

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТАБЛИЦ СИМПТОМОВ РАЗНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗБЫТКА **ВЛАЖНОСТИ** (СЛИЗИ)

- ✓  Общее чувство тяжести
- ✓  Отечность
- ✓  Избыток жидкости
- ✓  Диарея
- ✓  Насморк
- ✓  Повышенная потливость
- ✓  Лишний вес

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗБЫТКА **ХОЛОДА**

- ✓  Общее ощущение холода
- ✓  Плохое пищеварение
- ✓  Боли в суставах без отека и покраснения
- ✓  Низкая температура тела
- ✓  Слабость
- ✓  Бледность

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗБЫТКА **СУХОСТИ**

- ✓  Сухость кожи и слизистых
- ✓  Сухое шелушение
- ✓  Запоры
- ✓  Отсутствие жажды или наоборот постоянная жажда

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗБЫТКА **ЖАРА**

- ✓  Всегда жарко
- ✓  Болезни суставов с воспалением и покраснением
- ✓  Повышенное давление
- ✓  Учащенное сердцебиение