

ОПРОСНИК: ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ

Определите свой уровень метаболического риска

ИНСТРУКЦИЯ

Ответьте честно на все вопросы. Каждый ответ имеет балл, который поможет понять, есть ли у вас признаки инсулинорезистентности или метаболического синдрома.

Присваивайте себе баллы, указанные для каждого ответа, соответствующего вашей ситуации.

РАЗДЕЛ 1: АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

1. Какая у вас окружность талии?

- Женщина < 80 см / Мужчина < 88 см → 0 баллов
- Женщина 80-88 см / Мужчина 88-102 см → 2 балла
- Женщина > 88 см / Мужчина > 102 см → 4 балла
- Не знаю → 1 балл

2. Где вы склонны накапливать жир?

- Преимущественно на бёдрах и ягодицах (тип «груша») → 0 баллов
- Равномерно по всему телу → 1 балл
- Преимущественно на животе (тип «яблоко») → 3 балла

3. Есть ли у вас семейная предрасположенность к диабету 2 типа, ожирению или сердечно-сосудистым заболеваниям?

- Нет → 0 баллов
 - Да, один родственник → 1 балл
 - Да, несколько близких родственников → 2 балла
-

РАЗДЕЛ 2: ЭНЕРГИЯ И ЕЖЕДНЕВНЫЕ СИМПТОМЫ

4. Как вы чувствуете себя при пробуждении?

- Отдохнувшим/ей и энергичным/ой → 0 баллов
- Достаточно отдохнувшим/ей, но не на максимуме → 1 балл
- Уставшим/ей, нужно время, чтобы «завестись» → 3 балла

5. Каков ваш уровень энергии в течение дня?

- Стабильный от начала до конца → 0 баллов
- Лёгкое снижение во второй половине дня → 1 балл
- Резкое падение энергии после обеда или в середине дня → 3 балла
- Энергия скачет весь день → 2 балла

6. После еды вы чувствуете себя:

- Довольным/ой и энергичным/ой → 0 баллов
- Слегка сонным/ой → 1 балл
- Очень уставшим/ей, хочется прилечь → 3 балла
- Вздутым/ой и тяжёлым/ой → 2 балла

7. У вас есть трудности с концентрацией или «туман в голове»?

- Никогда или редко → 0 баллов
- Иногда → 1 балл
- Часто, особенно во второй половине дня → 3 балла
- Почти всегда → 4 балла

РАЗДЕЛ 3: ГОЛОД И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

8. Как бы вы описали свой голод?

- Регулярный, ем в основные приёмы пищи и насыщаюсь → 0 баллов
- Иногда нужен перекус → 1 балл
- Часто голоден/а даже вскоре после еды → 3 балла
- Постоянно голоден/а и редко чувствую сытость → 4 балла

9. Есть ли у вас тяга (сильное желание) к сладкому или углеводам?

- Никогда или редко → 0 баллов
- Иногда → 1 балл
- Часто, особенно во второй половине дня/вечером → 3 балла
- Постоянно → 4 балла

10. Сколько приёмов пищи/перекусов у вас в день?

- 2-3 приёма пищи, без перекусов → 0 баллов
- 3 приёма пищи + 1 перекус → 1 балл

- 3 приёма пищи + 2-3 перекуса → 2 балла
- Ем часто в течение дня (5+ раз) → 3 балла

11. Что вы обычно едите на завтрак?

- Белки (яйца, мясо, рыба) → 0 баллов
 - Йогурт с фруктами → 1 балл
 - Хлопья, хлеб с маслом, печенье, круассан → 3 балла
 - Пропускаю завтрак → 2 балла
-

РАЗДЕЛ 4: ВЕС И СОСТАВ ТЕЛА

12. За последние годы ваш вес:

- Остался стабильным → 0 баллов
- Немного увеличился (1-3 кг) → 1 балл
- Значительно увеличился (> 5 кг) → 3 балла
- Сильно увеличился и с трудом снижается, несмотря на попытки → 4 балла

13. У вас есть трудности с потерей веса даже при диете и движении?

- Нет, хорошо реагирую → 0 баллов
 - Немного, худею медленно → 1 балл
 - Да, очень трудно сбросить вес → 3 балла
 - Да, и склонен/на сразу набирать его обратно → 4 балла
-

РАЗДЕЛ 5: ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

14. У вас бывает вздутие живота?

- Никогда или редко → 0 баллов
- Иногда → 1 балл
- Часто, особенно после еды → 2 балла
- Постоянно → 3 балла

15. Есть ли у вас один или несколько из этих кожных признаков? (Чёрный акантоз = тёмные пятна на шее/подмышках; папилломы = небольшие кожные выросты)

- Ничего → 0 баллов
- Более тёмная кожа на шее, подмышках или складках → 3 балла
- Кожные папилломы (skin tags) → 2 балла
- И то, и другое → 4 балла

16. Заметили ли вы изменения кожи? (сухость, тусклость, акне)

- Нет → 0 баллов
 - Да, лёгкие → 1 балл
 - Да, значительные → 2 балла
-

РАЗДЕЛ 6: СОН И СТРЕСС

17. Во сколько вы обычно засыпаете?

- Между 22:00 и 23:00 → 0 баллов
- Между 23:00 и 00:00 → 1 балл
- После полуночи → 2 балла
- Время очень изменчиво → 2 балла

18. Качество сна:

- Сплю хорошо, просыпаюсь отдохнувшим/ей → 0 баллов
- Приемлемый сон с некоторыми пробуждениями → 1 балл
- Частые пробуждения и/или трудности с засыпанием → 2 балла
- Очень нарушенный сон → 3 балла

19. Ваш уровень ежедневного стресса:

- Низкий, хорошо справляюсь → 0 баллов
 - Умеренный → 1 балл
 - Высокий, часто чувствую себя перегруженным/ой → 2 балла
 - Очень высокий, постоянный → 3 балла
-

РАЗДЕЛ 7: КЛИНИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ (если знаете значения)

20. Знаете ли вы ваш уровень глюкозы натощак?

- < 90 мг/дл (5,0 ммоль/л) → 0 баллов
- 90-99 мг/дл (5,0-5,5 ммоль/л) → 1 балл
- 100-125 мг/дл (5,6-6,9 ммоль/л) → 3 балла
- ≥ 126 мг/дл (≥ 7,0 ммоль/л) → 4 балла
- Не знаю → 0 баллов (не добавляйте баллы)

21. Знаете ли вы ваш уровень триглицеридов?

- < 100 мг/дл → 0 баллов
- 100-149 мг/дл → 1 балл

- ≥ 150 мг/дл → 3 балла
- Не знаю → 0 баллов

22. Вам когда-либо ставили диагноз одного из этих состояний?

- Ничего → 0 баллов
 - Преддиабет или нарушенная гликемия → 3 балла
 - Жировой гепатоз (жировая болезнь печени) → 3 балла
 - СПКЯ (синдром поликистозных яичников) → 3 балла
 - Гипертония → 2 балла
 - Несколько из вышеперечисленного → 5 баллов
-

РАЗДЕЛ 8: ГОРМОНЫ (для женщин)

23. (Только для женщин) Ваш менструальный цикл:

- Регулярный → 0 баллов
- Иногда нерегулярный → 1 балл
- Часто нерегулярный → 2 балла
- Очень нерегулярный или отсутствует → 3 балла
- Я в менопаузе → 0 баллов

24. (Только для женщин) Интенсивные предменструальные симптомы? (чрезмерный голод, сильное вздутие, значительные перепады настроения)

- Нет или лёгкие → 0 баллов
 - Умеренные → 1 балл
 - Интенсивные → 2 балла
-

РАЗДЕЛ 9: ОБРАЗ ЖИЗНИ

25. Сколько движения у вас в течение дня?

- Очень активен/на (>10.000 шагов или регулярный спорт) → 0 баллов
- Умеренно активен/на (5.000-10.000 шагов) → 1 балл
- Малоактивен/на (< 5.000 шагов) → 2 балла
- Очень сидячий образ жизни → 3 балла

26. Как часто вы употребляете эти продукты? (сахара, сладости, белый хлеб, паста, пицца, промышленные снеки)

- Редко (1-2 раза в неделю или реже) → 0 баллов
- Иногда (3-4 раза в неделю) → 2 балла
- Часто (5-6 раз в неделю) → 3 балла

- Ежедневно или несколько раз в день → 4 балла
-

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Сложите все баллы ваших ответов:

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

0-15 БАЛЛОВ: НИЗКИЙ РИСК

Метаболическое состояние кажется хорошим

Ваши метаболические сигналы кажутся в норме. Однако профилактика остаётся важной:

- Продолжайте здоровый образ жизни
- Поддерживайте регулярную физическую активность
- Внимание ко сну и управлению стрессом
- Проходите периодические проверки

 **Руководство может быть вам полезно для:**

- Углубления профилактики
 - Понимания, как оптимизировать ваш метаболизм
 - Изучения стратегий для поддержания благополучия со временем
-

16-35 БАЛЛОВ: РАННИЕ СИГНАЛЫ - УМЕРЕННЫЙ РИСК

Возможная начальная инсулинорезистентность

Вы проявляете несколько сигналов, которые могут указывать на сниженную чувствительность к инсулину на ранней стадии:

- Частый голод и тяга к сладкому
- Падение энергии после еды
- Трудности с потерей веса
- Увеличенная окружность живота

 **Это идеальный момент для вмешательства!**

Хорошая новость: на этой стадии процесс ещё обратим с целенаправленными вмешательствами в питание, сон и образ жизни.

Руководство поможет вам:

- *Понять, что происходит в вашем организме*
- *Внедрить эффективные пищевые стратегии*
- *Стабилизировать энергию и гликемию*
- *Предотвратить эволюцию к более серьезным состояниям*
- *Лучше интерпретировать ваши анализы крови*

Рассмотрите возможность запросить у врача:

- *Глюкоза и инсулин натощак*
- *НОМА-IR*
- *HbA1c*
- *Триглицериды*
- *УЗИ печени (если показано)*

36-55 БАЛЛОВ: ВЕРОЯТНАЯ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Высокий риск - необходимо вмешательство

Сигналы, которые вы проявляете, сильно совместимы с инсулинорезистентностью:

- *Множественные метаболические симптомы*
- *Возможное накопление висцерального жира*
- *Нестабильная энергия*
- *Трудно контролируемый голод*
- *Выраженные трудности с потерей веса*

Это состояние требует немедленного внимания

Без вмешательства инсулинорезистентность может развиваться в:

- *Метаболический синдром*
- *Преддиабет*
- *Диабет 2 типа*
- *Жировой гепатоз*
- *Сердечно-сосудистые проблемы*

Руководство НЕОБХОДИМО для вас, потому что предлагает:

- *Глубокое понимание метаболических механизмов*
- *Структурированный план питания (включены недельные меню)*
- *Стратегии для обращения процесса*
- *Руководство по анализам для запроса*
- *Полный интегративный подход*
- *Поддержка для диалога с врачом*

👉 **ВАЖНО, чтобы вы запросили эти анализы у вашего врача:**

- Глюкоза и инсулин натощак
- НОМА-IR
- HbA1c
- Полный липидный профиль
- Функция печени
- УЗИ брюшной полости
- Возможно, глюкозотолерантный тест (ОГТТ)

🔴 **56+ БАЛЛОВ: ВЕРОЯТНЫЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ**

Очень высокий риск - требуется срочное действие

Ваш балл указывает на **возможный метаболический синдром** или продвинутую инсулинорезистентность с множественными факторами риска:

- Повышенная окружность живота
- Вероятные множественные метаболические изменения
- Выраженные и постоянные симптомы
- Возможные осложнения уже присутствуют

🚨 **ЭТО АБСОЛЮТНЫЙ ПРИОРИТЕТ**

⚠️ **ВАЖНО:**

1. **Немедленно обратитесь к врачу**, если ещё не сделали этого
2. Запросите полную метаболическую проверку
3. **НЕ ИГНОРИРУЙТЕ** эти сигналы

📘 **Руководство НЕЗАМЕНИМО для вас:**


Даже если вы должны обязательно работать с врачом, руководство предоставляет:

- Научные знания для понимания вашего состояния
- Конкретные инструменты для изменения
- Подробный план питания (2 недельных меню)
- Понимание связи между гормонами и метаболизмом
- Примеры реальных путей улучшения
- Как поддерживать митохондриальную функцию
- Комплексное управление: питание + сон + стресс + движение

Руководство НЕ заменяет врача, но делает вас осознанным протагонистом вашего пути к здоровью.

👉 **СРОЧНЫЕ АНАЛИЗЫ для запроса у врача:**

- Глюкоза и инсулин натощак
- HbA1c
- НОМА-IR
- Полный липидный профиль
- Функция печени и почек
- Артериальное давление
- УЗИ брюшной полости
- Глюкозотолерантный тест (ОГТТ)
- Возможно, кардиологическая оценка

 **Хорошая новость:** Даже на этой стадии **изменения возможны**. С правильным подходом и профессиональной поддержкой вы можете обратить процесс и восстановить здоровье и жизненную силу.

ВАЖНЫЙ ДИСКЛЕЙМЕР

Этот опросник имеет **исключительно образовательную и информационную цель**.

НЕ является медицинским диагнозом и ни в коем случае не заменяет:

- Визит к врачу
- Лабораторные анализы
- Оценку специалиста в области здравоохранения

Результаты опросника ориентировочны и служат для:

- Повышения осведомлённости о метаболических сигналах
- Направления к профессиональному углублению
- Мотивации к изменению образа жизни

Если вы получили средне-высокий балл, всегда обращайтесь к вашему врачу для полной оценки.