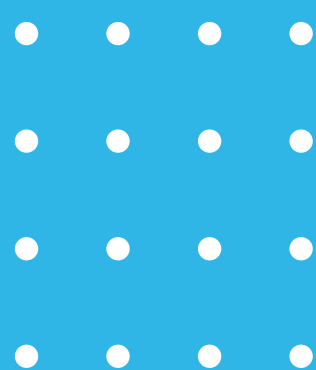


DIETOTERAPEUTA Z DOROBKIEM NAUKOWYM



TEST NA IO



Grzegorz**Klonek**

DIETOTERAPEUTA Z DOROBKIEM NAUKOWYM



# BARDZO WAŻNE UWAGI



Jeszcze kilka lat temu mało kto słyszał o insulinooporności, dziś problem ten jest powszechnie omawiany. Po części wynika to z faktu, iż w ostatnich latach lawinowo wzrasta zachorowalność na insulinooporność oraz ze stale rosnącej wiedzy na temat tego schorzenia. Dziś łatwiej nam rozpoznać objawy insulinooporności i wytypować osoby narażone na jej rozwój. A narażony na insulinooporność jest każdy z nas.



Grzegorz **Klonek**

DIETOTERAPEUTA Z DOROBKIEM NAUKOWYM



# BARDZO WAŻNE UWAGI



Współczesny, bardzo często mało zdrowy styl życia sprzyja rozwojowi wielu zaburzeń o charakterze hormonalno – metabolicznym, w tym insulinooporności. Poniższy test pomoże Ci wstępnie oszacować, czy Ciebie także może dotyczyć problem insulinooporności. W dalszej części tekstu poznasz objawy insulinooporności i sposoby radzenia sobie z tą przypadłością.



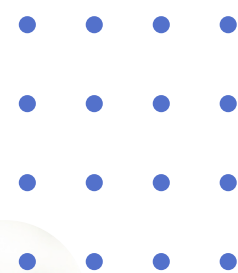
Grzegorz**Klonek**



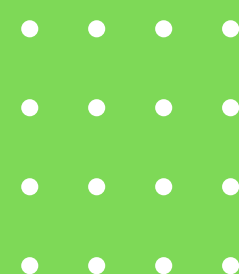
# ZRÓB TEST



- Czy w Twojej rodzinie zdarzały się przypadki zaburzeń metaboliczno – hormonalnych, takie jak: otyłość, miażdżyca, cukrzyca typu 2?
- Czy masz tendencję do nadwagi, zwłaszcza brzusznej i trudno jest Ci zgubić nadprogramowe kilogramy?
- Czy masz podwyższony poziom glukozy we krwi lub lipidogram powyżej normy (cholesterol i trójglicerydy)?
- Czy miewasz nieregularne miesiączki lub trudności z zajściem w ciążę?
- Czy NIE uprawiasz regularnie sportu?



## ZRÓB TEST



- Czy Twoja dieta bazuje na węglowodanach, z jednoczesnym niewielkim spożyciu tłuszczów?
- Czy masz często ochotę na słodczy?
- Czy po spożyciu posiłku nadal czujesz głód, a także zmęczenie?
- Czy masz problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała?
- Czy masz brązowe przebarwienia w okolicy szyi, pach, zgięć łokciowych i kolanowych?
- Czy dotyczą Cię choroby tarczycy?
- Czy masz nadciśnienie?



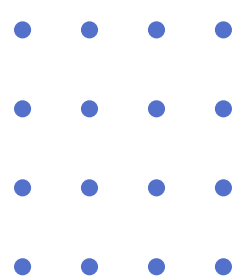
# ZRÓB TEST



- Czy masz nieprawidłowy lipidogram (wysoki poziom trójglicerydów oraz cholesterolu LDL lub niski poziom cholesterolu HDL)?
- Czy chorujesz na zespół policystycznych jajników?
- Czy miewasz epizody hipoglikemii, czyli nagłego spadku poziomu cukru we krwi (objawiające się osłabieniem, bólem i zawrotami głowy, drżeniem mięśniowym, przyspieszoną akcją serca i potami)
- Czy dokucza Ci ciągła senność?
- Czy w Twojej rodzinie występowały przypadki cukrzycy typu 2, nadciśnienia, otyłości czy zawału serca?



JEŚLI UDZIELISZ TWIERDZĄCEJ  
ODPOWIEDZI NA CO NAJMNIJ  
TRZY PYTANIA, MOŻESZ  
PODEJRZEWAĆ U SIEBIE  
INSULINOOPORNOŚĆ.



Grzegorz **Klonek**