



WORKBOOK

¡Te damos la bienvenida a este viaje hacia una vida más saludable! En esta Masterclass, tu Doctor Bayter te guiará a través del descubrimiento y manejo de los verdaderos factores de riesgo cardiovascular.

El objetivo principal de este MasterClass es enseñarte a interpretar tus análisis de laboratorio, reconocer señales tempranas de posibles enfermedades metabólicas y cardiovasculares, y entender cómo diversos factores impactan tu salud.

Quiero que aprendas a identificar riesgos antes de que se manifiesten enfermedades, para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu estilo de vida y vivir de manera más saludable, energética y feliz.

Prepárate para aprender, reflexionar y transformar la manera de cuidar tu corazón.

SECCIÓN 1: EVALUACIÓN DE RIESGOS PERSONALES

1. **EDAD:** __ __ AÑOS
2. **SEXO:** __ MASCULINO __ FEMEINIMO
3. **PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL:** __ __ %
4. **PORCENTAJE DE GRASA VISCERAL:** __ __ %
5. **PERIMETRO DE LA CINTURA EN CENTIMETOS:** __ __ __

SECCIÓN 2: ANTECEDENTES

Selecciona del listado si sufres de alguna de las enfermedades:

1. **HIPERTENSION ARTERIAL:** __
2. **PREDIABETES:** __
3. **DIABETES:** __
4. **OTRO:** ¿CUAL? _____

SECCIÓN 3: EXÁMENES LABORATORIOS

A continuación encontrarás el listado de exámenes laboratorios que debes realizarte para la MasterClass.

Marca al frente de cada examen el valor de tu resultado en la casilla blanca

1.	NIVEL DE TRIGLICERIDOS EN SANGRE.				
2.	NIVEL DE COLESTEROL HDL.				
3.	PROTEINA C REATIVA EN SANGRE *PCR				
4.	HEMOGLOBINA GLICOSILADA HbA1c				
5.	NIVELES DE INSULINA EN AYUNAS Y POSTPANDRIAL A LAS 2 HORAS				
6.	NIVELES DE CORTISOL 6 AM				
7.	NIVELES DE TENSION ARTERIAL.				
8.	NIVELES DE ACIDO URICO				
9.	PROTEINAS EN ORINA O MICROALBUMINURIA				
10.	NIVELES DE VITAMINA D				

No es 100% necesario que tengas esta lista de exámenes, sin embargo tenerlos puede enriquecer tu experiencia al permitirte aplicar lo aprendido de manera más directa y personal.