



# POKONAJ CUKIER!

Więcej informacji i porad dla diabetyków na  
[www.insulan.pl](http://www.insulan.pl)

## SPRAWDŹ Z INSULANEM CZY PROBLEM NIEUREGULOWANEGO CUKRU DOTYCZY RÓWNIEŻ CIEBIE

| Pytanie   | TAK | NIE |
|---|-----|-----|
| 1. Czy ktoś w Pani/Pana rodzinie chorował lub choruje na cukrzycę?                                |     |     |
| 2. Czy robi się Pani/Pan w ciągu dnia śpiąca/śpiący?  |     |     |
| 3. Czy zauważyła/zauważył Pani/Pan wzmożone pragnienie?   |     |     |
| 4. Czy zauważa Pani/Pan u siebie spadek energii w ciągu dnia?                                     |     |     |
| 5. Czy czuje się Pani/Pan zmęczony w godzinach porannych?   |     |     |
| 6. Czy pije Pani/Pan słodzoną kawę/herbatę?   |     |     |
| 7. Czy używa Pani/Pan dużo cukru?   |     |     |
| 8. Czy w ostatnim czasie zaobserwowała/zaobserwował Pani/Pan zmniejszenie masy ciała?             |     |     |
| 9. Czy uprawia Pani/Pan jakąś aktywność fizyczną?   |     |     |
| 10. Czy występuje u Pani/Pana otyłość brzuszna?   |     |     |
| 11. Czy często oddaje Pani/Pan mocz w ciągu dnia?   |     |     |
| 12. Czy pali Pani/Pan papierosy?  |     |     |
| 13. Czy będąc w stresie częściej sięga Pani/Pan po alkohol?                                       |     |     |
| 14. Czy zdiagnozowano u Pani/Pana nadciśnienie tętnicze?<br>(pomiar ciśnienia $\geq$ 140/90 mmHg) |     |     |
| 15. Czy zdaża się, że zapomina Pani/Pan wziąć leki?   |     |     |
| 16. Czy miewa Pani/Pan ból w klatce piersiowej?   |     |     |
| 17. Czy w ostatnim czasie (3 miesiące)<br>było wykonywane badanie cholesterolu?                   |     |     |

W powyższej tabeli, zostały wymienione czynniki ryzyka wystąpienia zaburzeń poziomu cukru we krwi. Jeżeli odpowiedziała Pani/Pan twierdząco na co najmniej 5 pytań, warto skonsultować się z lekarzem, celem wykonania badań pod kątem nieprawidłowej glikemii. Warto pamiętać o prawidłowej diecie, wprowadzeniu aktywności fizycznej i suplementacji, gdyż te czynniki mają wpływ na regulację poziomu cukru we krwi. Insulan to suplement diety, który dzięki precyzyjnie dobranym składnikom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi (gurmar, chrom), wspiera prawidłowy metabolizm węglowodanów (morwa biała) oraz hamuje apetyt na słodkie (gurmar).