



PAULINA
IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA

Zatroszcz się o siebie

Krótki poradnik dla każdej Kobiety



Cześć!

Cieszę się, że jesteś tu dziś ze mną! Jestem doktor Paulina Ihnatowicz, doświadczona dietetyczka z ponad 10-letnim stażem.

W mojej praktyce dietetycznej kładę nacisk na pomoc w radzeniu sobie z kompleksowymi wyzwaniami zdrowotnymi, takimi jak Hashimoto, insulinooporność, PCOS czy odchudzanie. Każda z tych dziedzin stanowi obszar, w którym się specjalizuję, wykorzystując wiedzę, doświadczenie i empatię, aby skutecznie wspierać moich pacjentów.

dr Paulina Ihnatowicz



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihnat



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



3 MARZEC

Świętuj ze mną!



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihnat



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny

Zbadaj się!

Dzień Kobiet to doskonała okazja, aby zadbać o siebie i swoje zdrowie. Regularne wykonywanie badań kontrolnych to kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, który pozwala monitorować stan zdrowia oraz wczesne wykrywanie ewentualnych problemów.

Dla kobiet istnieje wiele istotnych badań, które powinny być przeprowadzane **przynajmniej raz w roku**, aby dbać o swoje zdrowie i zapobiegać różnym schorzeniom.

Dlatego właśnie **z okazji Dnia Kobiet** przygotowałam dla Ciebie listę najważniejszych badań! Zachęcam Was do regularnych wizyt kontrolnych i wykonywania badań profilaktycznych.



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihnmat



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny

Badania krwi

- ✓ morfologia krwi (pełna)
- ✓ CRP, OB
- ✓ glukoza
- ✓ hemoglobina glikowana
- ✓ insulina
- ✓ próby wątrobowe
- ✓ lipidogram
- ✓ elektrolity (Na,K)
- ✓ ferrytyna
- ✓ żelazo
- ✓ wit. D3 25(OH)D3
- ✓ kreatynina, eGFR
- ✓ kwas moczowy
- ✓ TSH, FT3, FT4
- ✓ anty-TG
- ✓ anty-TPO



Dodatkowe badania

- ✓ cytologia płynna
- ✓ USG ginekologiczne
- ✓ USG piersi
- ✓ badania jamy ustnej
- ✓ USG jamy brzusznej
- ✓ mocz z osadem



Nawyki zdrowej Kobiety

1 *Piję siemię lniane*

Zmielone siemię lniane (2-3 łyżki) zalewamy szklanką ciepłej wody i pozostawiamy na godzinę. Następnie odcedzamy i pijemy!

2 *Codziennie wystawiam się na słońce*

Codziennie rano wystawiaj się na słońce! To nie tylko dostarczy Ci witaminy D, ale także poprawi Twoje samopoczucie, wyreguluje wewnętrzny zegar biologiczny organizmu oraz poprawi Twoją wydajność w ciągu dnia.

3 *Biorę witaminę D3*

Witamina D ma działanie plejotropowe, czyli bardzo szerokie. Wpływa zarówno na kości, odporność, a nawet choroby serca, nowotwory czy zdrowie psychiczne. Niestety, aż 90% społeczeństwa ma jej niedobory, dlatego warto sprawdzić jej poziom i włączyć suplementację!



Nawyki zdrowej Kobiety

4 *Biorę kwasy omega-3*

Kwasy tłuszczowe omega-3, które mają korzystny wpływ na zdrowie serca, układu nerwowego i zapobieganie stanom zapalnym w organizmie.

5 *Unikam podgrzewania w pojemnikach plastikowych*

Pod wpływem wysokiej temperatury plastikowe pojemniki mogą uwalniać szkodliwe substancje chemiczne, takie jak bisfenol A (BPA) i ftalany, które są związane z różnymi problemami zdrowotnymi.

6 *Codziennie jem garść orzechów*

Według badań spożywanie garści orzechów (około 28 g) dziennie poprawia insulinowrażliwość, zapobiega powstawaniu otyłości i cukrzycy typu 2.



Nawyki zdrowej Kobiety

7 *Jem białko na śniadanie*

Spożycie białka na śniadanie może pomóc w utrzymaniu uczucia sytości przez dłuższy czas, co może zmniejszyć ochotę na podjadanie w ciągu dnia i przyczynić się do utrzymania stabilnej masy ciała.

8 *Ruszam się na powietrzu*

Regularne spacery, jogging czy ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą poprawić nastrój, zwiększyć energię oraz wspomóc zdrowie fizyczne i psychiczne.

9 *Nie przetrzymuje wody w plastiku zbyt długo*

Plastikowe butelki mogą zawierać substancje chemiczne, takie jak bisfenol A (BPA) i ftalany, które mogą przenikać do wody, zwłaszcza gdy są one narażone na wysoką temperaturę lub długotrwałe przechowywanie.



Z okazji Dnia Kobiet mam dla Ciebie rabat!

KOD: KOBIETA

Promocja trwa od 28.02 do 10.03

*Skorzystaj z rabatu na
wszystkie diety i rozpocznij
swoją drogę do lepszego
samopoczucia już teraz. Nie
przegap okazji i zadbaj o
siebie w wyjątkowy sposób!*

paulaihnat.pl



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihn



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



Już dziś możesz kupić moją dietę z niskim IG

Zadbaj o swoje cukry i samopoczucie!



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihnmat



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny

Szukasz więcej inspiracji?

Wejdź na **paulaihnat.pl** i odkryj niezliczone możliwości, które pomogą Ci osiągnąć swoje cele zdrowotne! Znajdziesz tu cenne porady dietetyczne i wiele innych!

Zacznij dbać o swoje zdrowie już dziś.



PAULINA IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA



Poznaj dietetyczkę kliniczną z pasją i doświadczeniem.

PASJA & WIEDZA

POZNAJ MNIE

SPRAWDŹ PRODUKTY



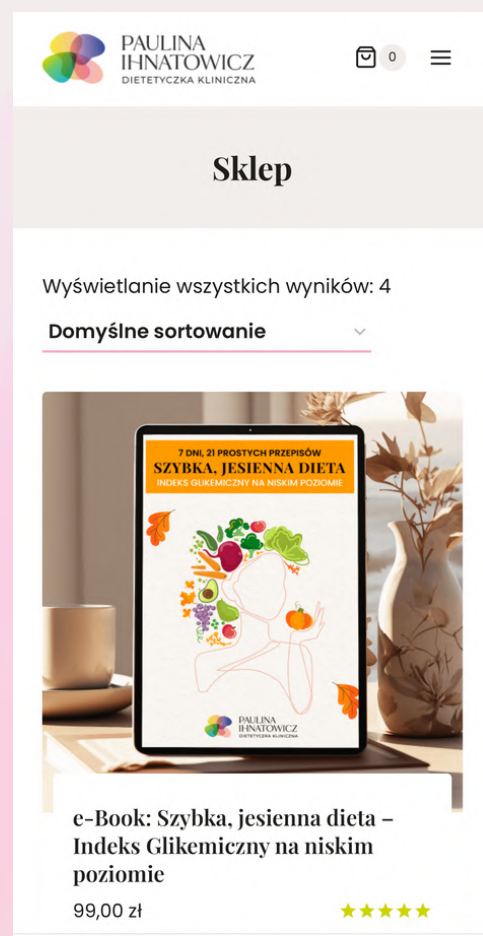
PAULINA IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA

Blog



Glukoza we krwi – jak badać i interpretować wyniki?

Z tego artykułu dowiesz się: Co to jest glukoza i jakie ma znaczenie dla naszego organizmu? Kiedy trzeba wykonać badania glukozy? Jak interpretować wyniki badań glukozy? Przypomnij sobie sytuację, gdy dostałaś...

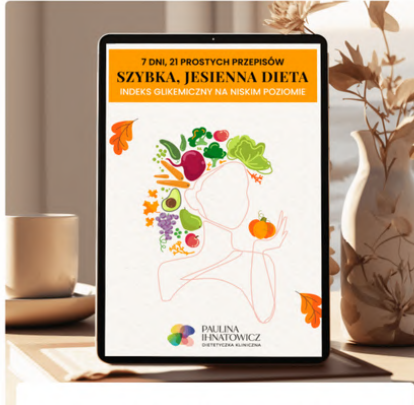


PAULINA IHNATOWICZ
DIETETYCZKA KLINICZNA

Sklep

Wyświetlanie wszystkich wyników: 4

Domyślne sortowanie



e-Book: Szybka, jesienna dieta – Indeks Glikemiczny na niskim poziomie

99,00 zł

★★★★★



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihn timer



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny

Drogie Kobiety

Wszystkiego dobrego!



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny



paulina.ihnmat



Paulina Ihnatowicz-
Dietetyk Kliniczny