ЧЕК-ЛИСТ ОТ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА: «КОГДА ПОРА ЗАНЯТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ?»

Вы точно уверены, что с вашим организмом всё в порядке? Многие опасные состояния начинаются с едва заметных симптомов, которые мы привыкли игнорировать. Пройдите этот тест, чтобы понять, не пора ли вам всерьез взяться за свое здоровье.



1. ЭНЕРГИЯ И ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

Если на 2 и более утверждений вы ответили ДА – ваш организм в состоянии хронического стресса или дефицита витаминов.

- ✓ Вы просыпаетесь уже уставшим, даже если спали 7-8 часов
- ✓ Постоянно чувствуете слабость и упадок сил
- ✓ Заметили, что стали чаще болеть (простуды, герпес, обострения хронических болезней)



2. ПИЩЕВАРЕНИЕ И ВЕС

Если на 2 и более утверждений вы ответили ДА — возможны проблемы с кишечником, печенью или инсулинорезистентность.

- ✓ Часто мучают вздутие, изжога или запоры
- ✓ Не можете сбросить лишний вес, хотя очень стараетесь
- ✓ После еды чувствуете тяжесть, сонливость



3. СЕРДЦЕ И ДАВЛЕНИЕ

Если на 1 и более утверждений вы ответили ДА – у вас повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- ✓ Давление часто выше 130/85
- ✓ Бывает одышка при небольшой нагрузке (подъем на 3-й этаж, быстрая ходьба)
- ✓ Иногда колет или давит в груди



4. СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК

Если на 2 и более утверждений вы ответили ДА – возможно, у вас начинается остеохондроз или артроз.

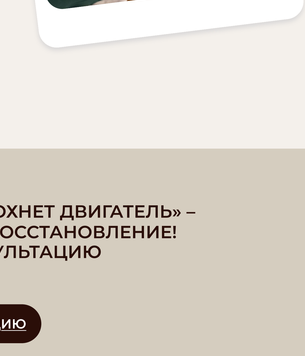
- ✓ Утром чувствуете скованность в спине или суставах
- ✓ Ноют колени, поясница, шея
- ✓ Головные боли стали частыми



5. СТРЕСС И СОН

Если на 2 и более утверждений вы ответили ДА – нервная система на пределе, нужна разгрузка.

- ✓ Засыпаете дольше 30 минут
- ✓ Часто просыпаетесь ночью
- ✓ Раздражаетесь по пустякам, трудно сосредоточиться



> Что делать, если набрали 5+ галочек?
>
> Ваш организм подает четкие сигналы: пора остановиться и заняться здоровьем. Игнорирование этих симптомов может привести к серьезным заболеваниям.

НА НАШЕМ КУРОРТЕ «КУКА» ВЫ:

- ✓ Пройдете полную диагностику (анализы, консультации врачей)
- ✓ Очистите организм от токсинов и снимете хроническое воспаление
- ✓ Восстановите сон и нервную систему
- ✓ Научитесь правильно питаться и двигаться



НЕ ЖДИТЕ, ПОКА «ЗАГЛОХНЕТ ДВИГАТЕЛЬ» – ДАЙТЕ ТЕЛУ ШАНС НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ! ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Звоните по номеру +7 (3022) 210-911

Телефон для связи в мессенджерах +7 924 022-78-88

Наши соцсети

eco-kuka.ru

Наш адрес: «Академия здоровья», Коханского, 13, Корпус 2.
Работаем ежедневно с 8:00 до 20:00.