytryną to coś, bez czego nie wyobrażam sobie dnia. Czy jest to moje panaceum na brak infekcji? Myślę, że ma w tym sporą zasługę natomiast na budowanie odporności wpływ ma znacznie więcej czynników. Mój imbirowy must have to: imbir, cytryna (bio - wyszorowana) - kroisz w plasterki, zalewasz ciepłą wodą przegotowaną, studzisz i pijesz 5x dziennie

14. W trakcie dnia, o ile jest to możliwe wchodzę do wanny z lodem typu Lumi Therapy na około 1-2 minuty.

Pewnie drżysz na samą myśl, prawda? Sama bałam się zimna, ale kiedy spróbujesz, to będziesz chciał/a więcej wiem, co mówię. Lodowa kąpiel zmniejsza obrzęki i stany zapalne, uśmierza bólu, choć sama potrafi być nieco bolesna, poprawia krążenia krwi, podkręca metabolizm, usuwa metabolity nagromadzone w czasie intensywnych ćwiczeń jeśli był wcześniej trening, skraca czas leczenia urazów i kontuzji, jeśli takie masz za sobą, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia nastrój i koncentrację, a dodatkowo optymalizuje produkcję hormonów płciowych i zwiększa tolerancję na stres.

Rutyna wieczorna, to coś, na co czekam każdego dnia. Przynosi ulgę, odprężenie, relaks, znosi napięcia. Wieczór to również czas na rozmowę i budowanie relacji, zabawę z psem czy rozmowę z bliskimi. Oczywiście zdarzają się nam odstępstwa, kiedy jesteśmy na wyjazdach, mamy gości, czy inne losowe sytuacje. Niemniej jednak staramy się oboje zachować ten schemat niezależnie od miejsca, pory roku czy okoliczności, na które nie mamy wpływu. Siła dobrego nawyku jest bezcenna.

RUTYNA WIECZORNA MOJA I SYLWESTRA:

1. "Po przyjeździe z pracy", bądź odejściu od PC około godziny 18-19:00 jemy wspólnie kolację, a po niej niezwłocznie udajemy się na spacer, który trwa u nas od 20 do 60 minut. Sama wolę dłuższe spacery, a w szczególności te kiedy jest z nami czworonożny członek naszej rodziny.
2. Po powrocie do domu trwa parzenie różnych herbat już bez kofeiny:
 - rumianek
 - melisa



- pokrzywa
- mięta
- wspomniany wcześniej skrojony imbir z cytryną i zalany przegotowaną wodą
- 3. "Siadam na macie" i rozciągam się przez 5 do 30 minut. Dodatkowo kładę się na plecach i przyciągam kolana do klatki piersiowej, oddycham przeponowo. Czasami w trakcie rutyny w tle leci coś na ekranie TV typu sport, czy wartościowe podcasty.
- 4. **Po godzinie 20:00 nie dotykam telefonu.**
- 5. Wietrzę sypialnię.
- 6. W zależności od dnia, między 21 a 22:00 biorę ciepłą kąpiel z solą epsom - około szklanki. Często zapalam świece, dodaję naturalny olejek lawendowy i wykonuję wieczorną pielęgnację. Dokładnie zmywam makijaż, oczyszczam, tonizuję i nawilżam skórę.
- 7. Kiedy wiem, że dzień będzie długi i wymagający, co może wieczorem utrudniać zasypianie, zakładam okulary eyeshield <https://eyeshield.com/sklep/> (kod SM5). Noszę je rano przez 1,5h i podczas wieczornej rutyny.
- 8. Godzina 22:00 to czas na spanie, zdarza się, że pora zasypiania przesuwana się na 22:30, jednak nigdy nie jest to później.
- 9. Jeżeli zmęczenie narasta z dnia na dzień i mamy intensywny okres, to są momenty, w których śpiemy do 9 godzin na dobę.

PONIŻEJ ZASADNICZE ELEMENTY MOJEJ DIETY

GLÓWNE ZAŁOŻENIA:

- ✓ Jem 4 posiłki dziennie.
- ✓ Unikam glutenu, nabiału, jem jogurty kozie i owcze.
- ✓ Ograniczam produkty o wysokim indeksie glikemicznym, w tym również soki, czasami sięgam po smoothies.
- ✓ Staram się unikać łączenia węglowodanów z białkami, znacznie lepiej czuję się po posiłkach białkowo-tłuszczowych lub węglowodanowych z dodatkiem tłuszczu.
- ✓ Poranek zaczynam od ciepłej wody lub rumianku, a następnie zielony koktajl.
- ✓ Śniadanie to zazwyczaj jajka w różnych wariantach z warzywami.
- ✓ II śniadanie to czas na coś z dodatkiem owoców lub warzyw, różnego rodzaju koktajle, puddingi chia, czy sałatki, zimą chętnie sięgam po zupy.

- ✓ Obiad idealny to mięso lub ryba z dużą ilością warzyw.
- ✓ Kolacja, koniecznie na ciepło, powinna zawierać źródło węglowodanów złożonych jak kasza, dziki ryż, gryczany makaron, czy bataty z dużą ilością warzyw, dobrej jakości olejem i orzechami czy pestkami.
- ✓ Przez cały dzień nawadniam się naparem z imbiru z cytryną, czy ziół.
- ✓ Regularnie wstaję, wietrzę pomieszczenie lub wychodzę na chwilę na dwór.
- ✓ Pamiętam o suplementacji w trakcie dnia.
- ✓ Posiłki i płynu zabieram ze sobą w szklanych naczyniach.
- ✓ Nigdy nie jem w pośpiechu, przed ekranem komputera czy telefonu.
- ✓ Pedantycznie dbam o czyste dłonie przed posiłkiem, niezależnie od tego gdzie jestem, zawsze mam ze sobą żel i chusteczki antybakteryjne.
- ✓ Na wyjazdach nigdy nie jem nieumytych owoców, czy żywności z niepewnego źródła.
- ✓ Nie piję alkoholu, jedynie okazjonalnie w ramach toastu w trakcie jakichś uroczystości rodzinnych czy biznesowych w symbolicznych ilościach.
- ✓ Słodczy? Nie są dla mnie czymś niezbędnym, natomiast sporadycznie zdarza mi się sięgnąć po dobrej jakości lody. Słodkie smaki jak owoce czy zdrowsze wersje deserów na bazie owoców staram się wprowadzać do diety w trakcie II śniadania.
- ✓ Od wielu lat nie mam problemu z unikaniem żywności typu fast food. Świadomość tego, jaki produkt jest w środku, co może spowodować w moim ciele, zniechęca mnie skutecznie. Jestem ogromnym zwolennikiem stwierdzenia, jesteś tym, co jesz i staram się jeść takie produkty, które mogą z korzyścią zadziałać na moje ciało, to nie oznacza rezygnacji z dobrego smaku. Używam dobrej jakości składników, najczęściej pochodzących z ekologicznych upraw czy farm bio i zapewniam Was, że jest w nich znacznie więcej aromatów i walorów smakowych niż w żywności marketowej, mimo że nie zawierają glutamianu sodu i innych wzmacniaczy.

MOJA SUPLEMENTACJA

Działanie	Nazwa	Dawkowanie	Link	Kody rabatowe
Źródło witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych i antyoksydantów. Booster energii, witalności, działanie przeciwzapalne.	Koktajl z alg	dawkowanie według etykiety: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen + olej z wiesiołka + napój kokosowy/ woda	https://thisisbio.pl/chlorella-100-organic-230tabl-this-is-bio/?fast_search=fs https://thisisbio.pl/spirulina-100-organic-110g/ https://thisisbio.pl/vita-greens-fruits-600g-scitec/ https://olimpsport.com/pl/creatine-monohydrate-powder-550-2516	
Odgrywa kluczową rolę w wielu aspektach zdrowia, szczególnie w odniesieniu do skóry, oczu i stawów.	 Kwas hialuronowy	Zalecana dzienna porcja do 1 grama	https://www.hansensupplements.com/store/p/hyaluronic-acid-40g	
Chroni serce przed starzeniem się, obniża ciśnienie krwi.	 Spermidine	Zalecana dzienna porcja do 0,1 grama.	https://www.hansensupplements.com/store/p/spermidine-40g	
Przywraca prawidłowy poziomu stężenia wapnia we krwi. Pomaga wydłużyć życie i zdrowie oraz zmniejsza szereg problemów związanych z wiekiem w późniejszym życiu nawet o 40%.	 CaAKG	Zalecana dzienna porcja do 2 gramów (380mg Ca).	https://www.hansensupplements.com/store/p/caakg-50g	

Zwiększa poziom energii i wytrzymałość. Poprawia metabolizm, siłę mięśni, masę ciała, przyspieszyć wzrost włosów i paznokci, funkcje neurologiczne (poprawia ostrość) i replikację genów.	 NMN	Zalecana dzienna porcja do 1 grama.	https://www.hansensupplements.com/store/p/nmn-50g	
Wsparcie pracy wątroby	NAC	1 tab. ze Śniadaniem	https://aliness.pl/pl/p/NAC-N-Acetyl-L-Cysteine-490-mg-x-100-Vege-caps./236	
Oddziałuje na układ nerwowy i prowadzi do zwiększonej produkcji nowych neuronów. Działa pozytywnie na pamięć i koncentrację.	Apigeryna	1 tab. przed snem	https://www.naturawit.pl/product-pol-279-Swanson-Apigenin-50-mg-90-kapsulek.html?country=1143020003&utm_source=iai_ads&utm_medium=google_shopping	
	Herbatki: Liście Damiana Maca Żeń-szeń Rumianek	1/2 łyżeczki ziół zaparzyć i pić 3x dziennie Rano i po południu: Liście Damiana + Maca + Rumianek + Żeń-szeń Wieczorem: Liście Damiana + Maca + Rumianek	https://eherbata.pl/lisc-damiany-509.html https://eherbata.pl/maca-1569.html https://eherbata.pl/zen-szen-407.html https://eherbata.pl/rumianek-1425.html	



STRUKTURA DIETY

KOKTAJL PORANNY	koktajl poranny: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen, olej z wiesiołka + napój kokosowy/ woda/ woda kokosowa
ŚNIADANIE	białko + tłuszcze + warzywa np. sałatki z grillowanych warzyw, pasty z warzywami do pochrupania, jajecznica, muffiny jajeczne, omlety białko: ryba / mięso / jaja tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, pestki dyni, orzechy, nasiona warzywa: roszponka, sałata, ogórki, cukinia, marchew, jarmuż, papryka, pomidory
II Śniadanie	węglowodany + tłuszcze + warzywa/ owoce np. koktajle, puddingi z chia, sałatki, owsianki, jaglanki węglowodany: kasza jaglana, płatki owsiane, owoce tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka, orzechy i pestki warzywa: marchew, pietruszka, dynia, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor, papryka, bakłażan
OBIAD	białko + tłuszcze + warzywa białko: ryba / mięso grillowane/ pieczone/ duszone tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka warzywa: marchew, pietruszka, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, dynia, papryka, pomidor, bakłażan



KOLACJA

węglowodany + tłuszcze + warzywa/ owoce

np. kasze/ ryż/ makarony z warzywami lub owocami, grillowane warzywa, sałatki, placki, kaszotto, owsianka

węglowodany do 70g: kasza jaglana, makaron ryżowy, makaron gryczany, ryż parboiled, ryż brązowy, ryż dziki, amarantus, bataty

tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka, orzechy i pestki

warzywa / owoce: marchew, pietruszka, dynia, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor, papryka, bakłażan, burak/ borówki, jagody, maliny

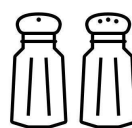
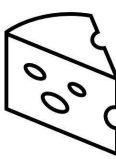


DIETA NA ETAPIE ROZSZERZANIA Z NISKIM IG, PRZECIWZAPALNA

	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY W OGRANICZENIU	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
Tłuszcz 10–40 ml 	Na zimno: olej lniany, olej z wiesiołka, olej rydzowy, siemię lniane, pestki dyni, pestki słonecznika Smażenie, pieczenie, duszenie na: maśle klarowanym (krótka obróbka termiczna, oleju kokosowym, smalcu	Awokado, orzechy	Tłuszcze utwardzone (uwodornione) oleje roślinne np. palmowy, olej rzepakowy, margaryny, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany,
Węglowodany 40–100 g 	Ryż parboiled, dziki, czerwony, brązowy, makaron gryczany, komosa ryżowa, amarantus, batat, chleb gryczany/ jaglany/ ryżowy	Ziemniaki, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, kasza jaglana, tapioka	Zboża glutenowe – niedozwolone Zboża mogą zawierać substancje antyodżywcze takie jak: • kwas fitynowy • lektyny drażniące jelito, w tym gluten • inhibitory enzymów Mąka pszenna i wszelkie wyroby pszenne – makarony, pieczywo, wypieki itp. Chleb pszenny, żytni, mieszany, wieloziarnisty, Graham, kasza manna, kasza kuskus, bulgur, jęczmienna, ryż biały, seitan
Białko 150–200 g 	Mięso: indyk, kaczka, gęś, cielęcina, Ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, łosoś, sandacz Jajka: kurze, przepiórcze	Wołowina	Wieprzowina, wysokoprzetworzone mięso, wędliny (zwłaszcza kiełbasy, szynka, bekon, salami, suche i parzone kiełbasy, parówki, kabanosy), podroby, wszystkie konserwy mięsne, wędzone ryby, makrela, sardynki, sum, anchois, śledź, tuńczyk, sardela, kawior, skorupiaki, krewetki, konserwy



			rybne, ryby marynowane (rolmopsy, matjasy, piklingi).
Warzywa 	Marchew, pietruszka, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, kiełki, imbir, seler, jarmuż, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, rzodkiewka, papryczki pardon, pomidor, bakłażan, szpinak	Dobrze tolerowane do 150g dziennie: cebula, burak, kiszone ogórki, kalafior, czosnek, por, karczochy, szparagi, grzyby	Fasola, bób, groszek, soja, soczewica, ciecierzycza, kukurydza, warzywa konserwowe, kapusta Rośliny strączkowe w tym soja, przetwory na bazie roślin strączkowych, wegańskie zamienniki mięsa na bazie roślin strączkowych, pasty ze strączków.
Owoce 	Borówki, jagody, rabarbar, maliny, truskawki, cytrusy (pomarańcza, grejpfrut, cytryna, limonka, mandarynka), kiwi	Dobrze tolerowane do 100g dziennie: jabłka, gruszki, śliwki, morele, jeżyny, porzeczki, figi, grejpfrut, granat, nektarynki, brzoskwinie, mango, ananas	Owoce z wysokim indeksem glikemicznym: arbuz, melon, daktyle, dojrzały banan, winogrono, owoce suszone, owoce w syropach i zalewach cukrowych
Napoje 	Dzień należy zacząć od szklanki wody mineralnej. Zadbaj o codzienne nawodnienie, min. 2 l dziennie, w postaci wody mineralnej typu Muszynianka, Cisowianka, Nałęczowianka, Muszyna. Wody najlepiej jest zmieniać	W chłodne dni rano pij ciepłą wodę, może być napar z imbiru. Dozwolone są też herbatki, ziołowe (np. melisa, biała herbata, herbata roiboos).	Kategorycznie wyeliminuj alkohol, napoje gazowane (np. coca-cola), nektary, kompoty z cukrem, soki owocowe. Na tym etapie nawet minimalna ilość alkoholu może cofać postępy.

Kawa 	Dozwolone są 2 filiżanki dziennie. Wskazana jest kawa czarna lub ewentualnie z napojem roślinnym (kokosowe, migdałowe, owsiane). Kawę pij max do godziny 16:00 i zachowaj 40 min odstępu od posiłków.	Nie pij kawy na czczo oraz nie łącz jej z posiłkami! Nie pij kawy bezpośrednio po treningu. Zachowaj 3h odstępu. Jeśli potrzebujesz, przed treningiem możesz wypić espresso.	Kawa z mlekiem krowim lub śmietanką/ zabielaaczem, kawa słodzona cukrem, kawa instant z proszku.
Cukier, słodziki, przyprawy 	Z przypraw o charakterze przeciwzapalnym stosuj: imbir, kardamon, mięta, szalwia, tymianek, bazylia, rozmaryn, lawenda, oregano, cząber, kozieradka, kminek, majeranek, pietruszka, koperek, curry, kurkuma, cynamon, anyż, goździki, chilli.	Do ewentualnego słodzenia używaj stewii, jednak nie za często. Do solenia używaj soli himalajskiej, kłodawskiej lub morskiej.	Wysokofruktozowy syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, maltitol, laktoza, fruktoza Zabronione: kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw zawierających w składzie glutaminian sodu oraz inne wzmacniacze smaku, gotowe sosy. Sztuczne słodziki: aspartam, sukraloza, acesulfam-K.
Nabiał 		Jogurty kozie i owcze w szklanych opakowaniach	Nabiał krowi– niezalecany W szczególności unikaj nabiału zawierającego laktozę. Zwróć uwagę na skład każdego kupowanego produktu i sprawdź, czy nie zawiera dodatku mleka w proszku, laktozy lub białek mleka.



BADANIA KONTROLNE – PO 2 MIESIĄCACH

- ✓ Morfologia krwi z rozmazem
- ✓ Glukoza i insulina
- ✓ Lipidogram: cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy
- ✓ ALT, AST
- ✓ TSH, fT3, fT4
- ✓ Poziom wit.D
- ✓ Ferrytyna, żelazo
- ✓ CRP
- ✓ Kortyzol
- ✓ Kreatynina
- ✓ DAO