

# Приветствую тебя!

Предлагаю тебе сейчас за несколько минут провести очень простую, но эффективную самодиагностику, чтобы определить чего тебе не хватает в питании.

Задолго до «серьезных заболеваний» и последствий организм сигнализирует о наличии проблем.

Но к сожалению мы пропускаем эти сигналы из-за занятости и постоянной суеты и это приводит к серьезным проблемам, которые не всегда можно быстро вылечить.

Вес увеличивается или стоит на месте, нервные срывы, нет сил ни на что, дикие головные боли, отеки, выпадают волосы, кожа сохнет — все это можно предотвратить если **СЕГОДНЯ** проведешь диагностику своего здоровья.



Я — Юлия Глазкова:  
сертифицированный  
нутрициолог,  
семейный психолог  
и автор марафонов  
по здоровому питанию.

# Пройдя самодиагностику

- Уже через неделю вы забудете о том, что такое выгорание, апатия и эмоциональные качели
- Вернете себе состояние легкости, бодрости и интереса к жизни
- Вернете себе ресурсное состояние и двигайтесь к целям легко
- Получите пошаговый план, как получать желаемое из состояния легкости и удовольствия от жизни

## Как проходить диагностику

Я подготовила для тебя тест, который покажет чего же не хватает тебе, чтобы получить желаемое отражение в зеркале.

Если в блоке ты отвечаешь ДА хотя бы на два утверждения, то именно на это тебе стоит обратить внимание.

После каждого блока ты найдешь небольшое пояснение.

В конце самодиагностики ты найдешь решение и подарок, о том как уже сегодня позаботиться о себе

# Самодиагностика основных дефицитов

## Блок 1

1. У тебя сухие, тусклые волосы, которые часто выпадают
2. У тебя сухая кожа, возможно местами шелушиться
3. Часто бывают отеки на лице и теле, например к вечеру от резинки носков
4. Ты склонна к образованию растяжек и рубцов
5. У тебя часто бывает чувство голода

### Белок!

Очень важный элемент нашего организма. Все внутри нас имеет белковую структуру.

Без белка не будут усваиваться витамины и минералы, без белка не будет выработки ферментов, крепкого иммунитета, красивых волос и кожи.

Но это не значит, что теперь пора бежать и есть исключительно белок.

Переизбыток белка опасен, как и дефицит! Потому что много белка могут нарушить функцию почек, печени и желудка. Повышается риск развития подагры и мочекаменной болезни.

Нужно четко знать свою норму в конкретный период жизни и соблюдать ее. Потому что нормы белка для спортсмена, офисного работника и беременной женщины будут сильно отличаться.

## Блок 2

1. В течении дня ты чувствуешь сонливость
2. У тебя часто бывают головокружения
3. Есть обильная потливость
4. Тебе хочется "вкусненького" вечером
5. Часто испытываешь тошноту

### Углеводы!

Углеводы принято демонизировать, особенно в период похудения. Но они крайне важны!

Без них не будет сил, но будут частые срывы. Может ухудшаться память, нарушаться сон и могут появляться судороги.

Углеводы - это наша батарейка, наша сила и выносливость. Конечно, речь о натуральных сложных углеводах.

Набрать вес от них можно, как и от любой другой еды. НО, если их переедать. Поэтому, как и в вопросе с белками, во всем нужно знать свою норму в конкретный период жизни.

## Блок 3

1. Ты замечаешь, что кожа сухая и дряблая, локти шелушатся, на пятках есть трещины
2. Кожу можно назвать "гусиной"
3. Ты никак не можешь похудеть
4. Испытываешь сухость глаз
5. Тебе трудно сосредоточиться на чем то
6. Ты часто испытываешь голод
7. Зимой ты часто мерзнешь

Жиры!

Женские помощники и друзья.

Долгое время их тоже демонизировали, обвиняли во всех грехах лишнего веса. И отчасти были правы. Но только лишь по отношению к искусственным трансжирам.

Что касается натуральных жиров, таких как орехи, масла, авокадо, животный жир и молочный жир, то это все про пользу и даже необходимость.

Без жиров не будет возможности согреться в холодное время года, не будет правильной работы гормонов, не будет классной кожи. Ах, да! Еще, ты будешь вечно хотеть есть. Хотя вроде вон, час назад салатик поела.

Тут я не буду уникальна и скажу, что у жиров есть своя норма, чтобы нести добро. А их, ох как легко переесть.

## Блок 4

1. По утрам ты "встала и уже устала"
2. В течении дня ты испытываешь сонливость
3. У тебя бывает ПМС и перепады настроения
4. Вес не снижается несмотря на правильное питание и занятия спортом
5. Ты недавно родила или беременна сейчас
6. У тебя бледная кожа и/или синяки под глазами
7. Тебе сложно заниматься спортом

Железо!

Главный поставщик энергии и отличного состояния.

Дефицит железа можно поставить на первое место среди дефицитов женщин во всем мире.

Если не восполнять дефицит железа, то не будет энергии и желания заниматься спортом, работать и просто жить. Вес не будет снижаться, волосы начнут сыпаться, а может сыпятся уже сейчас.

Длительный дефицит железа ухудшает работу почек и кишечника. Тогда организму становится сложнее бороться с вирусами.

Железо стоит восполнять всем женщинам ежемесячно, но дозировка подбирается индивидуально после сдачи анализов.

Следующие блоки относятся к дефицитами важнейших витаминов, читай симптомы и отмечай те, что относятся к тебе.

## Блок 5

1. Повышенная потливость
2. Частые простуды
3. Мышечная слабость
4. Усталость, нехватка энергии и ощущение "сажающейся батарейки"
5. Потеря аппетита

### Дефицит витамина Д!

Нехватка Д ведет к множеству неочевидных последствий: бессонница, проблемы с костями, увеличение массы тела, дисбаланс гормонов, отрыжка, вздутие живота, диарея и другие неприятные симптомы нарушения работы ЖКТ (желудочно-кишечного тракта).

Смею разбить миф, о том, что витамин Д летом пить нельзя, а зимой нужна минимальная дозировка. Существует множество факторов по которым подбирается ваша индивидуальная дозировка данного витамина - начиная от генетики, заканчивая вашим образом жизни.

Хоть Д и необходим, но и бездумно употреблять употреблять его не стоит. Чтобы не получить обратный эффект.

## Блок 6

1. Ощущение холодных ног и рук
2. Трудность с засыпанием
3. Болезненные месячные
4. Головные боли или мигрени
5. Плохая память
6. Апатия, потеря интереса
7. Судороги, непроизвольное желание двигать ногами в покое, перед засыпанием
8. Тяга к шоколаду / какао

### Дефицит магния!

Магний необходим для нормальной работы нервной системы, иммунитета, сердечно-сосудистой системы и для здоровья костей.

Дефицит магния встречается намного чаще, чем его переизбыток. Он ведет к хроническим заболеваниям, таким как Альцгеймер, сахарному диабету, гипертонии, инсульту, мигреням и СДВГ. Панические атаки тоже можно отнести к дефициту магния.

## Блок 7

1. Синяки на теле
2. Синяки под глазами
3. Усталость
4. Кровоточивость десен
5. Частые ОРВИ
6. Растяжки на коже не связанные с похудением
7. Вростание волос

Дефицит витамина С.

Витамин С принято ассоциировать с простудой. В действительности, он не лечит. Но помогает болезни протекать быстрее.

Без этого витамина, например, не будет нормально усваиваться железо. Без витамина С будет дряблая обвисшая кожа.

Как и с другими витаминами, важно подбирать дозировку С конкретно под вас. И принимать нужное вам количество дней, чтобы не получить обратный эффект.

## Блок 8

1. Белый налет на языке, особенно утром
2. От овощей вздувает живот
3. Сильная тяга к сладкому и углеводам
4. Беспокоит ли цистит, молочница, вагинальный зуд или жжение в области половых органов или заднего прохода
5. Есть ли вздутие живота от молочных продуктов
6. Есть ли у вас неприятный запах изо рта
7. Часто ли вы болеете ларингитом, теряете голос?

Кандида или нарушение кишечной микрофлоры!

К сожалению, за годы своей практики я встречала очень мало людей со здоровым кишечником.

Мы нарушаем его работу стрессами, сладостями, чипсами, фаст фудом, подсластителями, антибиотиками.

Если не заниматься кишечником, то можно получить серьезные проблемы со здоровьем: геморрой, проблемы с щитовидной железой, молочницу, проблемы с суставами, железодефицитную анемию и много других.

Универсального ответа с тем, что же делать, чтобы помочь кишечнику - не существует. Потому что важно знать, что именно с вами происходит.

Для этого я всем рекомендую раз в год сдавать бюджетный, но очень информативный анализ.

# Как тебе тест?

Если ты нашла хоть 1 проблему, начни устранять её уже сегодня!

Все проблемы нужно решать только индивидуально. Никогда не следуйте общим рекомендациям, которые есть в интернете, так как они не учитывают твои особенности организма, режим жизни, уровень стресса и генетические особенности.

## Что делать дальше?

В работе со своим здоровьем важен индивидуальный подход!

Когда все идут по одному универсальному шаблону, то чаще всего проблема:

1. либо не решается, потому что есть свои особенности организма. Например, с анемией. Если у вас гастрит, то белок не будет на нужном уровне и железо может падать.
2. либо усугубляется, как например с кишечником. Вроде всем надо есть овощи, но при наличии активной кандиды от овощей будет становиться только хуже

Поэтому, я подготовила **Аудит** твоего состояния!

Обязательно воспользуйся этим предложением, для того чтобы уже завтра встать на путь к большей энергии, хорошего самочувствия и продуктивности.

- Это 30-40 минут подробного личного диалога с изучением именно твоей ситуации. На аудите ты узнаешь, как именно решить свой запрос. Например, как похудеть.
- По завершению диалога ты получаешь от меня четкий план, как и что делать именно в твоей ситуации для того чтобы избежать страшных последствий, вернуть энергию, свою продуктивность, при этом не тратить на это дополнительного времени
- У тебя станет еще больше времени на себя, свою семью
- Больше не будет проблем с выгоранием, а проекты будут масштабироваться и приносить радость, клиентов и доход

Стоимость такого аудита ~~5000 рублей~~ **БЕСПЛАТНО** если ты оставите заявку в течение 2-х часов после прочтения статьи. А ценность аудита как у полноценной консультации у нутрициологов.

**ХОЧУ НА АУДИТ**

Необходимо оставить заявку на аудит прямо сейчас и я вам напишу в течение нескольких часов для выбора даты и времени.

Жми на кнопку и начните заботу о себе уже сейчас!

Не доводя себя и свой организм до серьезных последствий