

Лист перед первым разговором с нутрициологом

Отметьте то, что про вас, и пришлите лист Мириде в Telegram. Она прочитает, задаст вопросы и скажет, её это случай или лучше обратиться к другому специалисту. Без обязательств.

РАЗДЕЛ 01 Что замечаю за собой и что есть на руках

Щёлкните по квадрату, чтобы поставить галочку. Отмечайте только то, что бывает часто.

ЭНЕРГИЯ И СОН

- ☐ 01 Сил нет даже после полноценного сна
- ☐ 02 Днём тянет в сон, спасает кофе или сладкое
- ☐ 03 Трудно заснуть или просыпаюсь среди ночи
- ☐ 04 Утром тяжело включиться в день

ВЕС И ТЕЛО

- ☐ 09 Вес стоит или растёт без понятной причины
- ☐ 10 Отёки
- ☐ 11 Болят суставы или мышцы
- ☐ 12 Часто болит голова

ГОРМОНЫ И ЦИКЛ

- ☐ 17 Цикл нерегулярный или болезненный
- ☐ 18 Приливы, перепады настроения
- ☐ 19 Планируем беременность, пока не получается
- ☐ 20 Анализы «в норме», а самочувствие плохое

ЕДА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

- ☐ 05 Вздутие или тяжесть после еды
- ☐ 06 Изжога
- ☐ 07 Запоры или нерегулярный стул
- ☐ 08 Тянет на сладкое, трудно остановиться

КОЖА, ВОЛОСЫ, ПРОСТУДЫ

- ☐ 13 Выпадают волосы или ломаются ногти
- ☐ 14 Сухая кожа
- ☐ 15 Часто простужаюсь
- ☐ 16 Мёрзну, когда другим тепло

ЧТО УЖЕ ЕСТЬ НА РУКАХ

- ☐ 21 Есть результаты анализов, любой давности
- ☐ 22 Принимаю витамины или добавки
- ☐ 23 Принимаю лекарства по назначению врача
- ☐ 24 Есть диагнозы, которые поставил врач

Заполнили? Отправьте лист Мириде

Можно и без листа: просто напишите, что беспокоит

● t.me/MiridaKoroleva

РАЗДЕЛ 02 Своими словами

Щёлкните по полю и печатайте. Двух-трёх предложений достаточно.

ЧТО БЕСПОКОИТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

ЧТО УЖЕ ПРОБОВАЛИ

КАК К ВАМ ОБРАЩАТЬСЯ

РАЗДЕЛ 03 Что делать с листом

01 Расставьте галочки и заполните поля.

02 Сохраните файл: меню «Файл», затем «Сохранить».

03 Отправьте файл Мириде в Telegram. Адрес для переписки:

t.me/MiridaKoroлева

Если галочки не сохранились. Надёжно они сохраняются в программе Adobe Acrobat Reader на компьютере. В браузере и на телефоне могут пропасть. Тогда просто напишите Мириде номера строк, которые про вас. Номер стоит рядом с каждым квадратом.

Написать Мириде в Telegram

Можно начать с одной фразы: что беспокоит

● t.me/MiridaKoroлева

Лист помогает подготовиться к разговору. Он не ставит диагноз и не заменяет врача. Нутрициолог не назначает лечение. При остром состоянии обращайтесь за медицинской помощью.