

Zadania do modułu I

"Zrozum, co Ci dolega"



Zadanie 1. Spójrz na swoje ostatnie wyniki glukozy oraz insuliny we krwi (jeśli są starsze niż pół roku, to dobrze by było powtórzyć badanie na czczo). Wylicz wskaźnik HOMA-IR – możesz do tego użyć kalkulatora internetowego.

HOMA-IR =

Obecne wyliczenie posłuży Ci jako punkt odniesienia za około 3 miesiące, kiedy po wprowadzeniu wiedzy dostarczonej w kursie w życie codzienne, będziesz mogła spodziewać się poprawy wyników.

Zadanie 2. Wypisz objawy insulinooporności, które najbardziej Ci dokuczają (możesz zajrzeć do prezentacji Modułu I).

Ten zapis będzie dla Ciebie pomocny przy kontrolowaniu efektów zdrowego odżywiania i stylu życia. Co jakiś czas będziesz mogła sprawdzać, czy nadal dokuczają Ci dane objawy, co już się poprawiło, a nad czym jeszcze należy popracować.

Zadania do modułu I

"Zrozum, co Ci dolega"



Zadanie 4. Zastanów się, co może być przyczyną insulinooporności w Twoim indywidualnym przypadku. Wysokokaloryczna nieodpowiednia dieta? Stres? Niedobór snu? Otłuszczenie organizmu, zwłaszcza w okolicy brzucha? Niska aktywność fizyczna? Wypisz je.

Ten zapis będzie dla Ciebie informacją, na czym szczególnie powinnaś się skupić w terapii insulinooporności. Pomoże Ci to skupić się na faktycznych problemach, które dotyczą Twojego przypadku.

Zadanie 4. Wypisz stosowane przez Ciebie leki zlecone pod kątem IO (jeśli żadne, to pomiń to zadanie). Zapisz, jaką dawkę leku obecnie stosujesz.

Będzie to dla Ciebie informacja referencyjna na przyszłość. Gdy poprawisz wyniki badań, to zobaczysz czy lekarz ją zmodyfikuje, czy ulegnie zmniejszeniu lub w ogóle wyeliminowaniu, a co za tym idzie - jaki progress osiągnęłaś.