

SELBSTTEST

Dieses Angebot soll dir helfen, die möglichen Symptome zu ordnen und zu prüfen, ob es besser wäre, mit deinem Arzt über die Möglichkeit der Insulinresistenz Diagnostizierung zu sprechen.

Eine Übersicht der Symptome zu ordnen, hilft deinem Arzt bei deiner Anamnese.

Hast du folgende Symptome/Befindlichkeiten ...

- ☐ Überhöhte Schläfrigkeit nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit?
- ☐ Allgemeine Müdigkeit oder Antriebslosigkeit?
- ☐ Gewichtszunahme (ohne Änderungen bei der Ernährung und bei normalen Portionsgrößen)?
- ☐ Trübheit im Kopf?
- ☐ Konzentrations- und Gedächtnisprobleme?
- ☐ Kopfschmerzen, „schwerer Kopf“?
- ☐ Dunkle Verfärbungen der Haut oder Hautjucken?
- ☐ Stilewarzen am Hals, Achselhöhlen oder anderen Hautfalten?
- ☐ Häufiges Hungergefühl auch kurz nach einer Mahlzeit, oft sehr große Lust auf Süßes oder „weiße Kohlenhydrate“ (z. B. Nudeln oder Mehlspeisen)?
- ☐ Probleme mit der Gewichtsabnahme trotz einer Essenumstellung/Diät?
- ☐ Betrübte Stimmung?
- ☐ Hypoglykämie (Unterzuckerung)?
- ☐ Unterzuckerung Symptome auch wenn keine Unterzuckerung gemessen worden ist und /oder das Problem der Hypoglykämie nicht vorhanden ist. (Unruhe, Zittern, Schwindel, Angst)?
- ☐ bei Neigung zu Depressionen: Verschlechterung des seelischen Zustands?
- ☐ Gelenkschmerzen?

Hast du folgende gesundheitliche Probleme oder Diagnosen ...

- ☐ PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)?
- ☐ PCO (Polyzystische Ovarien)?
- ☐ Metabolisches Syndrom?
- ☐ Diabetes Typ 2?
- ☐ Hashimoto Thyreoiditis?
- ☐ Adipositas?
- ☐ Obstruktive Schlafapnoe?

BIN ICH BETROFFEN?

Wenn du die Mehrheit der Fragen mit 'Ja' beantwortet hast, zeige die Symptomliste deinem Arzt. Diese Symptome können, müssen aber nicht auf eine Insulinresistenz hindeuten. Das ausgefüllte Blatt kann Deinen Arzt bei seiner Anamnese unterstützen.

insulin RESISTENZ.CLUB

<https://insulinresistenz-club.de>

Das Projekt »insulinresistenz.club« wurde 2016 unter dem Namen »Insulinresistenz – Der Weg zur Genesung« von Alicja Kurzius gegründet und wird seitdem von vielen Projektspezialisten aktiv begleitet und tatkräftig unterstützt.

Anfang 2018 wurde in enger Zusammenarbeit mit Spezialisten und Unterstützern das erste Buch zum Projekt in Selbstpublikation veröffentlicht. Ende 2019 wurde dieses Buch »Insulinresistenz natürlich behandeln« in einer überarbeiteten Version über den riva Verlag (Münchner Verlagsgruppe) neu aufgelegt und publiziert, das eine Fülle an Informationen bietet. Als Ergänzung entstand 2022 das Kochbuch.



Alicja Kurzius

Insulinresistenz natürlich behandeln

Im Hauptbuch zum Projekt sind viele weitere Informationen enthalten zu IR Diagnostik, Ursachen, Erklärung was genau „konform“ bedeutet, Rezepte für Herzhaftes und Süßes, Einkaufslisten, Ernährungsplan für 7 Tage, eine 10-Wochen-Challenge, Sportpläne, therapeutische Ansätze über Ess-Bewusstsein und vieles mehr.

© 2016 riva Verlag (Münchner Verlagsgruppe)

Bei Amazon bestellen: <https://amzn.eu/d/d8l4PLd>



Alicja Kurzius

Insulinresistenz natürlich behandeln – Das Kochbuch

In unserem Kochbuch findest Du 70 einfache, leckere und zuckerarme Rezepte. Nährwertangaben erleichtern die Ernährungsumstellung und praktische Tipps unterstützen Dich beim Abnehmen. Mit weiteren wichtigen Inhalten und neuen Erkenntnissen aktualisiert und anschaulich erklärt.

© 2022 riva Verlag (Münchner Verlagsgruppe)

Bei Amazon bestellen: <https://amzn.eu/d/fsiyAAD>