

Вид отчета:

**Общее состояние**

Пол:

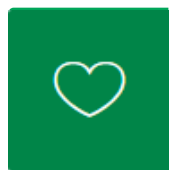
**Женщина**

Ф.И.О:

**Бл-ж Татьяна**

Сеанс:

**2021-04-10 10:25:49**



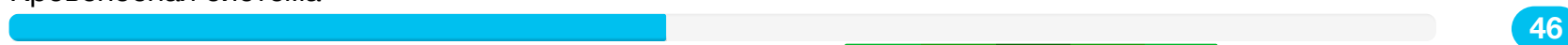
Общее состояние  
**удовлетворительное**



Коэффициент разбаланса (рН внутренней системы)  
**Умеренная степень кислотности клеток**

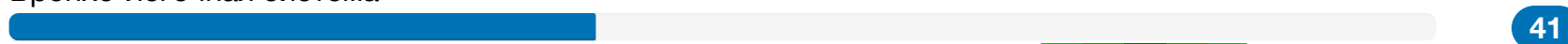
## Общее состояние системы:

Кровеносная система



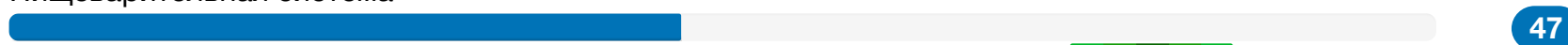
**Минимальные нарушения**

Бронхо-легочная система



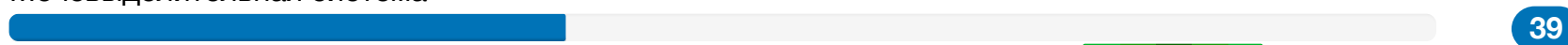
**Умеренные нарушения**

Пищеварительная система



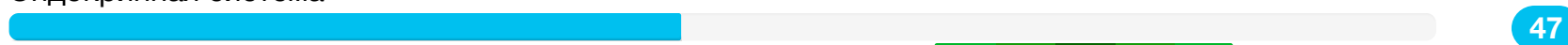
**Умеренные нарушения**

Мочевыделительная система



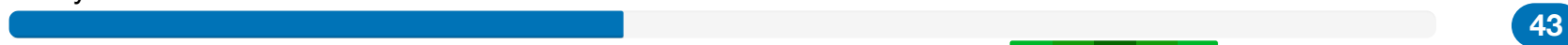
**Умеренные нарушения**

Эндокринная система



**Минимальные нарушения**

Иммунная система



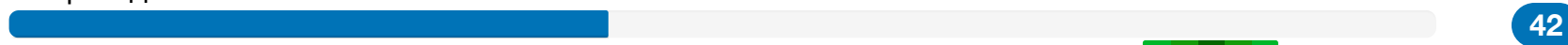
**Умеренные нарушения**

Органы головы



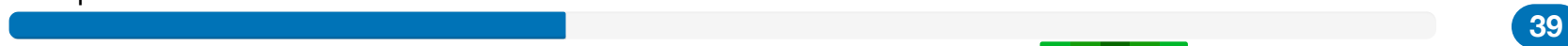
**Умеренные нарушения**

Опорно-двигательная система



**Умеренные нарушения**

Лимфатическая система



**Умеренные нарушения**



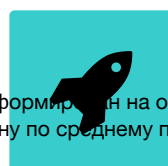
Общая устойчивость к повреждающим факторам внешней среды  
**устойчивость к биопатогенным факторам средняя**



Тип вегетативной нервной системы  
**повышение тонуса парасимпатического отдела НС**



Центральная нервная система  
**норма**



Степень реактивности организма

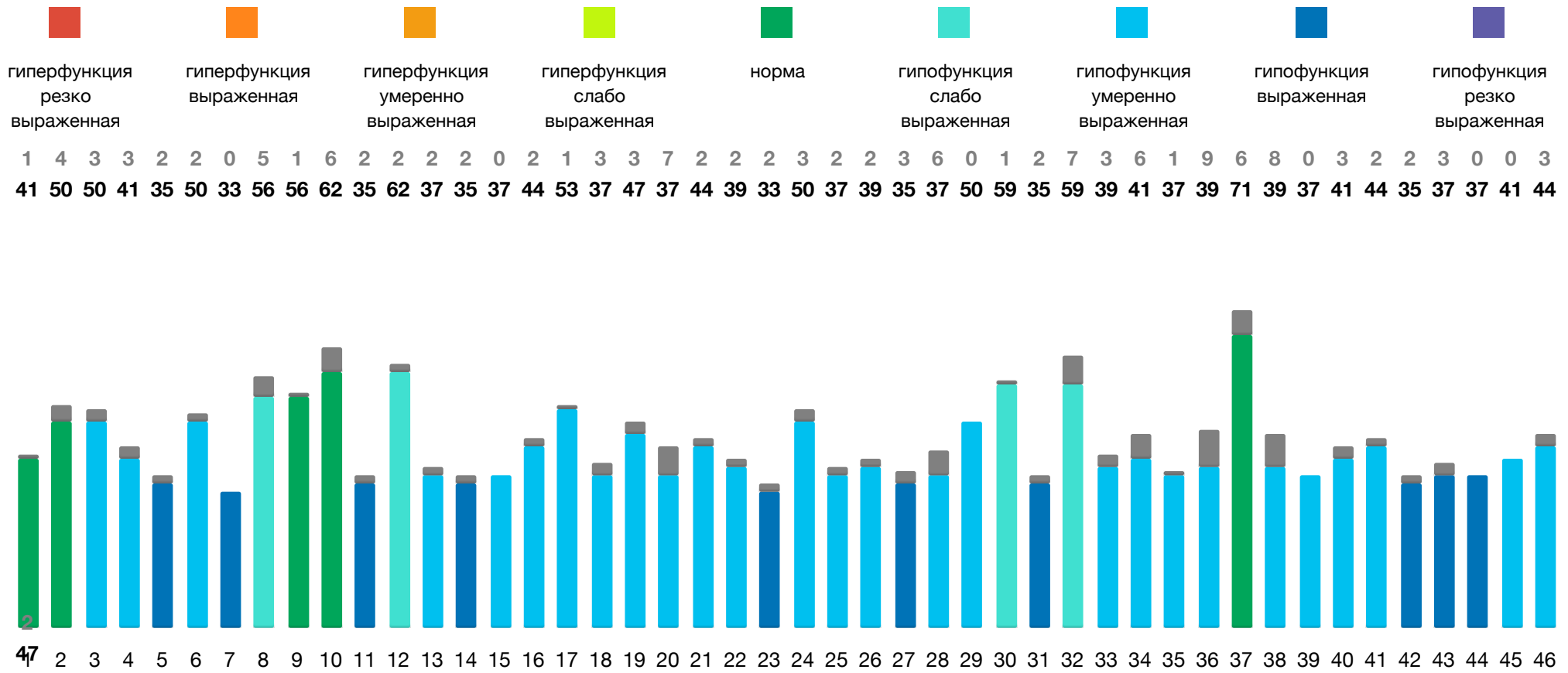
**Гипоэргическое состояние**

Вид отчета: **Диаграмма**

Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**

Пол: **Женщина**

Сеанс: **2021-04-10 10:25:49**



- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Мозговое кровообращение справа             | 17. Молочные железы слева                   | 33. Тонкий кишечник                                   |
| 2. Мозговое кровообращение слева              | 18. Бронхи справа                           | 34. Восходящий отдел толстого кишечника, аппендикс    |
| 3. Венозная система (правые отделы сердца)    | 19. Бронхи слева                            | 35. Нисходящих отдел толстого кишечника, прямая кишка |
| 4. Артериальная система (левые отделы сердца) | 20. Легкие справа                           | 36. Поджелудочная железа                              |
| 5. Органы зрения и слуха справа               | 21. Легкие слева                            | 37. Глотка, пищевод                                   |
| 6. Органы зрения и слуха слева                | 22. Гортань, трахея                         | 38. Матка   |
| 7. Гайморовы и фронтальные полости справа     | 23. Лимфатические узлы средостения          | 39. Мочевой пузырь                                    |
| 8. Гайморовы и фронтальные полости слева      | 24. Лимфатические узлы шеи                  | 40. Яичник справа                                     |
| 9. Гипоталамус                                | 25. Миндалины глоточного кольца справа      | 41. Яичник слева                                      |
| 10. Гипофиз                                   | 26. Миндалины глоточного кольца слева       | 42. Почка, мочеточник справа                          |
| 11. Тимус                                     | 27. Селезенка                               | 43. Почка, мочеточник слева                           |
| 12. Щитовидная железа правая доля             | 28. Печень                                  | 44. Суставы рук справа                                |
| 13. Щитовидная железа левая доля              | 29. Желчный пузырь                          | 45. Суставы рук слева                                 |
| 14. Надпочечники справа                       | 30. Желудок                                 | 46. Суставы ног справа                                |
| 15. Надпочечники слева                        | 31. Двенадцатиперстная кишка                | 47. Суставы ног слева                                 |
| 16. Молочные железы справа                    | 32. Горизонтальный отдел толстого кишечника |   |

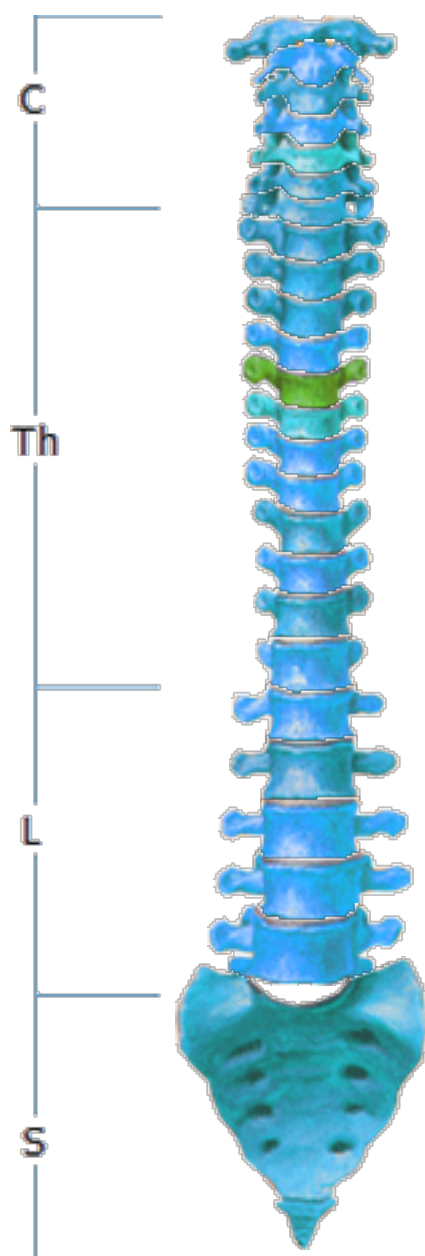
Данная информация является диагностической, а отображает орган или систему организма с точки зрения ее гипо – или гипер -состояния на момент ее тестирования. Данные показатели являются косвенной информацией о наличии изменения в организме и может являться указателем для специалиста направления дальнейшего углубленного исследования в рамках оказания данным специалистом медицинских услуг, но не должна восприниматься как диагноз!

Вид отчета: **Позвоночник**

Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**

Пол: **Женщина**

Сеанс: **2021-04-10 10:25:49**



### Шейный отдел позвоночника

C1 = 73.21%  
C2 = 56.94%  
C3 = 61.11%  
C4 = 46.15%  
C5 = 85.71%  
C6 = 77.46%  
C7 = 76.39%

### Грудной отдел позвоночника

Th1 = 67.16%  
Th2 = 61.33%  
Th3 = 62.86%  
Th4 = 50%  
Th5 = 0%  
Th6 = 88.57%  
Th7 = 52.86%  
Th8 = 51.39%  
Th9 = 62.67%  
Th10 = 52.86%  
Th11 = 71.43%  
Th12 = 51.39%

### Поясничный отдел позвоночника

L1 = 48.61%  
L2 = 62.86%  
L3 = 54.17%  
L4 = 52.86%  
L5 = 58.97%

### Крестец, копчик

S = 75.71%

### Описание позвонков

- |   |   |
|---|---|
| <p>C1. Гипофиз, внутреннее ухо, мозг симпатическая нервная система</p> <p>C2. Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости.</p> <p>C3. Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы</p> <p>C4. Нос, губы, рот, евстахиева труба</p> <p>C5. Голосовые связки</p> <p>C6. Мышцы шеи, предплечье</p> <p>C7. Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав.</p> | <p>Th8. Селезенка, диафрагма.</p> <p>Th9. Надпочечники</p> <p>Th10. Почки</p> <p>Th11. Почки, мочеточники</p> <p>Th12. Тонкий кишечник, лимфатическая система</p> <p>L1. Толстый кишечник</p> <p>L2. Аппендикс, низ живота, бедра</p> <p>L3. Половые органы, мочевого пузыря, колени.</p> <p>L4. Предстательная железа, поясничные мышцы, седалищный нерв</p> <p>L5. Голени, стопы, пальцы ног</p> <p>S. Бедренные кости, ягодицы. Прямая кишка, задний проход.</p> |
| <p>Th1. Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея.</p> <p>Th2. Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея.</p> <p>Th3. Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски</p> <p>Th4. Желчный пузырь, общий желчный проток</p> <p>Th5. Печень, солнечное сплетение</p> <p>Th6. Желудок</p> <p>Th7. Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка.</p>                        |   |

### Изменения в позвоночнике

Нарушение амортизационных свойства межпозвоночных дисков 3 степени; Провисание мышц и связок позвоночника, патологическая подвижность позвонков 3 степени; Нарушения соответствия суставных поверхностей 3 степени; Неадекватная физическая нагрузка на мышцы и связки спины; Дегидратация межпозвоночных дисков 3 степени; Искривление осанки; Изменение свойств межсуставной жидкости; Напряжение групп мышц, обеспечивающих компенсаторную поддержку позвоночного столба; Ограничение подвижности и гибкости в суставах позвоночника; Последствия перенесенного рахита; Дегенеративно-дистрофические изменения позвоночного столба; Ухудшение

подвижности шейного отдела позвоночника; Защемление позвоночной артерии, сопровождающиеся ухудшением слуха и зрения; Защемление позвоночной артерии, сопровождающиеся проблемами с координацией движений; Нарушение сгибательно-разгибательного рефлекса в локтевом суставе; Ухудшение кожной чувствительности лица, при ущемлении позвоночной артерии; Защемление позвоночной артерии, сопровождающиеся головокружением; Защемление позвоночной артерии, с симптомами парестезии в верхних конечностях; Ослабление мышц передней брюшной стенки; Изменение формы и положения диафрагмы; Чувство онемения рук, пальцев; Накопление солей в костной ткани позвоночника, вызывающих рост остеофитов; Слабость, онемение в ногах, затруднение движений; Сужение спинномозгового канала в позвоночном столбе, за счет деструкции тканей; Развитие грыжи межпозвоночного диска в крестцовом отделе позвоночника; Развитии грыжи межпозвоночного диска в шейном отделе позвоночника; Синдром сдавливания грушевидной мышцы; Проблемы с подвижностью ступней и коленных суставов; Нарушение походки, хромота при защемлении седалищного нерва; Спондилолистез дегенеративный; Нерациональные физические нагрузки на позвоночный столб; Соматические заболевания, приводящие к изменениям в межпозвоночных сегментах

Вид отчета:

Ф.И.О:

Ранжирование

Бл-ж Татьяна

Пол:

Женщина

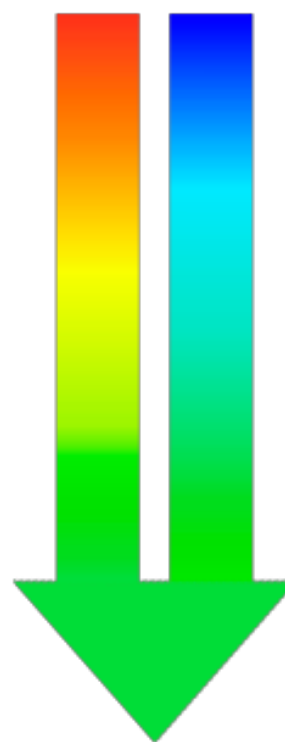
Сеанс:























2021-04-10 10:25:49



### Органы и системы

1. Двенадцатиперстная кишка		35	2	55%
2. Почка, мочеточник справа		35	2	55%
3. Гайморовы и фронтальные полости справа		33	0	53%
4. Лимфатические узлы средостения		33	2	53%
5. Селезенка		35	3	53%
6. Почка, мочеточник слева		37	3	53%
7. Суставы рук справа		37	0	53%
8. Надпочечники справа		35	2	51%
9. Органы зрения и слуха справа		35	2	50%
10. Тимус		35	2	50%
11. Надпочечники слева		37	0	49%
12. Печень		37	6	49%
13. Нисходящих отдел толстого кишечника, прямая кишка		37	1	49%
14. Мочевой пузырь		37	0	49%
15. Гортань, трахея		39	2	48%
16. Тонкий кишечник		39	3	48%



17. Щитовидная железа левая доля		37	2	47%
18. Бронхи справа		37	3	47%
19. Легкие справа		37	7	47%
20. Миндалины глоточного кольца справа		37	2	47%
21. Суставы рук слева		41	0	47%
22. Поджелудочная железа		39	9	46%
23. Матка		39	8	46%
24. Артериальная система (левые отделы сердца)		41	3	45%
25. Восходящий отдел толстого кишечника, аппендикс		41	6	45%
26. Миндалины глоточного кольца слева		39	2	44%
27. Суставы ног справа		44	3	44%
28. Яичник справа		41	3	43%
29. Суставы ног слева		47	2	40%
30. Яичник слева		44	2	39%
31. Молочные железы справа		44	2	37%
32. Легкие слева		44	2	37%
33. Венозная система (правые отделы сердца)		50	3	33%
34. Бронхи слева		47	3	33%
35. Желчный пузырь		50	0	31%
36. Органы зрения и слуха слева		50	2	29%
37. Лимфатические узлы шеи		50	3	29%
38. Молочные железы слева		53	1	24%
39. Гайморовы и		56	5	20%

фронтальные полости  
слева

40. Желудок  59 1 18%

41. Горизонтальный отдел  
толстого кишечника  59 7 18%

42. Щитовидная железа  
правая доля  62 2 11%

43. Мозговое  
кровообращение справа  41 1 0%

44. Мозговое  
кровообращение слева  50 4 0%

45. Гипоталамус  56 1 0%

46. Гипофиз  62 6 0%

47. Глотка, пищевод  71 6 0%

Вид отчета: Система разбаланса

Пол: Женщина

Ф.И.О: Бл-ж Татьяна

Сеанс: 2021-04-10 10:25:49

### Кровеносная система

Мозговое кровообращение справа	0%	
Мозговое кровообращение слева	0%	
Венозная система (правые отделы сердца)	-33%	
Артериальная система (левые отделы сердца)	-45%	

### Органы головы

Органы зрения и слуха справа	-50%	
Органы зрения и слуха слева	-29%	
Гайморовы и фронтальные полости справа	-53%	
Гайморовы и фронтальные полости слева	-20%	

### Эндокринная система

Гипоталамус	0%	
Гипофиз	0%	
Тимус	-50%	
Щитовидная железа правая доля	-11%	
Щитовидная железа левая доля	-47%	
Надпочечники справа	-51%	
Надпочечники слева	-49%	
Молочные железы справа	-37%	
Молочные железы слева	-24%	

### Дыхательная система

Бронхи справа	-47%	
Бронхи слева	-33%	
Легкие справа	-47%	
Легкие слева	-37%	
Гортань, трахея	-48%	

### Иммунная система

Лимфатические узлы средостения	-53%	
Лимфатические узлы шеи	-29%	
Миндалины глоточного кольца справа	-47%	
Миндалины глоточного кольца слева	-44%	
Селезенка	-53%	

### Пищеварительная система

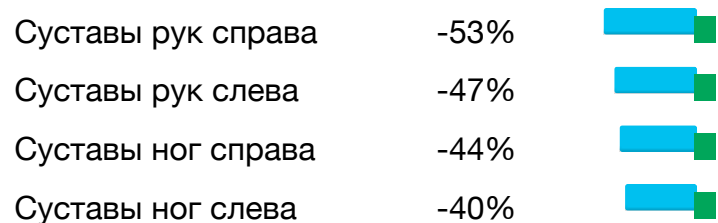




#### Мочеполовая система



#### Суставы



Вид отчета: **Энергосистема**

Пол: **Женщина**

Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**

Сеанс: **2021-04-10 10:25:49**



Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры

Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры



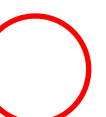
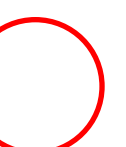
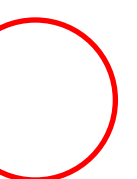
Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры

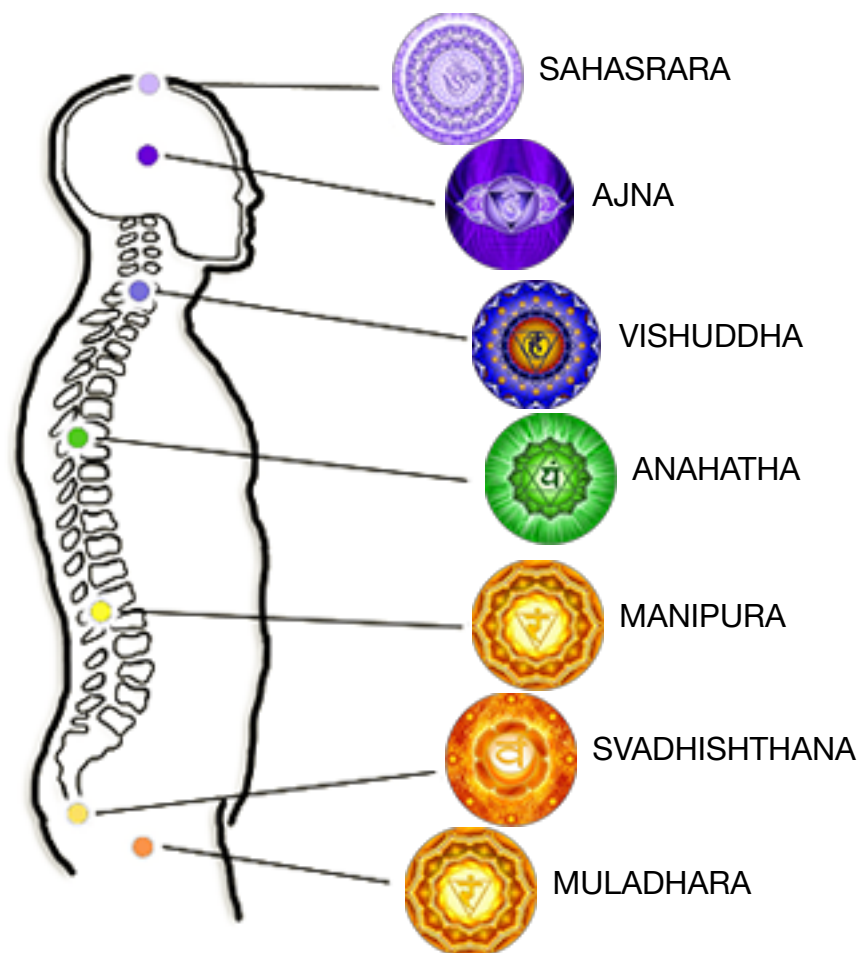
Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры

Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры

Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры

Раскрывающаяся чакра

-  Закрытая чакра с повреждением относящихся к ней органов
-  Закрытая чакра со слабо поврежденными органами
-  Нейтральное состояние органов нераскрывающейся чакры
-  Раскрывающаяся чакра
-  Раскрытая чакра

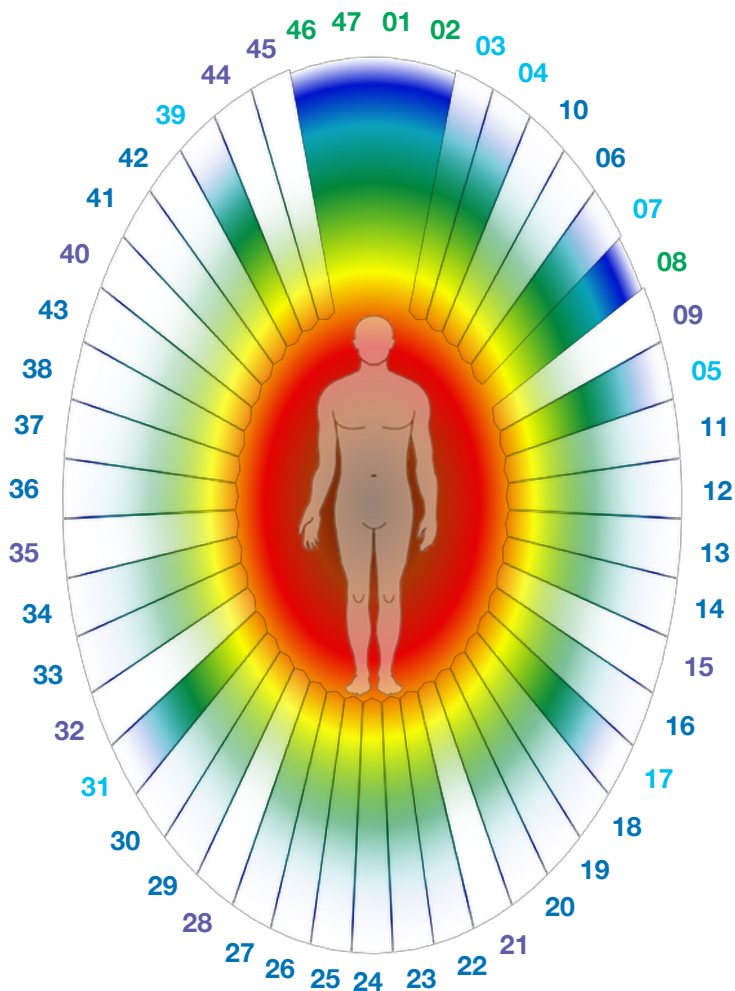


Вид отчета: Аураграмма

Ф.И.О: Бл-ж Татьяна

Пол: Женщина

Сеанс: 2021-04-10 10:25:49



1=50	25=44
2=50	26=41
3=50	27=39
4=56	28=35
5=53	29=37
6=39	30=41
7=50	31=59
8=71	32=35
9=33	33=37
10=37	34=39
11=41	35=37
12=47	36=37
13=44	37=37
14=41	38=50
15=35	39=62
16=50	40=35
17=59	41=39
18=39	42=37
19=37	43=44
20=37	44=33
21=37	45=35
22=37	46=41
23=44	47=41
24=47	

- 01 . Левое полушарие головного мозга, и его сосуды.
- 02 . Ствол головного мозга, мозжечок левое полушарие
- 03 . Орган зрения и слуха слева
- 04 . Слизистая носа и придаточных пазух слева
- 05 . Молочные железы слева
- 06 . Миндалины и лимфоэпителиальное кольцо слева
- 07 . Лимфоотток от органов головы и шеи
- 08 . Пищевод
- 09 . Грудной лимфатический проток
- 10 . Щитовидная железа слева
- 11 . Артериальная система, левое сердце
- 12 . Бронхи слева
- 13 . Легкое слева
- 14 . Суставы рук и плечевого пояса
- 15 . Селезенка
- 16 . Желчный пузырь и желчевыводящие пути
- 17 . Желудок
- 18 . Тонкий кишечник
- 19 . Нисходящий отдел толстого кишечника, прямая кишка
- 20 . Надпочечник левый
- 21 . Почка левая
- 22 . Мочевой пузырь
- 23 . Яичники слева

- 24 . Суставы ног и тазового пояса с лева
- 25 . Суставы ног и тазового пояса с права
- 26 . Яичники справа
- 27 . Матка и влагалище
- 28 . Почка правая
- 29 . Надпочечник правый
- 30 . Восходящий отдел толстого кишечника
- 31 . Горизонтальный отдел толстого кишечника
- 32 . 12 перстная кишка
- 33 . Печень
- 34 . Поджелудочная железа
- 35 . Суставы рук и плечевого пояса
- 36 . Легкое справа
- 37 . Бронхи справа
- 38 . Венозная система, правое сердце
- 39 . Щитовидная железа справа
- 40 . Тимус
- 41 . Гортань
- 42 . Миндалины и лимфоэпителиальное кольцо справа
- 43 . Молочные железы справа
- 44 . Слизистая носа и придаточных пазух справа
- 45 . Орган зрения и слуха справа
- 46 . Ствол головного мозга, мозжечок правое полушарие
- 47 . Правое полушарие головного мозга, и его сосуды

Вид отчета:

**Вероятностные  
отягощения**

Пол:

**Женщина**

Ф.И.О:

**Бл-ж Татьяна**

Сеанс:

**2021-04-10 10:25:49****Вероятностные отягощения токсинами различных паразитов:**

Название	Вероятность	Орган-мишень
<b>Простейшие</b>		
Dientamoeba fragilis	37%	Толстый кишечник
<b>Грибы</b>		
Sporotrix shchencii	97%	Легочная ткань
Lacazia loboi	89%	Кожа
Candida glabrata	89%	Ротовая полость; Миндалины глоточного кольца
Allergen Saccharomyces	55%	Тонкий кишечник
Blastocystis	79%	Прямая кишка
Candida robusta	77%	Влагалище; Наружные половые органы
Candida lusitaniae	70%	Тонкий кишечник
Aspergillus niger	67%	Тонкий кишечник
Aspergillus versicolor	65%	Носовые проходы
Mucor mucedo	60%	Пищевод
<b>Бактерии</b>		
Staphylococcus warneri	95%	Межсуставные щели правой нижней конечности
Streptococcus mutans	80%	Ротовая полость
Burkholderia pseudomallei	75%	Тонкий кишечник
Chlamydia psittaci	65%	Трахея
Pseudomonas aeruginosa	65%	Тонкий кишечник
Acinetobacter radioresistans	65%	Кожа
Acinetobacter johnsonii	58%	Наружные половые органы
Borrelia burgdorferi	55%	Предсердия; Желудочки сердца
Peptococcus prevotii	55%	Пищевод
Citrobacter europaeus	97%	Тонкий кишечник
<b>Вирусы</b>		
Human betaherpesvirus 7	95%	Ротовая полость; Миндалины глоточного кольца

Human alphaherpesvirus 1	80%	Наружные половые органы
Human Papillomavirus	88%	Наружные половые органы
<b>Гельминты</b>		
Capillaria hepatica	91%	Печень
Trichuris trichiura	89%	Толстый кишечник
Necator americanus	83%	Тонкий кишечник
Fasciola hepatica	78%	Печень;Желчный пузырь
Opisthorchis viverrini	76%	Желчевыводящие пути;Желчный пузырь
Hymenolepis nana	58%	Тонкий кишечник;Толстый кишечник
Strongyloides stercoralis	91%	Поджелудочная железа, тело;Тонкий кишечник
Opisthorchis felinus	89%	Печень
Paragonimus skrjabini	79%	Легочная ткань
Demodex folliculorum	76%	Кожа лица

Вид отчета:	<b>Предполагаемые изменения</b>	Пол:	<b>Женщина</b>
Ф.И.О:	<b>Бл-ж Татьяна</b>		

## Предполагаемые изменения в органах и системах:

Недостаточности пищеварения синдром; Синдром раздраженного кишечника паразитарной природы; Патология кишечника невоспалительного генеза, в основе которой лежат ферментопатии; Хроническое воспаление мочевого пузыря; Хроническое воспаление желчного пузыря и поджелудочной железы; Повышенная нервозность гормонального генеза; Нарушение водно-электролитного баланса; Употребление воды с низким водородным показателем; Дефицит аспарагиновой кислоты; Недостаточная выработка поджелудочной железой жировых ферментов; Употребление хлорированной воды; Употребление сильно минерализованной воды; Метеоризм; Головные боли; Хроническое воспаление желчного пузыря; Дефицит цинка; Жировая инфильтрация печени; Контактное аллергическое поражение кожи; Склонность к камнеобразованию в желчном пузыре; Сердцебиение приступообразное; Грибковое поражение ротовой полости; Недостаточная выработка поджелудочной железой белковых ферментов; Употребление плохо очищенной воды, с большим микробным числом; Избыточное употребление животного белка; Дефицит валина; Депрессивная реакция кратковременная; Повышенная раздражительность гормонального генеза; Аутоиммунные заболевания, склонность; Недостаточная выработка ферментов поджелудочной железой; Хроническое воспаление поджелудочной железы; Снижение выработки гормонов щитовидной железы; Разрастание соединительной ткани в стенке сердца ; Нарушение обмена веществ; Воспаление щитовидной железы по типу аутоиммунного тиреоидита; Атеросклеротические бляшки аорты и венечных артерий сердца; Заболевания вызванные хроническим паразитоносительством; Нарушение секреции кортизола; Нарушение проведения электрического возбуждения по желудочкам сердца; Патологическое разрастание костной ткани в среднем ухе, которое может привести к ухудшению слуха и даже к его потере; Воспаление слизистой оболочки пазух носа; Повышенное потоотделение; Воспаление слизистой оболочки полости носа; Частое употребление рафинированных продуктов питания; Грибковое поражение гортани; Интоксикация микотоксинами; Гипофункция коры надпочечников; Воспаление мелких суставов нижних конечностей; Нарушение глюкокортикоидной функции надпочечников; Воспаление яичников и труб; Диспепсия психосоматическая; Нарушение микробиоценоза кишечника 1 степени; Сужение желчевыводящих путей по гипокинетическому типу; Воспаление желчных протоков вследствие проникновения в них инфекции из желчного пузыря; Повышенное содержание липидов в крови; Длительный прием антикоагулянтов; Воспаление мочеиспускательного канала; Повышенное содержание холестерина в крови, реактивного характера; Синдром склерозированных яичников;

Вид отчета: **Биологический возраст**

Пол: **Женщина**

Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**

Сеанс: **2021-04-10 10:25:49**

### 60

Реальный возраст



### Тенденция на ближайшие 20 лет

№	Реальный возраст	Биологический возраст
1	60	63
2	61	64
3	62	65
4	63	66
5	64	67
6	65	68
7	66	69
8	67	70
9	68	71
10	69	72
11	70	73
12	71	74
13	72	75
14	73	76
15	74	77
16	75	78
17	76	79
18	77	80
19	78	81
20	79	82

### 63

Биологический возраст



### 3

Разница между биологическим и реальным возрастом



### 1.05

Коэффициент старения



### Основные причины старения:

- Патологическое накопление ксенобиотиков
- Патологическое воздействие электромагнитных полей
- Излишняя насыщенность информацией
- Слабая восприимчивость к заболеваниям
- Профессиональные вредности
- Безконтрольный прием антиоксидантов

\*Каждый Ваш тест на биологический возраст в данной программе влияет на тенденции отображаемые в этом графике.

Чем больше Вы проходили тест, тем точнее будет определена тенденция. Обращаем Ваше внимание, что показатели данного отчета зависят от состояния организма в конкретный момент времени.



Вид отчета:

**Витамины**

Пол:

**Женщина**

Ф.И.О:

**Бл-ж Татьяна**

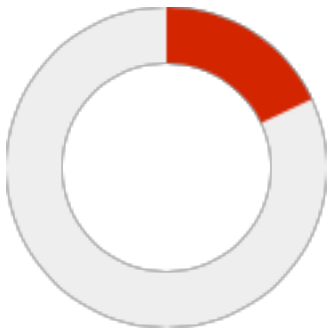
Сеанс:

**2021-04-10 10:25:49**

**18**



C

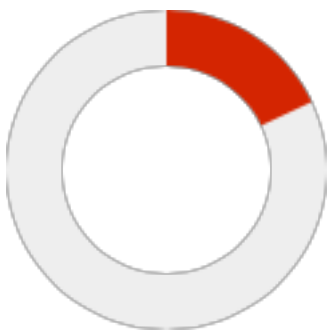


C

**18**



E



E

**18**



K1



K1

**21**



B9 (Bc)



B9 (Bc)

**23**



F



F

**26**



B3 (PP)



B3 (PP)

**26**

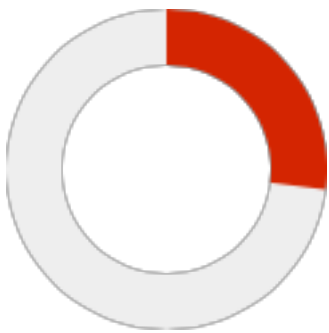


B12



B12

**27**



B1



B1

**27**



P



P

**31**



B2

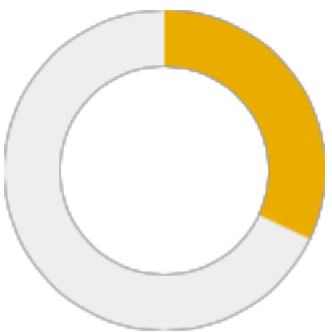


B2

**32**



A



A

**33**

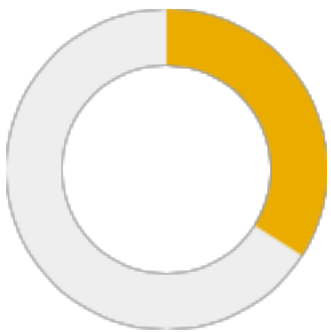


B6



B6

**34**



D

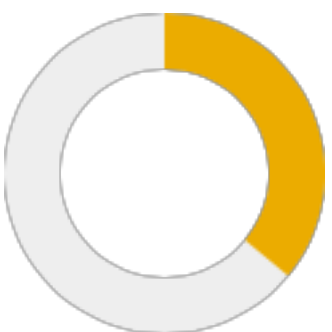


D

**36**



H



H

40



B5



B5

**Необходимая суточная норма**

<b>B1</b>	<b>B3 (PP)</b>	<b>B9 (Bc)</b>	<b>B12</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>K1</b>	<b>P</b>
1,5-3 мг	15-27 мг	2-5 мг	2,5-4 мкг	55-150 мг	45-60 мкг	1000 мг	70-300 мкг	До 150 мг

## Роль недостающих витаминов

**В1. Выполняемые функции:** Помогает извлечению энергии из полученных углеводов. Улучшает аппетит и формирует нормальное развитие нервной системы.

**Последствия недостатка:** Проблемы сердечно-сосудистой системы, утомляемость.

**В3 (РР). Выполняемые функции:** Влияет на уровень холестерина в организме, организует правильный метаболизм, кроме того считается витамином для памяти.

**Последствия недостатка:** Общая слабость, плохое самочувствие и нарушения в нервной системе, снижение работоспособности, нарушение ощущения вкуса, онемение пальцев рук, головокружение, бессонница, расстройство ЖКТ.

**В9 (Вс). Выполняемые функции:** Влияет на правильную передачу генетической информации от матери к плоду, кроме того влияет на уровень гемоглобина в крови.

**Последствия недостатка:** Малокровие, понижение сопротивляемости организма, желудочно-кишечные расстройства.

**В12. Выполняемые функции:** Участвует в образовании крови и на «правильный» уровень железа в крови. Кроме того на клеточном уровне обеспечивает обмен веществ.

**Последствия недостатка:** Анемия, ухудшение образования эритроцитов, выпадение волос.

**С. Выполняемые функции:** Влияет на образование коллагена, который отвечает за эластичность и защитные функции кожного покрова. Кроме того отвечает за сильный иммунитет и защищает сердце от перенагрузок.

**Последствия недостатка:** Быстрая утомляемость, снижение работоспособности, склонность к простудным заболеваниям, разрушение стенок кровеносных сосудов, кровоточивость десен, боль в суставах, мышцах.

**Е. Выполняемые функции:** Действует в организме в качестве антиоксиданта, защищая мембраны клеток от свободных радикалов. Помогает нормальному кровообращению, кроме того участвует в формировании мускулов.

**Последствия недостатка:** Нарушения в строении мышечных тканей и слабый иммунитет, образование опухолей.

**F. Выполняемые функции:** Участвует в синтезе собственных жиров организма, а также в метаболизме холестерина, стимулирует иммунную защиту организма, способствует заживлению ран.

**Последствия недостатка:** Для обменных процессов, регуляции деятельности нервной системы и водно-солевого обмена.

**К1. Выполняемые функции:** Действует в организме в качестве антиоксиданта, защищая мембраны клеток от свободных радикалов. Помогает нормальному кровообращению, кроме того участвует в формировании мускулов.

**Последствия недостатка:** Нарушение свертываемости крови

**Р. Выполняемые функции:** Обладает способностью регулировать образование коллагена (главного компонента кожи и стенки сосудов), укрепляет стенки капилляров, повышает их эластичность и прочность, препятствует развитию атеросклероза, сдерживает размножение опухолевых клеток, приводит артериальное давление в норму.

**Последствия недостатка:** Влияет на кровяное давление, нормализует функцию щитовидной железы, органов пищеварения, желчевыделительную функцию печени.

Вид отчета:	<b>Вероятные токс. нагрузки</b>	Пол:	<b>Женщина</b>
Ф.И.О:	<b>Бл-ж Татьяна</b>	Сеанс:	<b>2021-04-10 10:25:49</b>

Поствакцинальная аллергическая реакция 1 степени

Отягощение тяжелыми металлами 2 степени

Отягощение пищевыми добавками Е 2 степени

Отягощение токсичными остатками пестицидов 3 степени

Повышенное содержание в организме висмута

Повышенное содержание в организме кадмия

Повышенное содержание в организме кобальта

Повышенное содержание в организме меди

Повышенное содержание в организме никеля

Повышенное содержание в организме свинца

Повышенное содержание в организме серебра

Повышенное содержание в организме хрома

Повышенное содержание в организме цинка

Повышенное содержание в организме остатков лекарственных химических соединений



Вид отчета:

**Подбор препаратов**

Пол:

**Женщина**

Ф.И.О:

**Бл-ж Татьяна**

**Препарат**

Средний показатель  
предположительности влияния  
на организм на момент  
тестирования

2021-03-25 14:04:06 -  
Зефирка



4

2021-03-15 13:37:55 -  
Мармеладка



4

Вид отчета: **Зодиакальная диета** Пол: **Женщина**  
Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**



## РЫБЫ (20.02-20.03)

Рыбы не могут похвастаться высокой жизнеспособностью. С самого детства подвержены различным инфекционным заболеваниям. Кроме этого они рассеяны и забывчивы, что может приводить к различным травмам.

Рыбы очень чувствительны и эмоциональны, поэтому постоянные стрессовые ситуации могут привести к депрессии, из которой некоторые пытаются выйти с помощью лекарств и алкоголя. По этой же причине Рыбы склонны к употреблению наркотиков.

Слабыми местами у Рыб являются ноги, которые подвержены отекам, особенно в лодыжках, ревматизму, нарывам, опухолям, варикозному расширению вен. Так же часто страдают различным инфекционным и простудным заболеваниям. Именно для этого знака очень важно держать «ноги тепле».

Основная проблема в питании у Рыб связана с тем обстоятельством, что у них слабая печень и процессы детоксикации часто бывают нарушены. Кроме этого забывчивость рыб очень часто способствует формированию неправильных привычек в питании: перееданию, питанию в сухом виде, любви к сладкому. Напротив, соблюдение диет позволяет Рыбам избежать многих заболеваний.

Рыбам следует избегать: чрезмерного употребления сахара и жиров. Следует меньше есть мяса (особенно темных сортов), жаренных блюд, острых соусов и подливок. Так же следует избегать чрезмерного употребления жидкости.

Рекомендуются чаще есть салаты из свежих овощей, помидоров, огурцов, редиса. Большую пользу принесут каши из перловки, гречи, пшена и риса. Очень полезны для рыб морепродукты, которые содержат микроэлементы и йод.

Из фруктов рыбам хорошо подойдут богатые фосфатом и железом яблоки, виноград, гранаты. Так же очень полезны грецкие орехи, семечки подсолнечника и изюм.

Минеральная соль Рыб — сульфат калия, которая содержится в любой минеральной воде и фосфат железа — много в гречке, айве и шиповнике.

Для поддержания хорошего здоровья Рыбам рекомендуется соблюдать правильный режим питания, избегать быстрых перекусов и стараться питаться одно и то же время. Очень подойдет раздельное питание, которое снижает нагрузку на выделительную систему, уменьшает процессы брожения и способствует лучшему перевариванию пищи.

Так же важно правильно употреблять жидкость — не употреблять сладкие напитки сразу же после еды. Рыбам лучше всего пить минеральную воду за 30 минут до еды.

Для похудения хорошо подойдут различные длительные диеты, диеты для диетологов и системы правильного питания.

Для быстрого похудения Рыбы могут с успехом использовать диеты на основе каш, диеты с морепродуктами, а так же различные низкокалорийные монодиеты (банановая, яблочная, виноградная и др.) Очень полезны разгрузочные дни, которые лучше всего проводить в четверг.

Примерное меню диеты для рыб на день:

Выберите из предлагаемого перечня четыре салата:

- а) салат-латук, огурец, манго, две столовые ложки домашнего сыра;
- б) 50 г нежирной ветчины, апельсин, стручки зеленой фасоли, лук и салат-латук;
- в) 50 г курицы, цветная капуста, зеленая фасоль, консервированный зеленый горошек, петрушка;
- г) яйцо всмятку, ломтики помидоров, два филе анчоусов, две вареные, нарезанные кубиками картофелины, четыре оливки, огурец, салат-латук.

К салату добавьте закуску из предлагаемого перечня:

- а) 50 г курицы или нежирной ветчины с яблочным соусом (без сахара), кабачки, цветная капуста, 125 г картофеля в мундире;
- б) один пирожок с рыбой, 75 г чипсов, большая порция смешанного салата из "неограниченного" набора.

20–29 февраля. Белый хлеб, выпечка из муки высшего сорта противопоказаны. Жареные мясо и картофель, консервы – отравы для вашего организма. Полезны чай, тушеная рыба, вареники с творогом или вишней. Кефир – почти магическое средство для вашего желудка.

1–10 марта. Из овощных культур особенно полезны вам тыквы, южные помидоры, свёкла и зелёный горошек. Недостаток белка лучше всего восполнять сырами мягких сортов, молоком. Исключите животные жиры, но по возможности чаще употребляйте оливковое масло.

11–20 марта. Исключительную пользу даст зелёный чай, какао, горох и лесные грибы. Брусника и калина – самые ценные ягоды для вас, а из овощей королевой вашего стола должна стать капуста в любых её видах, особенно кольраби. Иногда полезно съесть ломтик шпика.

Вид отчета:	<b>Аминокислоты</b>	Пол:	<b>Женщина</b>
Ф.И.О:	<b>Бл-ж Татьяна</b>	Сеанс:	<b>2021-04-10 10:25:49</b>

### Заменимые аминокислоты

## Недостаток глутамина

Глутамин (Глутамин) производится в мозге, необходим для детоксикации аммиака - побочного продукта протеинового обмена. Он также служит предшественником мозговых нейротрансмиттеров, таких как возбуждающий нейротрансмиттер глутамат и подавляющий нейротрансмиттер гамма-аминобутировая кислота. Гамма-аминомасляная кислота (GABA) выполняет в организме функцию нейромедиатора центральной нервной системы. Глутамин очень легко проникает через гематоэнцефалический барьер и в клетках головного мозга переходит в глутаминовую кислоту и обратно. Глутамин находится в больших количествах в мышцах и используется для синтеза белков клеток скелетной мускулатуры. Глутамин улучшает деятельность мозга и поэтому применяется при эпилепсии, синдроме хронической усталости, импотенции, шизофрении.

Глутамин содержится во многих продуктах как растительного, так и животного происхождения, но он легко уничтожается при нагревании. Шпинат и петрушка являются хорошими источниками глутамина, но при условии, что их потребляют в сыром виде.

## Недостаток пролина

Пролин - заменимая аминокислота выполняет вспомогательные ГАМК функции торможения ЦНС, содержится в большинстве белков.

Недостаток пролина проявляется, как правило, в виде общей слабости, упадка сил, анемии, понижения умственной активности, различных проблем с кожей (акне, прыщи), менструальных болей у женщин, спазмах сосудов головы, нарушений метаболических процессов. Недостаток пролина приводит к артриту и артрозам, что является огромной проблемой во всем мире, особенно во многих мегаполисах. Также малое количество этой кислоты может стать причиной повышенной возбудимости, поскольку плохое состояние сосудов, в которых есть коллаген, не дает возможности нормального поступления крови к мозгу, что приводит к гипоксии головного мозга, т.е. недостатку кислорода. Если вы чувствуете резкое ухудшение самочувствия, вас беспокоит плохое состояние кожи, не тревожившее вас раньше, если после пореза ранка слишком долго заживает или вы испытываете ещё какие-либо симптомы, описанные ранее, значит, есть смысл проанализировать свой рацион и наполнить его пролином.

Пролин содержится в твороге, в хрящах животных, в зернах злаков, яйцах.

## Недостаток цитруллина

Цитруллин – это аминокислота, необходимая для выработки аргинина, который активизирует окись азота. Используется для детоксикации аммиака, который разрушает клетки печени. Цитруллин важен для метаболических процессов в организме.

Цитруллин не входит в состав белков, но, тем не менее выполняет в организме жизненно важные функции благодаря своим свойствам. Ученые пришли к выводу, что цитруллин является натуральным средством для снижения давления и профилактики болезни Альцгеймера. Также выявлено, что цитруллин укрепляет иммунную систему, регулирует баланс азота, что ведет к росту мышечной массы, поддерживает обменные процессы в организме, стимулирует кровообращение в периферических отделах, обеспечивает удаление аммиака и молочной кислоты. Способствует улучшению проходимости кровеносных сосудов при закупорке артерий и сердечных заболеваниях и повышает общий тонус организма.

Аминокислотой богаты плоды арбуза, особенно кожура и семечки. Также цитруллин в разной концентрации содержат в следующие продукты: рыба и мясо, яйца и молоко, фасоль и соевые бобы, арахис и лук.

## Недостаток гамма - аминотмасляной кислоты

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) - выполняет роль главного тормозящего нейротрансмиттера ЦНС, концентрация которой особенно высока в тканях головного мозга. Гамма-аминомасляная кислота улучшает метаболизм мозга, оказывает ноотропное, седативное и противосудорожное действие. Она особенно важна при сосудистых заболеваниях головного мозга, снижении

интеллектуальных функций, энцефалопатии, депрессии. В экстремальных ситуациях ГАМК расщепляется с выделением большого количества энергии, тем самым обеспечивая максимальную скорость работы мозга. Гамма-аминомасляная кислота синтезируется в нервной системе из глутаминовой кислоты.

Дефицит гамма-аминомасляной кислоты в мозге может вызвать много проблем со здоровьем.

Вот некоторые из симптомов, которые могут испытывать люди с дефицитом ГАМК: общая и социальная тревожность, панические атаки, неспособность успокоиться и расслабиться, слабая стрессоустойчивость, бессонница, плохое настроение или депрессия, хроническая боль и воспаление, головные боли.

ГАМК – достаточно часто встречающаяся аминокислота в животном и растительном мире. В овощах и фруктах ее содержание, в сравнении с другими источниками, гораздо больше. В материале ниже приводится справочная информация по содержанию ГАМК в продуктах.

Габа чай – остается лидирующим продуктом по содержанию гамма-аминомасляной кислоты. Однако, ГАМК можно встретить так же в помидорах, картофеле (приготовленном на пару), пророщенном рисе, баклажанах, соевых бобах, листьях шелковицы, апельсинах и грейпфрутах. Еда, приготовленная методом закваски – один из источников гамма-аминомасляной кислоты. В этот же список входят и кисло-молочные продукты, так как молочнокислые бактерии в процессе своей жизнедеятельности выделяют ГАМК.

## Недостаток глутатиона

Глутатион — это простое вещество, естественным образом вырабатываемое в нашем теле. Оно состоит из аминокислот или белков: цистеина и глутамина. Также в составе глутатиона присутствуют серосодержащие группы, которые ввиду того, что сера - это очень клейкое вещество с сильным запахом, работают аналогично липкой бумаге для ловли мух. Клейкость позволяет этой группе «отлавливать» вредные для организма соединения, в том числе токсины, тяжелые металлы и свободные радикалы.

Глутатион выводит из печени химические соединения, которые являются инородными для организма, например, загрязняющие вещества и примеси, а также лекарственные препараты. Наше тело перерабатывает глутатион. Однако в случаях, когда в организме слишком много токсинов или других вредных соединений, переработка глутатиона становится невозможна. Следовательно, ваше тело становится более восприимчиво к различным заболеваниям, ваше физическое состояние может значительно ухудшиться.

Также уровень глутатиона в организме может оказаться слишком низким. Такое состояние называют дефицитом глутатиона. Оно повышает риск возникновения окислительного стресса.

Нехватка этого вещества также повышает вероятность развития таких заболеваний, как болезнь Паркинсона, рак и болезнь Альцгеймера.

### Частично незаменимые аминокислоты

## Недостаток аргинина

Аргинин относится к условно незаменимым аминокислотам, оказывает стимулирующее действие на выработку инсулина поджелудочной железой в качестве компонента вазопрессина (гормона гипофиза) и помогает синтезу гормона роста, который, в свою очередь, улучшает сопротивляемость заболеваниям. Он способствует восстановлению тканей, усиливает синтез белка для роста мышц, уменьшает уровень мочевины в крови и моче, участвует в процессах сжигания жира, превращения его в энергию. L-аргинин способен увеличивать мышечную и уменьшать жировую массу тела, делает человека более активным, инициативным и выносливым, привнося определенного качества психическую энергию в поведение человека, обладает положительным психотропным эффектом.

Недостаток аргинина в питании приводит к замедлению роста детей. Аргинин интенсифицирует рост подростков. При недостатке аргинина в нашем организме происходят серьезные изменения и последствия могут быть не очень приятными. При недостатке аргинина организм ослабляется, в следствии чего возрастает риск развития тромбов, идет нарушение мозговой деятельности, раннее старение, ожирение, инфаркт, атеросклероз, гипертония, замедление роста организма и даже образование раковых опухолей тяжелых форм.

Источниками аргинина являются: шоколад, кокосовые орехи, молочные продукты, желатин, мясо, овес, арахис, соевые бобы, грецкие орехи, белая мука, пшеница и пшеничные зародыши. Лучшие натуральные источники: орехи, кукуруза, желатин, шоколад, изюм, овсяная крупа, кунжут.

### Незаменимые аминокислоты

## Недостаток лейцина

Лейцин - очень важная незаменимая аминокислота, которая напрямую не влияет на работу мозга, но является источником психической энергии. Стимулирует гормон роста и таким образом способствует восстановлению костей, кожи, мышц. Несколько понижает уровень сахара в крови, рекомендуется в восстановительный период после травм и операций.

Лейцин, одна из трех аминокислот с разветвленной цепью, которая обеспечивает рост организма, способствует заживлению повреждений кожи и костной ткани, снижает повышенный уровень сахара в крови при диабете, способствует снижению уровня холестерина.

Не получая необходимого количества лейцина, в организме человека развиваются патологические процессы в почках и щитовидной железе, нарушается обмен веществ, иммунитет ослабляется, может возникнуть гипогликемия, боли в области головы и шеи, головокружение, нервозность, быстрое утомление, потеря веса, замедление роста и развития у детей.

Источники лейцина: бурый рис, бобы, мясо, орехи, соевая и пшеничная мука.

## Недостаток метионина

Метионин - незаменимая аминокислота, которая защищает суставы и обеспечивает детоксикацию организма. Метионин в организме переходит в цистеин, который является предшественником глутатиона. Это очень важно при отравлениях, когда требуется большое количество глутатиона для обезвреживания токсинов и защиты печени. Препятствует отложению жиров. От количества метионина в организме зависит синтез таурина, который, в свою очередь, снижает реакции гнева и раздражительности, снижает гиперактивность у детей. Метионин применяют в комплексной терапии ревматоидного артрита и токсикоза беременности. Метионин оказывает выраженное антиоксидантное действие (связывает свободные радикалы). Он также необходим для синтеза нуклеиновых кислот, коллагена и многих других белков.

Недостаток метионина в организме человека может проявляться такими симптомами как: появление отеков, слабость в мышцах, нарушение функций печени, ЖКТ, заболевания сердца (атеросклероз и др.), дефект в развитии ЦНС у детей, задержка роста внутриутробного плода и младенца, психическое расстройство (депрессия), ломкость волос, ногтей и ухудшение состояния кожных покровов. Как правило, человек получает L-метионин в достаточном количестве вместе с пищей, кроме вегетарианцев и диет с низким содержанием белка.

Пищевые источники метионина: бобовые, яйца, чеснок, чечевица, мясо, лук, соевые бобы, семена и йогурт.

Вид отчета:	<b>Измененная реактивность</b>	Пол:	<b>Женщина</b>
Ф.И.О:	<b>Бл-ж Татьяна</b>	Сеанс:	<b>2021-04-10 10:25:49</b>

## Маркер реактивности организма 27

К эмульгаторам: E322-338-339B-340A/B/C-341C-E450-450A/C-578-621-622-623

Данный маркер тестируется в случае измененной реактивности организма, а так же при непереносимости всех видов пищевых консервантов и добавок. Препарат положительно тестируется у пользователей страдающих болями по ходу нервов, мышечными болями, при СХУ, при диспепсии и нарушении пищеварения.

Рекомендовано использование выборочных программ:

Радикулит. Неврит. Невралгия. Ишиас, Коррекция аллергии, Полное очищение организма, Очищение толстого кишечника, Программа укрепления защитных сил организма, Восстановление пищеварения после перенесенных заболеваний, Очищение от токсинов и ядов в повседневной жизни, Радикулит, ишиас, люмбаго, Очищение лимфы от паразитарных токсинов, Очищение крови и лимфы от токсинов, Очищение печени, Программа полного очищения, Программа очищения лимфы от токсинов и шлаков, После праздников - восстановление нарушенного пищеварения, Очищение толстого кишечника и ликвидация запоров, Очищение организма по академику Болотову, Антипаразитарный и очищающий блок, Укрепление мышц, Синдром хронической усталости.

Из данного списка программ необходимо выбрать одну или несколько программ, в соответствии с результатами тестирования и субъективного состояния тестируемого.

## Маркер реактивности организма 32

Данный маркер тестируется в случае измененной реактивности организма при непереносимости шерсти животных: морских свинок, хомяков, собак, кошек, крупного рогатого скота, кроликов, мышей, лошадей, крыс и свиней. Препарат может тестироваться при респираторной и контактной аллергии, ассоциированной с данными аллергенами. Маркер может тестироваться в случае нарушений функций респираторного тракта, нагрузки на лимфатическую систему экзотоксинов.

Рекомендовано использование выборочных программ:

Укрепление защитных функций кожи, Коррекция аллергии, Полное очищение организма, Очищение кожи, Очищение толстого кишечника, Очищение от токсинов и ядов в повседневной жизни, Очищение лимфы от паразитарных токсинов, Очищение крови и лимфы от токсинов, Очищение печени, Программа полного очищения, Программа очищения лимфы от токсинов и шлаков, Очищение толстого кишечника и ликвидация запоров, Очищение организма по академику Болотову, Очищение и восстановление ЖКТ, Антипаразитарный и очищающий блок, Выравнивание гормонального баланса и здоровье кожи, Программа глубокого очищения, Глубокое очищение печени, Восстановление пищеварения, Восстановление печени, почек, кожи и легких, Программа очищения и восстановления кожи.

Из данного списка программ необходимо выбрать одну или несколько программ, в соответствии с результатами тестирования и субъективного состояния тестируемого.

## Маркер реактивности организма 14

Данный маркер тестируется в случае измененной реактивности организма, а так же непереносимости в отношении салата, спаржи, сельдерея, хлорофилла, кабачка, огурца, тыквы, шпината, петрушки, лука-порея, ревеня, салата-латук, бельгийского салата. Так же данный указатель тестируется в случае нарушения моторики пищеварительного тракта, при избытке газообразования, при дисбактериозе кишечника, при бактериальном отягощении мочеполовой системы. Данный маркер может быть указателем на преобладание углеводного рациона питания.

Рекомендовано использование выборочных программ:

Системная чистка организма, Оздоровление и очищение почек и мочевых путей, Стomatит и очищение слизистых от бактерий, грибков, вирусов, Две бациллы против дисбактериоза, Дисбактериоз, Энурез, гиперактивный мочевой пузырь, недержание мочи, Коррекция аллергии, Полное очищение организма, Ликвидация дисбиоза, грибков, плесени, лямблий, кампилобактерий, Очищение толстого кишечника, Очищение от токсинов и ядов в повседневной жизни, Очищение печени, Программа полного очищения, Очищение толстого кишечника и ликвидация запоров, Очищение организма по академику Болотову, Очищение и восстановление

ЖКТ, Антипаразитарный и очищающий блок, Коррекция состояния при мочекаменной болезни, Программа коррекции при мочекаменной болезни, Программа экстренного очищения организма от токсинов пищи, Программа глубокого очищения, Глубокое очищение печени, Восстановление пищеварения, Гастрит, язвенная болезнь, колит и дисбактериоз.

Из данного списка программ необходимо выбрать одну или несколько программ, в соответствии с результатами тестирования и субъективного состояния тестируемого.

## Маркер реактивности организма 34

Данный маркер тестируется в случае измененной реактивности организма при непереносимости чернил, тонера для ксерокса и принтера, типографской краски, используемой для печати газетной продукции. Препарат также положительно тестируется при воспалении и раздражении глаз, кожи, при отягощении лимфатической системы эндотоксинами.

Рекомендовано использование выборочных программ:

Здоровье глаз, Коррекция аллергии, Кожная аллергия, Программа восстановления зрения, Полное очищение организма, Укрепление защитных функций кожи, Очищение толстого кишечника, Очищение от токсинов и ядов в повседневной жизни, Очищение лимфы от паразитарных токсинов, Очищение крови и лимфы от токсинов, Очищение печени, Программа полного очищения, Кожа и паразиты, Программа очищения лимфы от токсинов и шлаков, Очищение толстого кишечника и ликвидация запоров, Очищение организма по академику Болотову, Очищение и восстановление ЖКТ, Антипаразитарный и очищающий блок, Программа экстренного очищения организма от токсинов пищи, Программа глубокого очищения, Глубокое очищение печени, Восстановление пищеварения, Нарушение слуха, зрения при проблемах в позвоночнике, Программа коррекции позвоночника, суставов и зрения для школьников.

Из данного списка программ необходимо выбрать одну или несколько программ, в соответствии с результатами тестирования и субъективного состояния тестируемого.

## Маркер реактивности организма 5

Данный маркер тестируется в случае измененной реактивности организма в отношении моллюсков и непереносимости ракообразных. Положительное тестирование может быть при паразитарном отягощении тонкого отдела кишечника, при дисбиозе кишечника и при нарушении микрофлоры в ротовой полости.

Рекомендовано использование выборочных программ:

Антипаразитарный и очищающий блок, Тонкая кишка - борьба с паразитами, Системная программа борьбы с паразитами, Пищеварение и паразитарный дисбиоз, Общая противопаразитарная, Противопаразитарная программа, Аденоиды, тонзиллит, гланды, миндалины, Очищение от стрептококка и стрептококковых инфекций, Коррекция аллергии, Полное очищение организма, Очищение толстого кишечника Биорезонансный иммуномодулятор (Защита против инфекций), Стоматит и очищение слизистых от бактерий, грибков, вирусов, Программа полного очищения, Очищение толстого кишечника и ликвидация запоров, Паразитарно - токсическая артралгия, остеохондроз, Очищение организма по академику Болотову, Очищение и восстановление ЖКТ, Паразитарно-онкологическая программа, Антипаразитарный и очищающий блок, Программа глубокого очищения, Глубокое очищение печени, Восстановление пищеварения, Мобилизатор антипаразитарной защиты, Бессонница и паразиты, Программа укрепления жизненного тонуса и антипаразитарной защиты.

Из данного списка программ необходимо выбрать одну или несколько программ, в соответствии с результатами тестирования и субъективного состояния тестируемого.



Вид отчета: **Фитнес питание** Пол: **Женщина**  
Ф.И.О: **Бл-ж Татьяна**

### **Понедельник**

#### **Завтрак:**

Яичница (2 куриных яйца) ,25 г бекона, 2 тоста ( по 25 г), 15 г джема, сладкий кофе или чай.

#### **Второй завтрак:**

Бутерброд (20 г хлеба, 10 г сливочного масла, 15 г твёрдого сыра, 10 г ветчины), 2 помидора.

#### **Обед:**

300 г супа с фрикадельками из говяжьего фарша, 20 г любого хлеба, 200 г гречневой каши на воде ,1 чайная ложка сливочного масла, 150 г куриных котлет.

#### **Полдник:**

3 запеченных яблока, 100 г творога (9% жирности) ,1 чайная ложка мёда.

#### **Ужин:**

250 г запеченного картофеля, 150 г запеченного куриного филе.

### **Вторник**

#### **Завтрак:**

200 г рисовой каши на молоке (2,5% жирности), 1 тост (25 г) с джемом, чай.

#### **Второй завтрак:**

150 г салата (куриное филе + помидоры + огурцы + пекинская капуста + сметана 15% жирности).

#### **Обед:**

300 г борща, 200 г картофельного пюре, 1 чайная ложка сливочного масла, 50 г запечённого филе индейки.

#### **Полдник:**

200 г сладкой творожной массы (творог 5-7%) с изюмом и курагой (по желанию), 200 мл ряженки (4-5% жирности).

#### **Ужин:**

250 г овощной запеканки (из любых овощей), 150 г котлет (из рыбного фарша) на пару.

### **Среда**

#### **Завтрак:**

250 г гречневой каши на молоке (2,5% жирности), 1 бутерброд (20 г хлеба, 10 г сливочного масла, 15 г твёрдого сыра или брынзы), кофе или чай.

#### **Второй завтрак:**

150 г творожно-банановой запеканки.

#### **Обед:**

250 г ухи, 25 г ржаного хлеба, 200 г запеченного картофеля, 100 г тушеного куриного филе.

#### **Полдник:**

150 г салата (пекинская капуста, огурцы, оливковое масло, лимонный сок), 20 г ржаного хлеба.

#### **Ужин:**

200 г картофельного пюре + 1 чайная ложка сливочного масла, 150 г отварных креветок, 100 г салата ( помидоры, огурцы, сметана 15-20% жирности).

### **Четверг**

#### **Завтрак:**

Омлет (1 яйцо, 150 мл молока 3,2% жирности), бутерброд (20 г хлеба, 10 г сливочного масла, 15 г твёрдого сыра).

#### **Второй завтрак:**

2 банана, 1 яблоко, 150 мл кефира (3% жирности).

#### **Обед:**

300 г грибного супа, 200 г отварного риса + 1 чайная ложка сливочного масла, 50 г тушёной говядины,

100 г салата (пекинская капуста, огурцы, помидоры, оливковое масло).

**Полдник:**

100 г творога (5-7% жирности), киви.

**Ужин:**

200 г гречневой каши на воде, 0,5 чайной ложки сливочного масла, 150 г отварных мидий.

**Пятница**

**Завтрак:**

250 г сладкой овсяной каши на молоке (3,2% жирности), 20 г твёрдого сыра, 1 яблоко, кофе или чай.

**Второй завтрак:**

100 г натурального йогурта (3-5% жирности), 20 г кураги, 20 г чернослива.

**Обед:**

250 г борща, 200 г овощной запеканки, 100 г запеченного хека.

**Полдник:**

200 г салата (помидоры, огурцы, сметана 15% жирности).

**Ужин:**

200 г рисовой каши на воде, 1 чайная ложка сливочного масла, 100 г тушёного филе индейки.

**Суббота**

**Завтрак:**

200 г творожно-банановой запеканки, 1 яблоко, кофе или чай с молоком (2,5% жирности).

**Второй завтрак:**

200 г фруктового салата (бананы, яблоки, груши, апельсины, киви, натуральный йогурт и 1 столовая ложка мёда).

**Обед:**

300 г супа с вермишелью, 150 г гречневой каши на воде, 150 г салата (пекинская капуста, огурцы, оливковое масло).

**Полдник:**

100 г бисквита, 250 мл ряженки (3-4% жирности).

**Ужин:**

250 г овощной запеканки, 150 г тушёной трески, 200 мл томатного сока.

**Воскресенье**

**Завтрак:**

2 тоста (по 30 г), 15 г джема, 30 г сыра (жирностью не более 50%), 1 варёное яйцо, кофе с молоком (2,5% жирности) или чай.

**Второй завтрак:**

100 г творога (9% жирности) + 1 чайная ложка мёда, 1 банан.

**Обед:**

300 г борща, 200 г запеченной трески, 100 г салата (пекинская капуста + огурцы + оливковое масло).

**Полдник:**

3 запечённых яблока, 1 хлебец, 1 чайная ложка джема, 250 мл ряженки (3-4% жирности).

**Ужин:**

200 г овощной запеканки, 100 г запеченного хека, 2 огурца, 1 помидор.

Вид отчета:

**Заключение**

Пол:

**Женщина**

Ф.И.О:

**Бл-ж Татьяна**

Сеанс:

**2021-04-10 10:25:49**

