



MĘSKI BALANS

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ DLA
CIAŁA I UMYSŁU



BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA MĘŻCZYŹN których nie możesz zignorować

Odkryj tajemnice swojego zdrowia!
Ten e-book zawiera najważniejsze
informacje na temat badań krwi, które
każdy mężczyzna powinien regularnie
wykonywać. Dowiedz się, jakie
badania mogą pomóc w wczesnym
wykryciu chorób oraz jak dbać o
swoje zdrowie. Nie czekaj, zacznij już
teraz dbać o swoje zdrowie!

Więcej informacji
www.meskibalans.pl





MĘSKI BALANS

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ DLA
CIAŁA I UMYŚŁU

KLUCZOWE BADANIA DLA ZDROWIA I FORMY

Regularne badania to fundament zdrowego i bezpiecznego treningu. Dzięki nim lepiej poznasz swoje ciało, monitorując stan zdrowia i postępy. Poniżej znajdziesz listę badań, które pomogą Ci skuteczniej osiągać swoje cele.

Krzysztof Bieniek

www.meskibalans.pl

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

Pakiet dla Mężczyzn

Morfologia z rozmazem, OB,
Glukoza, Insulina, lipidogram,
CRP, TSH, Homocysteina,
witamina D3 (25-OH), ASPAT,
ALAT, Kreatynina+eGFR, Kwas
Moczowy, Testosteron całkowity,
Mocz z Osadem



[HTTPS://ROBIMYBADANIA.PL/PRODUCT
/PAKIET-BADAN-DLA-MEZCZYZN/](https://robimybadiania.pl/product/pakiet-badan-dla-mezczyzn/)

JAK ZADBAĆ O HIGIENĘ BADAŃ?

- **Stan zdrowia:** Przystępuj do badań, gdy *czujesz się zdrowo* – infekcje i stany zapalne mogą zaburzyć wyniki.
- **Na czczo:** Jeśli badanie wymaga, przyjdź na czczo. Oznacza to, że nie powinieneś jeść ani pić innych płynów niż woda przez co najmniej 8 godzin.
- **Czas badania:** Najlepiej wykonać badanie około 30 *minut* po przebudzeniu, by uniknąć wpływu stresu porannego na wyniki.
- **Sen:** Zadbaj o co najmniej 7-8 *godzin snu* przed badaniem. Prawidłowy sen wspiera regenerację organizmu, co może wpływać na wyniki.

JAK ZADBAĆ O HIGIENĘ BADAŃ?

- **Nawodnienie:** Wypij szklankę wody po przebudzeniu – wystarczy, by się nawodnić, nie wpływając na wyniki.
- **Aktywność fizyczna:** Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na 24 godziny przed badaniem. Nadmierna aktywność może zaburzyć wyniki, zwłaszcza związane z układem mięśniowym i hormonalnym.
- **Stres:** Postaraj się unikać stresujących sytuacji przed badaniem – stres może wpłynąć na niektóre parametry, szczególnie hormonalne.

LISTA BADAŃ DLA MĘŻCZYZN

1. **Morfologia z rozmazem,**
2. **witamina D3,**
3. **Testosteron całkowity,**
4. **Glukoza i Insulina,**
5. **CRP, TSH, Homocysteina,**
6. **ASPAT, ALAT,**
7. **Kreatynina+eGFR,**
8. **OB - Odczyn Biernackiego,**
9. **Lipidogram,**
10. **Kwas Moczowy**
11. **Mocz z Osadem**

Na tej stronie znajdziesz pakiet ze zniżką od
Michała Undra:

<https://robimybadania.pl/product/pakiet-badan-dla-mezczyzn/>

www.meskibalans.pl