1. Для начала необходимо 4-7 дней просто записывать все, что Вы сьедаете или выпиваете. Только в таком случае получится проанализировать рацион, выявить слабые места в его организации и основные причины набора или стабильности лишнего веса. Скачайте вариант дневника питания или ведите его в блокноте.
2. По возможности сдайте анализы крови на сахар и липидную карту (если просто - определить уровень холестерина). Если есть любые особенности здоровья: подагра, нарушение работы щитовидной железы (и даже есть гормональный анализ), обязательно укажите это в карте специфики здоровья.
3. Заполните интересный опросник по привычкам в питании,
4. Заполнив дневник, опросник и карту, отправляйте их:

* На почту [smarijko@ukr.net](mailto:smarijko@ukr.net) c темой “анализ дневника»
* В Viber или Тelegram – 0505000134

1. Получив анализ и рекомендации, начните дейтсовать! Ждем в онлайн-группе программы «ЗдороваЯ»