

# Общее состояние организма

Привет! Мы проанализировали каждый ответ на вопрос и подготовили список дефицитов и возможных болезней которые могут возникнуть.

## Дефициты витаминов

### D Дефицит витамина D

Рекомендуемые физические: аэробная нагрузка легкой или средней интенсивности 2-3 раза в неделю не более 40 минут. После физической нагрузки обязательно нужно время на восстановление, нельзя два дня подряд заниматься спортом! Запрещено: интенсивные аэробные нагрузки продолжительностью более 40 минут, силовые тренировки

### B12 Дефицит витамина B12

Рекомендуемые физические: аэробная нагрузка легкой или средней интенсивности 2-3 раза в неделю не более 40 минут. После физической нагрузки обязательно нужно время на восстановление, нельзя два дня подряд заниматься спортом! Запрещено: интенсивные аэробные нагрузки продолжительностью более 40 минут, силовые тренировки

### B9 Дефицит витамина B9

Рекомендуемые физические: аэробная нагрузка легкой или средней интенсивности 2-3 раза в неделю не более 40 минут. После физической нагрузки обязательно нужно время на восстановление, нельзя два дня подряд заниматься спортом! Запрещено: интенсивные аэробные нагрузки продолжительностью более 40 минут, силовые тренировки

### Zn Дефицит цинка

Рекомендуемые физические: аэробная нагрузка легкой или средней интенсивности 2-3 раза в неделю не более 40 минут. После физической нагрузки обязательно нужно время

на восстановление, нельзя два дня подряд заниматься спортом! Запрещено: интенсивные аэробные нагрузки продолжительностью более 40 минут, силовые тренировки

## Что мы подозреваем?

Зачастую мы не знаем или не понимаем, что с нами происходит. Но благодаря симптомам мы можем предположить следующее.

### Гипотиреоз

Клинический синдром, обусловленный продолжительным и стойким дефицитом тиреоидных гормонов (гормоны щитовидной железы) в организме или снижением их тканевых эффектов.

### Дефицита воды и клетчатки

Клинический синдром, обусловленный продолжительным и стойким дефицитом тиреоидных гормонов (гормоны щитовидной железы) в организме или снижением их тканевых эффектов.

## Что мы подозреваем?

Много работать, а потом веселиться целую ночь — это хорошо. А как же отдых и здоровые нагрузки? Вот что мы рекомендуем.

### Ежедневная физическая активность

Рекомендуемые физические: аэробная нагрузка легкой или средней интенсивности 2-3 раза в неделю не более 40 минут. После физической нагрузки обязательно нужно время на восстановление, нельзя два дня подряд заниматься спортом! Запрещено: интенсивные аэробные нагрузки продолжительностью более 40 минут, силовые тренировки. В данный период позволительно заниматься ходьбой, пилатесом, спокойным плаванием,

упражнениями на пластичность и растяжение, с небольшим количеством анаэробных (силовые тренировки, быстрый бег на короткие дистанции) (табата, йога, пилатес). Рекомендована ходьба в день, не менее 10 тысяч шагов. Для поддержания лимфодренажа – прыжки на месте 100 раз, массаж сухой щеткой по ходу лимфатических сосудов

## Что нужно проверить?

### 1 Печень

Клинический синдром, обусловленный продолжительным и стойким дефицитом тиреоидных гормонов (гормоны щитовидной железы) в организме или снижением их тканевых эффектов.

### 2 Щитовидная железа

Клинический синдром, обусловленный продолжительным и стойким дефицитом тиреоидных гормонов (гормоны щитовидной железы) в организме или снижением их тканевых эффектов.

## Какие обследования стоит пройти?

### 1 Щитовидная железа

---

### 2 Печень

# Это всё, что мы можем показать бесплатно

Ты можешь приобрести расширенное назначение: быть в курсе своего здоровья  
и проходить только нужные обследования

ООО «Базилдок» информирует вас о том,  
что все рекомендации не носят предписательного характера