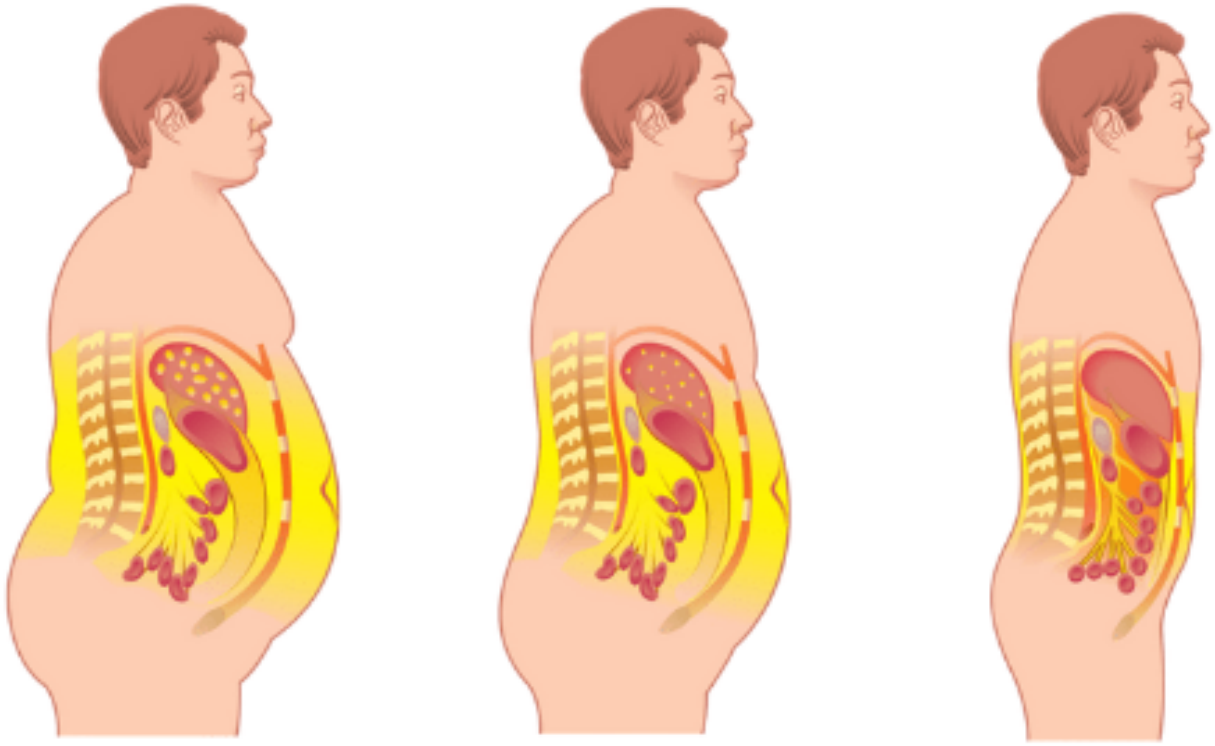
WORKBOOK

Jak zredukować tkankę tłuszczową na brzuchu i nie tylko!



dietetyk kliniczny
Paulina Borkowska

© www.borkowskadietetyk.pl
Materiał do webinaru

Bezpłatne szkolenie

wtorek 29.03.
godzina 19:00

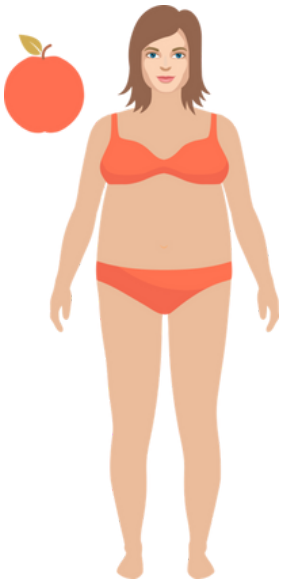
PRZEJDŹ DO SZKOLENIA

Typ insulinowo - wątrobowy

Ćwiczenie:

Zaznacz, jakie objawy związane z tego typu otyłością obserwujesz u siebie. Przydziel sobie po jednym punkcie za każdy zaznaczony objaw.

- [ ] tłuszcz trzewny
- [ ] wysoki cholesterol
- [ ] wysokie trójglicerydy
- [ ] nadciśnienie
- [ ] podniesiony poziom cukru we krwi
- [ ] dwucyfrowa insulina
- [ ] insulinooporność
- [ ] stan przed cukrzycowy
- [ ] cukrzyca typu II
- [ ] nadkwasota
- [ ] uczucie przelewania się w żołądku
- [ ] wzdęcia
- [ ] biegunki
- [ ] zaparcia
- [ ] wodobrzusze
- [ ] kamienie lub złogi w woreczku żółciowym
- [ ] ból pod żebrami po prawej stronie brzucha
- [ ] zażółcone białka oka
- [ ] uszkodzenia wątroby
- [ ] apetyt na słodycze
- [ ] apetyt na pieczywo
- [ ] apetyt na fast-food
- [ ] potrzeba drzemki w ciągu dnia
- [ ] słaba kondycja
- [ ] nieregularne bicie serca
- [ ] miażdżyca
- [ ] stłuszczenie wątroby lub trzustki
- [ ] nieprzyjemny zapach z jamy ustnej
- [ ] tępe kłucie wątroby
- [ ] płyn w jamie brzusznej
- [ ] wstawanie w nocy na siusiu
- [ ] uczucie dyskomfortu podczas spania na lewej stronie
- [ ] mocne uczucie głodu rano i konieczność spożycia posiłku



SUMA PUNKTÓW:

Typ nadnerczowo-kortyzolowy

Ćwiczenie:

Zaznacz, jakie objawy związane z tego typu otyłością obserwujesz u siebie. Przydziel sobie po jednym punkcie za każdy zaznaczony objaw.

- [ ] spory tłuszczyk na brzuchu mocno opadający w dół
- [ ] nieproporcjonalnie szczupłe ramiona, uda i pośladki
- [ ] tłuszczyk na karku tzw. "kark bawoli "
- [ ] tłuszczyk na odcinku lędźwiowym.
- [ ] opuchnięta twarz "półksiężycowata"
- [ ] podwójny podbrudek
- [ ] słabe, przerzedzone włosy
- [ ] łysienie typu męskiego
- [ ] owłosienie twarzy tzw. "wąsik"
- [ ] obniżony głos
- [ ] zaćma
- [ ] skurcze mięśni i łydek szczególnie w nocy
- [ ] drganie lewej powieki
- [ ] kamienie nerkowe
- [ ] kamienie woreczka żółciowego
- [ ] kamień nazębny
- [ ] bóle stawów
- [ ] problemy z zaśnięciem
- [ ] problemy ze wstawaniem
- [ ] pobudka 2-3 w nocy i problem z ponownym zaśnięciem
- [ ] ostroga piętowa
- [ ] bardzo słabe mięśnie
- [ ] brak siły
- [ ] cellulit
- [ ] czerwono fioletowe rozstępy na brzuchu, ramionach, piersiach, udach i pupie.
- [ ] apetyt na słone przekąski: chipsy, fast-foody, głęboko smażone
- [ ] niski ciężar właściwy moczu
- [ ] miażdżyca
- [ ] wysoki cholesterol
- [ ] częste infekcje

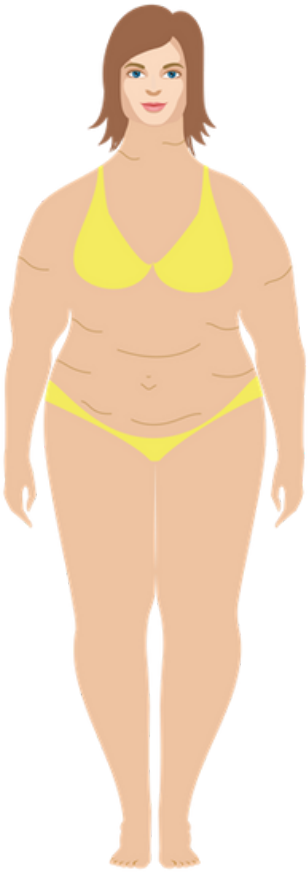
SUMA PUNKTÓW:

Typ tarczycowy

Ćwiczenie:

Zaznacz, jakie objawy związane z tego typu otyłością obserwujesz u siebie. Przydziel sobie po jednym punkcie za każdy zaznaczony objaw.

- [ ] zaburzenia pracy tarczycy
- [ ] wypadające włosy
- [ ] wysoki cholesterol
- [ ] senność w ciągu dnia
- [ ] problemy ze skupieniem
- [ ] nawracająca anemia
- [ ] łamliwe paznokcie
- [ ] obniżony metabolizm
- [ ] zachcianki na słodkie
- [ ] obniżona koncentracja
- [ ] niskie libiido
- [ ] tyjesz całościowo
- [ ] sucha skóra
- [ ] słabe rzęsy i brwi
- [ ] zaparcia
- [ ] uzależnienie od węgli
- [ ] złe samopoczucie
- [ ] chroniczne zmęczenie
- [ ] problemy ze wstawaniem
- [ ] brak problemów z zaśnięciem
- [ ] niewyspanie mimo snu powyżej 8 h
- [ ] senność w ciągu dnia
- [ ] napady lękowe
- [ ] depresja
- [ ] złogi lub kamienie w woreczku żółciowym
- [ ] wzdęcia
- [ ] tłuszczyk na ramionach
- [ ] otyłość całościowa, brzuch, nogi i uda
- [ ] podniesiona, dwucyfrowa insulina
- [ ] potrzeba drzemki w ciągu dnia
- [ ] TSH powyżej 2
- [ ] niski poziom witaminy D3
- [ ] guzy tarczycy
- [ ] choroba Hashimoto
- [ ] zmiany tarczycy na USG



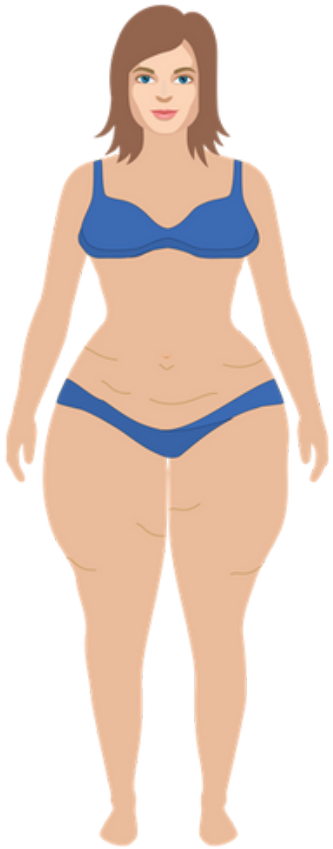
SUMA PUNKTÓW:

Typ jajnikowo-estrogenowy

Ćwiczenie:

Zaznacz, jakie objawy związane z tego typu otyłością obserwujesz u siebie. Przydziel sobie po jednym punkcie za każdy zaznaczony objaw.

- [ ] tłuszczyk w okolicach bioder, na pupie i udach ale również w dolnej części brzucha.
- [ ] nie za duży biust
- [ ] silne objawy PMS
- [ ] skrócona miesiączka
- [ ] wydłużona miesiączka
- [ ] brak miesiączki
- [ ] zgrubienie endometrium
- [ ] mięśniaki
- [ ] cysty
- [ ] tłuszczaki
- [ ] torbiele
- [ ] guzy
- [ ] alergie skórne i uczulenia
- [ ] problem z zajściem w ciąże
- [ ] osteoporoza
- [ ] bóle głowy
- [ ] migreny
- [ ] ból w podbrzuszu
- [ ] obfite miesiączki
- [ ] opuchnięcia
- [ ] wahania nastroju, płaczliwość
- [ ] depresja
- [ ] skrzepy
- [ ] zaburzenia pracy tarczycy
- [ ] zatrzymywanie wody
- [ ] kamica woreczka żółciowego
- [ ] zaburzenia pracy tarczycy
- [ ] zatrzymywanie wody
- [ ] niska gęstość kości
- [ ] nasilone objawy menopauzy
- [ ] wczesna menopauza lub andropauza u mężczyzn
- [ ] u mężczyzn brak porannego wzwodu
- [ ] u mężczyzn niska jakość spermy
- [ ] u mężczyzn ginekomastia pojawienie się "piersi "
- [ ] niski testosteron, problem z budowaniem masy mięśniowej

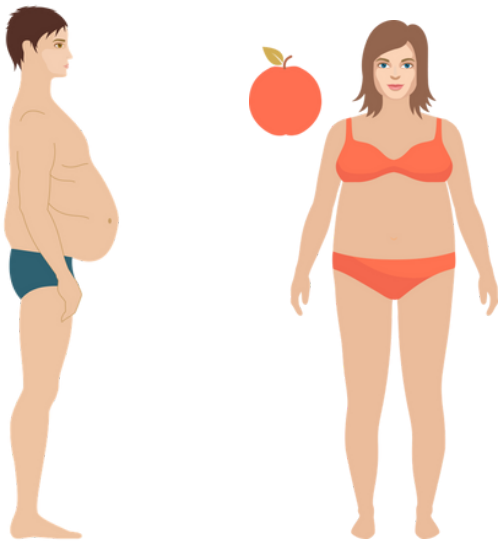


Którym typem jesteś?

Ćwiczenie:

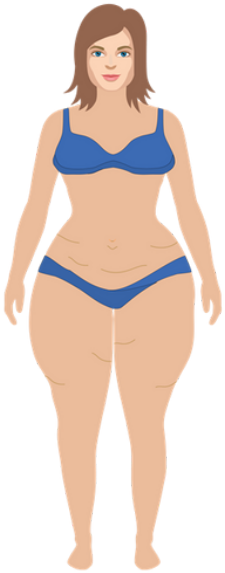
Na podstawie webinaru, zaznacz którym typem otyłości jesteś. Możliwe że widzisz u siebie objawy jak i budowę ciała z dwóch lub trzech typów otyłości. Postaraj się wtedy procentowo określić, na podstawie objawów, który typ otyłości dominuje najbardziej. Ta ocena pomoże Ci jeszcze lepiej dobrać diagnostykę, suplementację i rodzaj wykonywanego treningu.

1 Typ insulinowo-wątrobowy

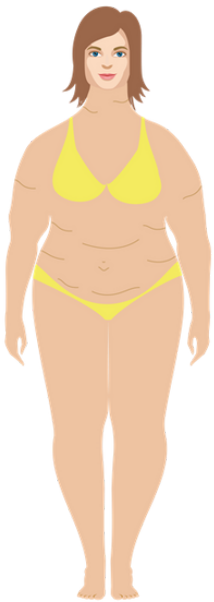


2 Typ kortyzolowy

3 Typ estrogenowy



4 Typ tarczycowy



Zalecana diagnostyka:

Kobieta

Podstawowa:

- Morfologia z rozmazem
- OB
- Lipidogram: LDL, HDL, trójglicerydy
- Markery wątrobowe: ALT, ASPAT,GGTP,
- TSH, FT3, FT4
- Żelazo, ferrytyna,
- Witamina D3,
- Witamina B12,
- Kwas foliowy,
- Insulina,

Mężczyzna

Podstawowa:

- Morfologia z rozmazem
- OB
- Lipidogram: LDL, HDL, trójglicerydy
- Markery wątrobowe: ALT, ASPAT,GGTP,
- Kwas moczowy,
- TSH, FT3, FT4
- Żelazo, ferrytyna,
- Witamina D3,
- Witamina B12,
- Kwas foliowy,
- Insulina,
- PSA,
- LH,
- FSH,
- Wolny i związany testosteron,
- Estradiol,

Typ estrogenowy

- W 2-5 dniu cyklu: LH, FSH, prolaktyna,
- W 12-15 dniu cyklu: LH, FSH, estradiol, testosteron wolny i związany, androsteron,

Typ nadnerczowy

- Kortyzol rano do godziny po staniu,
- Prolaktyna, aldosteron, ACTH,
- DHEAS
- Mocz z osadem,
- lit, cynk, selen, wapń, elektrolity

Typ tarczycowy

- Anty TPO
- Anty TG
- USG tarczycy
- Jod

Typ insulino-wątrobowy

- Homocysteina,
- bilirubina wolna, związana, kreatynina, fosfataza zasadowa,
- kwas moczowy,
- Leptyna,
- Krzywa insulinowo-glukozowa 3-5 stopniowa

Oblicz swoją należną wagę ciała:

Ćwiczenie:

SKORZYSTAJ Z GOTOWEGO KALKULATORA:

Twoja należna waga ciała zależy od płci i wzrostu.

Pamiętaj jest to wynik orientacyjny, twoje indywidualne zalecenia mogą wyglądać nieco inaczej

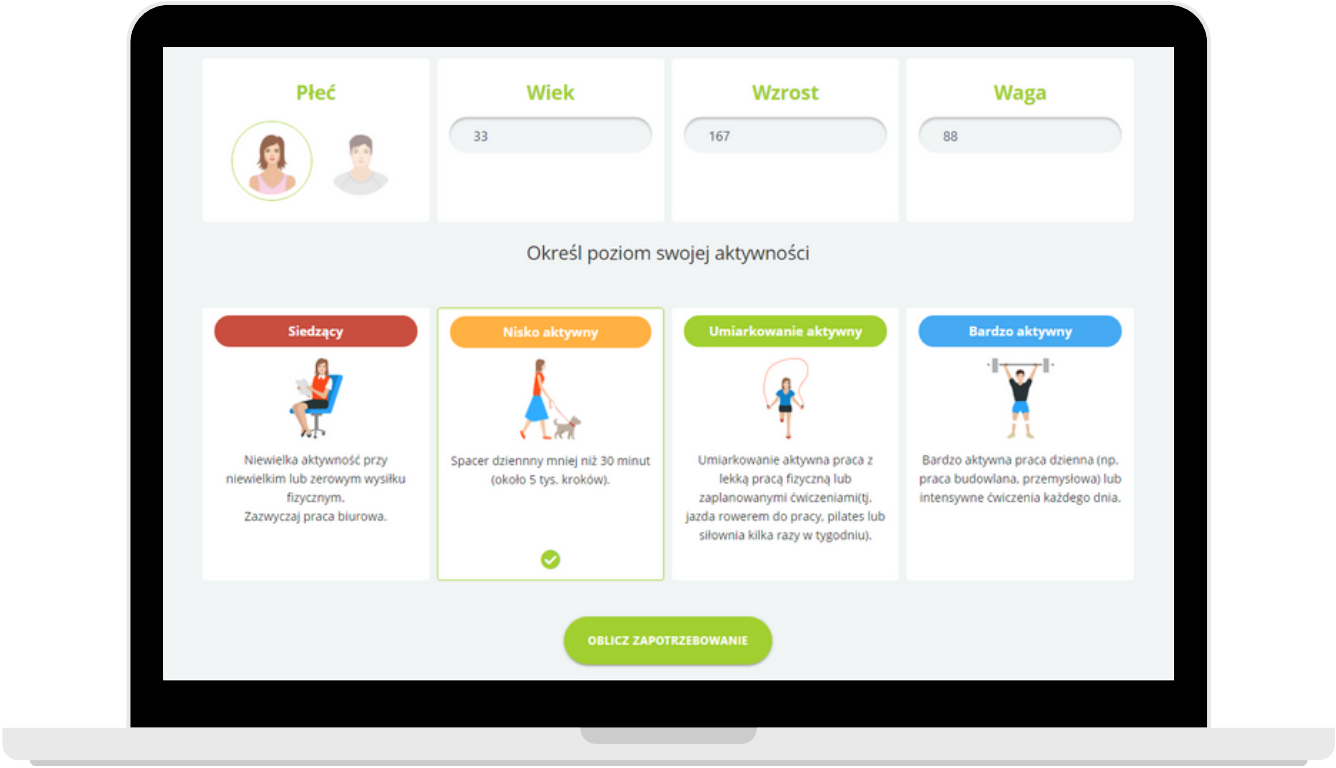
OBLICZ

Twoja należna waga ciała wynosi: _____ kg

Oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne do należnej wagi ciała.

Ćwiczenie:

SKORZYSTAJ Z GOTOWEGO KALKULATORA:



Twoje zapotrzebowanie zależne jest od wieku, płci i aktywności fizycznej.

Pamiętaj jest to wynik orientacyjny, twoje indywidualne zalecenia mogą wyglądać nieco inaczej

OBLICZ

Twoje zapotrzebowanie energetyczne dla należnej wagi ciała wynosi: _____ kcal

KURS REDUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I POPRAWY STANU ZDROWIA

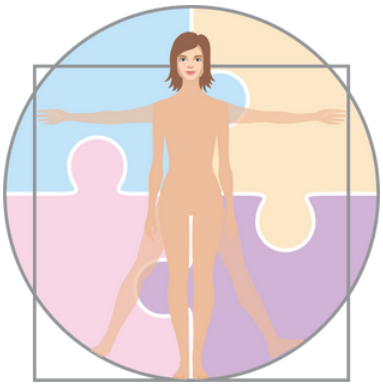
Kurs online| 6 Modułów | 27 lekcji | 10 godzin | Panel pacjenta| + BONUSY

Czego nauczysz się na kursie:

- Jaki skutecznie redukować tkankę tłuszczową, aby pozbyć się nadwagi i otyłości raz na zawsze bez efektu jo-jo.
- Jak poprawić trawienie i pozbyć się uciążliwych dolegliwości, wzdęć, zaparć, biegunek.
- Jak dożywić organizm i pozbyć się niedoborów,
- Jak komponować dietę, aby była ona dla Ciebie skuteczna i dała Ci trwałe rezultaty redukcji wagi i poprawy zdrowia.
- Ile posiłków spożywać w ciągu dnia,
- Jak dobierać suplementacje do swoich objawów, dolegliwości i wyników badań krwi i jakie suplementy brać by były skuteczne.
- Jak dopasować aktywność fizyczną do Twojego typu nadwagi lub otyłości.
- Jakie produkty w sklepie kupować by były dla Ciebie zdrowe.
- Jakich błędów nie popełniać,
- Jak zadbać o sen i regenerację by w końcu zacząć się wysypiać w 7-8 godzin.

SPRAWDŹ

PAULINA BORKOWSKA - Dietetyk Kliniczny,
specjalizujący się w medycynie funkcjonalnej.
Autorka procesu holistycznego żywienia. współautorka trzech książek pisanych z dr ewą dąbrowską. w swojej pracy stawia na edukowanie i diagnostykę pacjentów, wychodząc z założenia, że wiedza i świadomość żywieniowa to sekret osiągania trwałych rezultatów i gwarancja zdrowia.



E-mail: kontakt@borkowskadietetyk.pl

WWW.BORKOWSKADIETETYK.PL

@BorkowskaDietetyk

Borkowska.dietetyk