

Vibrant
Longevity
LAB



MERITVE

vibrantlongevity.com

MERITVE

Vibrant Longevity LAB



MERITVE

Začetne in končne meritve so pomembne pri LifeUP programu, ker vam omogočajo, da spremljate napredek, ki ga naredite med celotnim programom. S tem, ko zabeležite svoje stanje pred začetkom programa in po njegovem zaključku, lahko primerjate, kako so se vaše telesne in mentalne spremembe odzvale na razstrupljevalni proces. Ta obrazec vam bo pomagal spremljati napredek, oceniti učinkovitost programa in prilagoditi svoje navade za boljše zdravje in dobro počutje.

Meritve

Datum:

1. Teža (kg):
2. Telesne mere (cm):
Obseg prsi:
Obseg pasu:
Obseg bokov:

Dodatno (ni nujno, po želji):

3. Ketoni (dopoldan, popoldan):
4. Glukoza na tešče:
5. Glukoza 45-60 min po hrani:
6. Glukoza pred spanjem:

Moje počutje

Preden se podate na pot razstrupljanja, je ključnega pomena, da se poglobite v svoje trenutno subjektivno počutje. To vključuje ne le fizične simptome ali neprijetnosti, ki so vas morda spodbudile k razstrupljanju, ampak tudi vaša čustvena stanja, občutke in splošno razpoloženje.

Vzemite si nekaj trenutkov in zapišite, kako se trenutno počutite - bodite čim bolj natančni. Zapišite vse občutke, ki so prisotni, ne glede na to, ali so pozitivni, negativni ali nevtralni. Prav tako zabeležite, če so prisotne kakšne posebne fizične ali psihične neprijetnosti, ki so vas spodbudile k odločitvi za razstrupljanje. Takšna vaja vam omogoča, da upoštevate tudi subjektivne dejavnike.

Trenutno fizično stanje:

Opis fizičnih simptomov ali neprijetnosti (npr. utrujenost, bolečine, napihnjenost itd.):

Trenutno čustveno stanje:

Opis čustvenih stanj, občutkov ali razpoloženja (npr. stres, tesnoba, depresija itd.):

Opomba: pomembno je, da si za to nalogo vzamete čas in jo opravite natančno in iskreno. Vaša pot do boljšega zdravja in dobrega počutja se začne z zavedanjem trenutnega stanja - to je prvi korak na poti do izboljšanja.



VPRAŠALNIK SIMPTOMOV

Navodila za izpolnjevanje vprašalnika simptomov

Vprašalnik simptomov je pomembno orodje, ki vam pomaga slediti svojim simptomom pred in po programu razstrupljanja. Na podlagi teh informacij lahko natančno ocenite, kako se vaše zdravstveno stanje spreminja in izboljšuje v času vašega programa.

Pred začetkom programa izpolnite vprašalnik, da dobite jasno sliko o svojem trenutnem zdravstvenem stanju. Ob koncu programa ponovno izpolnite vprašalnik, da primerjate svoje simptome in seštevek točk pri simptomih. To vam bo pomagalo oceniti, kako učinkovit je bil vaš program razstrupljanja in kako se je vaše zdravje izboljšalo.

Vprašalnik simptomov je pomemben, ker vam omogoča, da opazite morebitne spremembe v vašem zdravju, ki jih morda sicer ne bi opazili. To vam lahko pomaga bolje razumeti, kako se vaše telo odziva na razstrupljanje, in vam omogoča, da prilagodite svoje navade za izboljšanje zdravja in dobrega počutja.

Vprašalnik

Datum:

Ocenite simptome glede na vaše zdravstveno stanje v zadnjih 14 dneh. Ocenite vsak simptom glede na to, kako pogosto se pojavlja in kako močno vpliva na vas.

0 – Nikoli ali skoraj nikoli nimam simptomov

1 – Občasno jih imam, učinek ni močan

2 – Občasno jih imam, učinek je močan

3 – Pogosto jih imam, učinek ni močan

4 – Pogosto jih imam, učinek je težji

GLAVA

- Bolečina v glavi:
 - Omedlevica:
 - Vrtoglavica:
 - Nespečnost:
- Skupno:

OČI (Ne vključuje kratko in dolgovidnost)

- Solzne ali srbeče oči:
- Zatečene, rdeče ali lepljive veke:
- Otečenost pod očmi ali temni kolobarji:
- Zamegljen ali tunelski vid:
- Skupno:

UŠESA

- Srbeča ušesa:
- Bolečine v ušesih, vnetje:
- Izloček iz ušes:
- Šumenje v ušesih, izguba sluha:
- Skupno:

NOS

- Zamašen nos:
- Problemi s sinusi:
- Seneni nahod:
- Kihanje:
- Povečana produkcija sluzi:
- Skupno:

USTA/GRLO

- Kronično kašljanje:
- Potreba po čiščenju grla:
- Bolečina v grlu, hripavost, izguba glasu:
- Otečen in razbarvan jezik, ustnice, dlesni:
- Afta:
- Skupno:



KOŽA

- Akne:
 - Urtikarija, izpuščaji, suha koža:
 - Izpadanje las:
 - Zardevanje, vročinski valovi:
 - Povečano potenje:
- Skupno:

SRCE

- Neredni srčni utrip:
 - Hitri utrip oz. razbijanje srca:
 - Bolečina v prsih:
- Skupno:

PLJUČA

- Nabiranje sluzi:
 - Astma, bronhitis:
 - Zadihanost:
 - Težko dihanje:
- Skupno:

PREBAVNI TRAKT

- Slabost, bruhanje:
 - Driska:
 - Zaprtje:
 - Napihnjnost:
 - Spahovanje, vetrovi:
 - Zgaga:
 - Bolečina v trebuhu:
- Skupno:

SKLEPI/MIŠICE

- Bolečine v sklepih:
- Artritis:
- Okorelost:
- Bolečine v mišicah:
- Občutek šibkosti ali utrujenost:
- Skupno:

TEŽA

- Prenajedanje/popivanje:
- Želja po določeni hrani:
- Povečana telesna teža:
- Kompulzivno hranjenje:
- Zadrževanje vode:
- Nizka telesna teža:
- Skupno:

ENERGIJA

- Utrujenost, počasnost:
- Apatičnost, otopelost:
- Hiperaktivnost:
- Nemirnost:
- Skupno:



UM

- Slab spomin:
- Zmedenost, slabo razumevanje:
- Slaba koncentracija:
- Slaba fizična koordinacija:
- Težava pri odločitvah:
- Jecljanje:
- Nerazločno govorjenje:
- Problemi z učenjem:
- Skupno:

ČUSTVA

- Nihanje razpoloženja:
- Anksioznost, strah, nervoznost:
- Strah, razdražljivost, agresivnost:
- Depresija:
- Skupno:

DRUGO

- Pogosto zbolevanje:
- Pogosto in urgentno uriniranje:
- Srbenje spolovil, tok:
- Skupno:

Skupen rezultat:

EMPOWER YOUR VITALITY

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način – bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače – je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev, ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.
Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativnih programov in izdelkov.