

SimpleJoy Check-In

ЧЕКАП ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗДОРОВЬЯ

- Индекс массы тела (ИМТ) между 18,5 и 24,9
- съедаете 5-10 порций овощей и фруктов в день
- спите не менее 7-8 часов
- оптимальное давление ниже 120/80 мм рт.ст.
- сдайте клинический анализ крови
- сдайте биохимический анализ крови, включая сахар в крови натощак
- уровень витамина Д 40-60 нг/мл
- уровень гликированного гемоглобина 4-6%
- сдайте гормоны щитовидной железы ТТГ, св. Т3, св. Т4, антиТПО
- уровень маркера воспаления С-реактивный белок
- уровень гомоцистеина 5-7 мкмоль/л
- уровень ферритина от 65 нг/мл
- показатель свободного и общего тестостерона
- показатели липидной панели: ЛПНП, ЛПВП, Триглицериды
- уровень В12 и фолиевой кислоты
- генетический тест на Аполипопротеин Е (АpoE)