



**Как проверить
состояние
своего тела?**



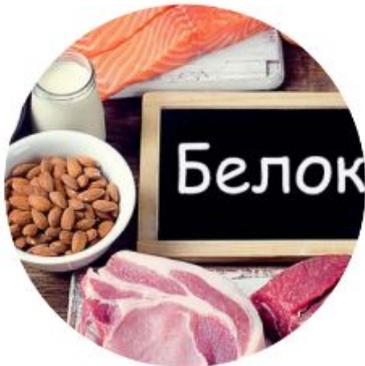
Мы есть то, что мы едим

И по внешним признакам можно определить чего нашему организму не хватает. Как распознать у себя недостаток наиболее распространенных элементов и витаминов?

Пройдите опросники и выявите какие элементы и витамины у вас в дефиците.

Наличие более 3-5 положительных ответов может говорить о признаках дефицитах.

Дефицит белка



Симптомы недостатка белка:

- Заеды - ангулярный стоматит, покраснение,
 - трещины и шелушение в уголках рта.
 - Ломкие, тусклые волосы, выпадение волос.
 - Сухость и шелушение кожи.
 - Медленное заживление ран.
 - Склонность к образованию растяжек, рубцов.
 - Отеки.
 - Снижение умственной активности.
 - Повышенная тяга к сладкому.
-

Дефицит железа



Симптомы недостатка железа:

- Покраснение, шелушение губ.
- Заеды.
- Продольная, вертикальная бугристость ногтей.
- Ложбинка поперек ногтя.
- Бледность кожи, синяки под глазами. Частно жирнится кожа головы (приходится мыть каждый день)
- Низкая выносливость, непереносимость физической нагрузки.
- Одышка при ходьбе.
- Головные боли и головокружения.

Дефицит железа



Симптомы недостатка железа:

- Повышенная тревожность.
 - Перепады настроения.
 - Приступы паники.
 - Сухие волосы и кожные покровы.
 - Ночной синдром беспокойных ног.
 - Болезненность во рту.
 - Отекшие язык и слизистые.
 - Странные вкусовые предпочтения – желание есть мел, глину, сырое тесто.
 - Изменение пристрастий к запахам, нравится запах ацетона или краски.
-

Дефицит магния



Симптомы недостатка магния:

- Судороги и подергивания мышц, лицевой тик.
- Нарушение сна, трудности с засыпанием.
- Нерегулярное сердцебиение.
- Депрессия и плохое настроение.
- Звон в ушах.
- Камни в почках.
- Высокое артериальное давление.
- Частые простудные заболевания.
- Головокружение.

Дефицит магния



Симптомы недостатка магния:

- Изнуренность.
- Проблемы с глотанием.
- Запоры.
- Чувствительность глаз к свету и проблемы с адаптацией к уровню освещенности.
- Чувствительность к громким звукам.
- Беспокойство и гиперактивность.
- Постоянное желание съесть что-то соленое, сладкое или что-то такое, что трудно определить.
- Тяга к шоколаду.
- Пищевая аллергия.

Дефицит Витамина D



Симптомы недостатка Витамина D:

- Мышечная слабость, судороги.
 - Частые переломы и трещины костей.
 - Частые простудные заболевания.
 - Повышенная потливость.
 - Раздражительность, часто плохое настроение.
 - Медленное заживление ран.
 - Усталость, нехватка энергии и ощущение «садящейся батарейки».
-

Дефицит Витамина С



Симптомы недостатка

Витамина С:

- Синяки на теле.
- Усталость.
- Депрессивные состояния.
- Кровоточивость десен.
- Боли в суставах, мышечные боли.
- Отеки, дряблая кожа.
- Сниженный иммунитет, частые ОРВИ.
- Варикозное расширение вен.
- Растяжки на коже, не связанные с похудением

Дефицит Витамина В12



Симптомы недостатка Витамина В12:

- «Лакированный» воспаленный язык.
- Гиперпигментация в зонах, подверженных воздействию солнца.
- Бледная кожа с зеленоватым/голубоватым оттенком.
- Недостаток энергии.
- Жжение онемение в ногах.
- Проблемы с концентрацией.
- Нарушение памяти.
- Депрессия.

Если вы нашли у себя хотя бы 3-5 пунктов из перечисленных симптомов дефицитов, то вам необходимо их ВОСПОЛНИТЬ

Что нужно сделать:

- один раз сдать анализы и восполнить дефициты,
- скорректировать питание,
- восстановить работу ЖКТ, чтобы навсегда забыть про дефициты и лишний вес.

Если вы хотите более глубоко разобраться с причинами дефицитов и избавиться от них навсегда, то записывайтесь на бесплатную диагностику. Запись здесь <https://t.me/OlgaRogatina>

Контакты:

Ольга Рогатина Нутрициолог-
диетолог

[Телеграм](#)

Мой телеграм канал

[СТРОЙНОСТЬ/ ЗДОРОВОЕ](#)

[ПИТАНИЕ/ ДЕФИЦИТЫ](#)

