

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №1

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"



Я очень рада, что Вы решили принять участие в моем онлайн интенсиве «ДИАБЕТ.НЕТ.».

Мне важно, чтобы результаты были глубокими и долгосрочными, и задача рабочих тетрадей помочь Вам в этом.

Перед Вами не сборник заданий, а возможность легко, комфортно и честно пообщаться с собой.

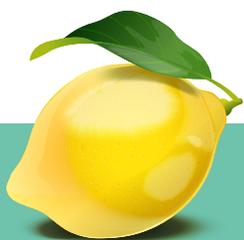
Некое пространство, в котором Вы будете по – настоящему заботливы со своим телом. С позиции любящего человека внимательно прислушиваться к истинным потребностям организма.

Интенсив, который Вы проходите, я задумывала не как спринт, а как спокойную и вдумчивую работу по улучшению своего здоровья. Поэтому все материалы будут доступны еще 3 месяца после его окончания. И если на каком – то этапе программы Вам захочется замедлиться, то сделайте это!

Все время спрашивайте себя:

-  Как мои ощущения?
-  Комфортно ли мне?
-  Вкусно ли мне?
-  Нравятся ли мне результаты?

Удачи Вам и восстановленного крепкого здоровья!



Домашнее задание №1

Постановка цели на интенсив.

У героя, который отправляется в путь всегда есть цель!

В процессе она может уточняться, меняться или делиться на «Что я хочу» и «Что реально достижимо в сложившейся ситуации»

Но цель или даже 3 записанные цели обязательно должны быть.

И каждый раз, когда вы будете принимать решение о том, съесть это или то, посмотреть телевизор или сделать зарядку - спрашивайте себя: "Поможет ли это действие достигнуть моей цели?"

На всякий случай напоминаю про SMART

Цель должна быть:

S - конкретная

M - измеримая

A - достижимая

R - актуальная

T - определена по срокам (интенсив идет 6 недель)

Домашнее задание №2

Оцениваем свое состояние.

Вы знаете себя как никто другой.

И даже если Вы не большой любитель, ныть и жаловаться – сейчас для этого самое время.

Будьте откровенны с собой, не приукрашивайте и не зарывайте голову в песок. Опишите то, что есть и то как оно есть! Это отправная точка и она понадобится потом, чтобы оценить результат.



Мои жалобы: Ощущение боли

| Место (боль в ...) | Частота (раз в ...) | Сила боли по шкале от 1(не болит) до 10 (максимально нестерпимая боль) |
|--------------------|---------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Сон:

Количество часов сна _____. Я ложусь спать в _____ и встаю в _____

Отметьте правильное для вас:

- Я легко засыпаю и сплю, не просыпаясь, до утра
- Я легко засыпаю и ночью просыпаюсь один или больше раз
- Мне трудно заснуть, но заснув, я сплю всю ночь
- Мне трудно заснуть и потом я просыпаюсь ночью

Уровень энергии: _____

Оцените в среднем в течение дня по шкале от 1 до 10. Где 1 это невозможность встать с кровати, а 10 это состояние электровеника :)

Артериальное давление:

Какое давление является нормальным для Вас _____

Какие симптомы повышенного или пониженного давления:

В каких ситуациях оно повышается или понижается:



ЖКТ

Регулярность стула. Каждый день, сколько раз в день _____

Вздутие живота. Есть? Нет? Как часто? _____

Изжога. Да или нет? _____

Повышенная кислотность. Да или нет? _____

Тошнота. Да или нет? _____

Тяжесть в солнечном сплетении. Да или нет? _____

Волосы:

Отметить, что из этого есть:

- Выпадение волос
- Тусклые
- Секущиеся
- Сухость
- Себорея
- Перхоть

Симптомы.

Определите по шкале 0 (вообще нет) -10 (максимально сильно)

насколько сильно они у вас проявлены:

После еды вы все равно чувствуете голод _____

Вас сильно тянет на сладкое _____

Усталость после еды _____

Очень тяжело выдерживать интервалы между едой без перекусов

Замеры и расчеты:

Определите свой индекс массы тела (ИМТ).

Помните, что это относительный показатель.

Вычисляется он по формуле: вес разделить на рост (в метрах) в квадрате.

Например, вес 62 кг, рост 1,57 м

$62/1,57*1,57 = 25,2$



ИМТ менее 19 - недостаточный вес

19-25 норма

25-30 избыточный вес

Свыше 30 - ожирение

Измерьте объем талии _____

Делайте измерение на спокойном выдохе по самому узкому месту – посередине между нижней частью ребер и верхней частью тазовых костей, то есть чуть выше пупка.

Если талия выпуклая, а не вогнутая, например, при лишнем весе, то правильный результат можно получить, если делать измерение на 2-2,5 см выше пупка.

Норма для мужчин - не более 94 см

Норма для женщин - не более 80 см

Если больше, это говорит о наличии висцерального жира.

Измерьте объем бедер _____

Это делается в самой широкой точке.

Во время измерения ноги должны быть вместе.

Рассчитайте соотношение объема талии к объему бедер _____

Для этого разделите объем талии на значение объема бедер.

Норма: не более 0,85 у женщин и не более 1 - у мужчин.

Диагностика по лицу:

Диагностика по лицу включает конституциональные признаки, которые указывают на предрасположенность к диабету.

И приобретенные, которые говорят о том, что уже есть изменения в организме.

Возьмите удобное зеркало, возможно с увеличением. И внимательно рассмотрите свое лицо, предварительно удалив всю косметику.



Конституциональные признаки:

- Узкая верхняя губа
- Вертикальная складка от скулы до подбородка
- Складки ткани на уровне уголков рта

Приобретенные признаки:

- Темные пятна на губах
- Следы зубов на языке
- Голубовато – фиолетовая внутренняя сторона языка
- Сухая кожа лица
- Сухость и трещины на языке

Отметьте те признаки, которые Вы обнаружили.

Чем их больше и чем сильнее они проявлены, тем выше риски.

Диагностика по стопе:

Чтобы изучить стопы попросите кого-то сфотографировать их, расположитесь перед зеркалом или поочередно кладите стопу на бедро противоположной ноги и изучайте вживую.

- Первый признак склонности к диабету сухая стопа, как бы припорошённая сахаром - белым шелушением по всей коже стопы
- Общий желтоватый оттенок стопы.
- Большие участки плотной, ороговевшей кожи
- Снижение чувствительности стопы
- В более продвинутой стадии болезни могут быть тяжело заживающие ранки

Отметьте те признаки, которые Вы обнаружили.

Чем их больше и чем сильнее они проявлены, тем выше риски.

Теперь вы знаете значения на старте.

Мы повторим это на финише и Вы увидите разницу.

"Самый могущественный инструмент управления вашим здоровьем - это вилка"

/Марк Хайман/

