

MIELCY-FIT Dietetyka

Best in Poland!

100 najlepszych firm w Polsce,
w branży Dietetyka

**TOP 100
OF
POLAND**



TEST NA INSULINOOPORNOŚĆ

Jeśli na 3 lub więcej pytań odpowiedziałeś TAK może to świadczyć o tym, że masz insulinooporność i powinieneś wykonać dokładniejsze badania diagnostyczne:

- 1) Czy w Twojej najbliższej rodzinie ktoś choruje na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, nadwagę lub otyłość, hipercholesterolemie, choroby serca lub miał udar?
- 2) Czy miewasz częstą ochotę na słodczy lub słone przekąski?
- 3) Czy często bywasz głodny, mimo że jadłeś posiłek lub masz potrzebę spożywania dużej ilości pokarmów?
- 4) Czy trudno Ci zrzucić zbędne kilogramy mimo stosowania diety i regularnych ćwiczeń fizycznych ?
- 5) Czy tkanka tłuszczowa głównie odkłada Ci się w okolicach talii?
- 6) Czy masz brązowawe przebarwienia w okolicach karku, szyi, pach, piersi, zgięć łokci i kolan?
- 7) Czy masz nieregularne miesiączki lub zanik miesiączki?
- 8) Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość (BMI powyżej 25)?
- 9) Czy chorujesz na zespół policystycznych jajników?
- 10) Czy cierpisz na choroby tarczycy?
- 11) Czy masz wysoki poziom triglicerydów i/lub LDL?
- 12) Czy masz niski HDL?
- 13) Czy masz podwyższone lub graniczne ciśnienie krwi?
- 14) Czy miewasz hipoglikemię?
- 15) Czy odczuwasz częste zmęczenie mimo tego, że się wyspałeś?
- 16) Czy chorujesz na cukrzycę typu 2 lub masz nieprawidłową tolerancję glukozy?
- 17) Czy masz trudności z zajściem w ciążę lub jej utrzymaniem?



MIELCY-FIT Dietetyka