

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Этот отчет подготовлен на основе вашей анкеты, трехдневного пищевого дневника и предоставленной информации о состоянии здоровья. Его цель — помочь понять, какие факторы могут влиять на ваше самочувствие сегодня, и определить практические шаги, которые помогут постепенно улучшить уровень энергии, обмен веществ и общее состояние организма.

Основные направления работы

- увеличение потребления полноценного белка;
- поддержка функции щитовидной железы и контроль необходимых лабораторных показателей;
- нормализация режима сна и циркадных ритмов;
- поддержка нервной системы и стабильного уровня энергии;
- снижение массы тела за счет устойчивых изменений в питании и образе жизни.

Хорошая новость заключается в том, что большинство выявленных особенностей можно скорректировать с помощью последовательных изменений в питании и образе жизни. Основная задача этого отчета — помочь вам определить, с чего начать, какие изменения принесут наибольшую пользу и на что обратить внимание в ближайшие месяцы.

Важно. Все рекомендации в данном отчете носят информационный характер и не заменяют консультацию врача. Учитывая перенесенный гипертиреоз, повышенный уровень антител к тиреоглобулину, нарушения менструального цикла и семейную историю заболеваний щитовидной железы, любые изменения в питании, приеме добавок или лечении рекомендуется обсуждать с лечащим врачом и эндокринологом.

ВАШИ ОСНОВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

Приоритет 1

25–30 г полноценного белка в каждый основной прием пищи.

Приоритет 2

Регулярный режим питания и сон до 23:00–23:30.

Приоритет 3

Проверить функцию щитовидной железы и возможные дефициты.

Приоритет 4

Ежедневная ходьба и 2–3 силовые тренировки в неделю.

Приоритет 5

Формировать устойчивые привычки вместо строгих диет.

ЧТО УЖЕ РАБОТАЕТ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

★ Вы не курите и не употребляете алкоголь, что положительно влияет на обмен веществ и общее состояние здоровья.

★ Несмотря на низкий уровень энергии, вы уже принимаете омега-3 и магний, уделяя внимание своему здоровью.

★ В рационе регулярно присутствуют морепродукты, яйца и овсяная каша, которые могут стать хорошей основой для сбалансированного питания.

★ Вы пьете 1–2 литра воды в день. При необходимости потребление жидкости можно постепенно увеличить.

★ Вы уже интересуетесь своим здоровьем и готовы менять привычки. Это один из самых важных факторов успешного восстановления.

ОБЩАЯ КАРТИНА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

По данным анкеты большинство ваших жалоб, **вероятнее всего, связано не с одной причиной, а с сочетанием нескольких факторов.**

Наиболее значимыми из них являются:

- недостаточное потребление полноценного белка;
- малоподвижный образ жизни;
- позднее время отхода ко сну;
- возможные дефициты витаминов и минералов;
- необходимость контроля функции щитовидной железы с учетом перенесенного гипертиреоза и повышенных антител.

Большинство этих факторов поддаются коррекции. Последовательные изменения в питании, режиме сна и уровне физической активности могут способствовать повышению энергии, облегчить контроль массы тела и улучшить общее самочувствие.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

1. Недостаточное потребление белка

По данным пищевого дневника белок распределен неравномерно, а некоторые приемы пищи практически не содержат полноценного источника белка. Это может способствовать снижению уровня энергии, более быстрому появлению чувства голода, ухудшению восстановления тканей и затруднять снижение массы тела.

Основная цель — постепенно увеличить потребление белка до 25–30 г в каждый основной прием пищи, используя рыбу, морепродукты, яйца (желательно домашние), а также другие подходящие источники белка.

2. Режим питания и циркадные ритмы требуют коррекции

Поздний отход ко сну, отсутствие аппетита утром и поздние приемы пищи могут влиять на уровень энергии, аппетит и обмен веществ. Регулярное питание и более ранний режим сна помогут стабилизировать чувство голода и улучшить самочувствие.

3. Необходимо оценить возможные дефициты

Хроническая усталость, сниженное настроение, трудности со снижением веса, нерегулярный менструальный цикл и семейная история заболеваний щитовидной железы требуют дополнительной лабораторной оценки. Особое внимание рекомендуется уделить ферритину, витамину D, витамину B12, функции щитовидной железы и липидному профилю.

4. Нервная система нуждается в поддержке

По анкете отмечаются хронически сниженный уровень энергии, тревожность, эмоциональное истощение и ощущение, что положительные события быстро теряют эмоциональный эффект. Подобные симптомы могут усиливаться при недостаточном поступлении белка, нарушении режима сна, дефицитах питательных веществ и длительном стрессе. Комплексная работа с этими факторами часто способствует постепенному улучшению самочувствия.

5. Снижение веса должно происходить без строгих ограничений

Опыт многочисленных диет редко приводит к устойчивому результату. В вашем случае более эффективной стратегией станет постепенное изменение привычек: достаточное количество белка, регулярные приемы пищи, увеличение физической активности и коррекция возможных дефицитов. Такой подход помогает снижать вес без постоянного чувства голода и уменьшает риск повторного набора массы тела.

КРАТКИЙ ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Первые 4 недели

- ✓ Добавлять белок в каждый основной прием пищи.
 - ✓ Завтракать в течение 1–2 часов после пробуждения.
 - ✓ Постепенно переносить время отхода ко сну на более раннее.
 - ✓ Ежедневно проходить не менее **7–8 тысяч шагов**.
 - ✓ На первые 3 месяца максимально исключить глютен и молочные продукты из коровьего молока.
-

Следующие 4–8 недель

- ✓ Выполнить рекомендованные лабораторные исследования.
 - ✓ При необходимости скорректировать выявленные дефициты.
 - ✓ Добавить **2–3 силовые тренировки в неделю**.
-

Долгосрочная цель

Не временная диета, а формирование привычек, которые помогут поддерживать здоровый вес, высокий уровень энергии и хорошее самочувствие на протяжении многих лет.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ СТРАТЕГИЯ ПИТАНИЯ

Формула каждого приема пищи

Каждый основной прием пищи рекомендуется строить по простой схеме:

Полноценный белок → Овощи и зелень → Полезные жиры → Сложные углеводы → Ферментированные продукты

Основу рациона рекомендуется составить из:

Полноценный белок

Рыба, морепродукты, яйца (предпочтительно домашние), бобовые, тофу.

Овощи и зелень

Не менее половины тарелки в обед и ужин. По возможности добавляйте овощи и к завтраку.

Полезные жиры

Оливковое масло extra virgin, авокадо, орехи, семена, жирная морская рыба.

Сложные углеводы

Гречка, киноа, бурый рис, пшено, амарант, батат, картофель (в умеренном количестве), бобовые.

Ферментированные продукты

Квашеная капуста, кимчи, мисо и другие ферментированные овощи домашнего приготовления.

ПРИМЕЧАНИЕ О ГЛЮТЕНЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

В рамках программы восстановления я рекомендую **на первые 3 месяца максимально исключить продукты, содержащие глютен, а также молочные продукты из коровьего молока.**

Такой подход помогает снизить общую воспалительную нагрузку, уменьшить симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, облегчить контроль аппетита и лучше оценить индивидуальную переносимость этих продуктов.

Это не означает, что глютен или молочные продукты вредны для всех. Такой подход используется как **временный этап восстановления**, позволяющий уменьшить влияние потенциальных пищевых триггеров и объективно оценить реакцию организма.

По истечении трех месяцев, при хорошем самочувствии и отсутствии жалоб, рацион можно постепенно расширять, отдавая предпочтение:

- натуральным продуктам из козьего или овечьего молока;
- домашнему йогурту или кефиру без сахара;
- выдержанным твердым сырам (например, пармезану), которые содержат значительно меньше лактозы и обычно лучше переносятся.

Каждый продукт рекомендуется вводить **по одному**, наблюдая за пищеварением, состоянием кожи, уровнем энергии и общим самочувствием.

ФОРМУЛА ЗАВТРАКА

Цель по белку: 25–30 г

Завтрак желательно съесть в течение **1–2 часов после пробуждения**. Именно он помогает стабилизировать уровень энергии, уменьшить чувство голода в течение дня и снизить вероятность вечерних переяданий.

Вариант 1

Омлет из 2–3 яиц с овощами и зеленью, готовить на масле гхи или топлёном жире утки, масло авокадо или оливковом.

Вариант 2

100–150 г рыбы или морепродуктов с овощами и гречкой или киноа с добавлением одной чайной ложки сыродавленного оливкового или тыквенного масел.

Далее в полном отчёте:

-  Формула обеда
-  Формула ужина
-  Полезные перекусы

Это только часть вашего персонального отчёта

Полная версия также включает:

-  Персональное меню
-  Практические рекомендации по питанию
-  Индивидуальный план восстановления

 Сон и восстановление

 Управление стрессом

 План физической активности

 Лабораторные исследования (при необходимости)

 Личное заключение специалиста

Каждый отчёт составляется индивидуально.

Поэтому рекомендации всегда учитывают ваши симптомы, образ жизни, питание и цели.

Общий объём полного отчёта обычно составляет 15–25 страниц персональных рекомендаций.