

JAK HORMONY WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE



Witaj

Dziękuję, że jesteś na moim profilu. Bardzo się cieszę, że interesuje Cię tematyka zdrowia, metabolizmu i hormonów. W ramach podziękowania przygotowałam dla Ciebie krótki e-book, który ma pomóc Ci lepiej zrozumieć jedną z najczęstszych frustracji wielu osób – dlaczego mimo starań czasami tak trudno schudnąć i jak poprawić swoje zdrowie hormonalne i metaboliczne.

Na co dzień zajmuję się tematyką metabolizmu, hormonów oraz wpływu stylu życia na zdrowie i masę ciała. W swojej pracy pokazuję, jak różne procesy zachodzące w organizmie mogą wpływać na wagę, poziom energii oraz ogólne samopoczucie. **Bardzo często okazuje się, że problem z redukcją masy ciała nie wynika z braku silnej woli, ale z czynników takich jak zaburzona gospodarka hormonalna, stres, niewłaściwe nawyki lub brak odpowiedniej diagnostyki.**

W tym krótkim materiale znajdziesz podstawowe informacje o tym, jak hormony wpływają na metabolizm, dlaczego waga czasem stoi w miejscu oraz jakie badania warto wykonać, gdy mimo wysiłku efekty nie są takie, jakich oczekujesz. Mam nadzieję, że ten e-book będzie dla Ciebie pierwszym krokiem do lepszego zrozumienia swojego organizmu i inspiracją do wprowadzania małych, ale ważnych zmian.

Życzę Ci miłej lektury

Dlaczego mimo starań waga nie spada?

Wiele osób próbuje schudnąć, wprowadza dietę, zaczyna się więcej ruszać, a mimo to waga stoi w miejscu lub zmiany są bardzo niewielkie. Taka sytuacja potrafi być frustrująca i często prowadzi do przekonania, że problemem jest brak silnej woli lub zbyt małe zaangażowanie. W rzeczywistości bardzo często przyczyna leży gdzie indziej.

Nasze ciało jest systemem, w którym wiele procesów wpływa na siebie nawzajem. Na masę ciała nie wpływa tylko ilość jedzenia czy liczba spalonych kalorii. **Bardzo ważną rolę odgrywają również hormony, metabolizm, poziom stresu, jakość snu oraz ogólny styl życia. Jeśli któryś z tych elementów jest zaburzony, organizm może trudniej reagować na dietę i aktywność fizyczną.**

Hormony odpowiadają między innymi za regulację poziomu cukru we krwi, uczucie głodu i sytości, tempo spalania energii czy magazynowanie tkanki tłuszczowej. Gdy ich równowaga zostaje zaburzona, ciało może zacząć „bronić się” przed utratą wagi. Dlatego tak ważne jest, aby patrzeć na redukcję masy ciała szerzej i brać pod uwagę nie tylko dietę, ale także funkcjonowanie całego organizmu.

W kolejnej części przyjrzymy się bliżej hormonom, które mają największy wpływ na metabolizm i mogą utrudniać redukcję wagi.

Jak hormony wpływają na metabolizm i masę ciała?

Hormony odgrywają bardzo ważną rolę w regulowaniu metabolizmu, poziomu energii oraz uczucia głodu i sytości. To właśnie one wpływają na to, w jaki sposób organizm wykorzystuje energię z pożywienia – czy ją spala, czy magazynuje w postaci tkanki tłuszczowej. Kiedy **gospodarka hormonalna jest w równowadze**, organizm łatwiej reaguje na zdrową dietę i aktywność fizyczną. Jeśli jednak pojawiają się zaburzenia, proces redukcji masy ciała może być znacznie trudniejszy.

Jednym z kluczowych hormonów jest **insulina**, która odpowiada za regulację poziomu cukru we krwi. Jej zaburzenia mogą prowadzić do częstych wahań energii, napadów głodu oraz większej skłonności do odkładania tkanki tłuszczowej. Z kolei **kortyzol**, czyli hormon stresu, w sytuacji przewlekłego napięcia może utrzymywać się na wysokim poziomie, co sprzyja zwiększonemu apetytowi i odkładaniu tłuszczu, szczególnie w okolicy brzucha.

Istotną rolę odgrywają również **hormony tarczycy**, które odpowiadają za tempo przemiany materii. Gdy ich poziom jest zbyt niski, metabolizm może zwolnić, a organizm zaczyna spalać mniej energii. Dlatego w przypadku trudności z redukcją wagi warto spojrzeć szerzej na funkcjonowanie całego organizmu i zwrócić uwagę nie tylko na dietę, ale także na równowagę hormonalną.

Badania, które warto wykonać by sprawdzić swoje zdrowie hormonalne

Jeśli mimo starań waga nie spada lub efekty są bardzo niewielkie, warto przyrzeć się bliżej swojemu zdrowiu i wykonać **podstawowe badania**. Często pozwalają one zauważyć czynniki, które mogą wpływać na metabolizm oraz utrudniać redukcję masy ciała. Dzięki temu łatwiej zrozumieć, co dzieje się w organizmie i jakie działania mogą być najbardziej pomocne.

Jednym z pierwszych obszarów, które warto sprawdzić, jest funkcjonowanie tarczycy. Badania takie jak TSH, FT3 i FT4 pomagają ocenić, czy gruczoł ten pracuje prawidłowo. Tarczyca ma duży wpływ na tempo metabolizmu, dlatego jej zaburzenia mogą powodować spowolnienie przemiany materii.

Warto również zwrócić uwagę na **gospodarkę cukrową**. Badania takie jak glukoza na czczo oraz insulina na czczo mogą pomóc ocenić, w jaki sposób organizm radzi sobie z poziomem cukru we krwi. Ich nieprawidłowe wartości mogą wskazywać na zaburzenia metaboliczne, które często utrudniają redukcję masy ciała.

Pomocne może być także wykonanie podstawowych badań ogólnych, takich jak morfologia krwi, lipidogram, poziom witaminy D3, ferrytyny czy witaminy B12. **Warto pamiętać, że interpretację wyników najlepiej skonsultować z lekarzem lub specjalistą, który pomoże dobrać odpowiednie dalsze kroki.**

Checklista badań – wydrukuj!

Podstawa metaboliczna

- ☐ Morfologia
- ☐ Jonogram (wapń, sód, potas, jod)
- ☐ TSH
- ☐ FT3
- ☐ FT4
- ☐ Glukoza na czczo
- ☐ Insulina na czczo
- ☐ (ewentualnie krzywa insulinowo-glukozowa)
- ☐ hsCRP (czułe CRP)
- ☐ Kwas moczowy
- ☐ Magnez
- ☐ HbA1c
- ☐ Lipidogram
- ☐ Kortyzol poranny
- ☐ Homocysteina

Dodatkowo warto rozważyć

- ☐ Anty-TPO
- ☐ Anty-TG
- ☐ DHEA-S
- ☐ ALT
- ☐ AST
- ☐ GGTP
- ☐ Ferrytyna
- ☐ Witamina D3
- ☐ Witamina B12

Checklista badań

U kobiet (zgodnie z fazą cyklu)

- ☐ Estradiol
- ☐ Progesteron
- ☐ Testosteron
- ☐ SHBG

Dodatkowo

- ☐ Badanie w kierunku pasożytów
- ☐ Omega-3 Index

Lista ma charakter informacyjny - interpretację wyników badań warto skonsultować z lekarzem lub specjalistą.



Nawyki, które wspierają metabolizm i hormony

Oprócz badań i diagnostyki ogromne znaczenie **mają codzienne nawyki**. To właśnie one w dużej mierze wpływają na pracę metabolizmu, poziom energii oraz równowagę hormonalną. Nawet niewielkie zmiany w stylu życia mogą z czasem przynieść bardzo dobre efekty.

Jednym z najważniejszych elementów jest **sen**. Organizm regeneruje się właśnie w nocy, a niedobór snu może zaburzać pracę hormonów odpowiedzialnych za głód, sytość i poziom stresu. Warto zadbać o regularny rytm dnia i starać się spać około 7-8 godzin.

Duże znaczenie ma również **codzienny ruch**. Nie zawsze musi to być intensywny trening – już około 10 000 kroków dziennie może wspierać metabolizm, poprawiać wrażliwość na insulinę i wpływać pozytywnie na samopoczucie. Dodatkowo warto wprowadzić regularny trening, najlepiej 2-4 razy w tygodniu, który wspiera budowanie masy mięśniowej i pomaga organizmowi efektywniej wykorzystywać energię.

Nawyki, które wspierają metabolizm i hormony

Istotna jest także jakość diety. Warto ograniczać wysoko przetworzoną żywność oraz produkty bogate w tzw. puste kalorie, które dostarczają energii, ale niewiele wartości odżywczych. Zamiast tego dobrze jest opierać dietę na naturalnych produktach – warzywach, owocach, źródłach białka, zdrowych tłuszczach i dobrych jakościowo rybach i mięsie (**dieta niskowęglowodanowa w stylu śródziemnomorskim**).

Coraz częściej zwraca się również uwagę na **higienę światła**. Ograniczenie mocnego światła i ekranów wieczorem oraz korzystanie z ciepłego, przytłumionego światła (np. czerwonego) może wspierać naturalny rytm dobowy organizmu i poprawiać jakość snu.

Regularność, sen, ruch i dobrze zbilansowana dieta to podstawy, które wspierają metabolizm i pomagają organizmowi wracać do równowagi.



Suplementacja

Podstawą zdrowia zawsze powinna być dobrze zbilansowana i możliwie jak najmniej przetworzona dieta. To właśnie z jedzenia organizm powinien otrzymywać większość witamin, minerałów oraz innych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania. W praktyce jednak nie zawsze jest to takie proste.

W dzisiejszych czasach wiele produktów spożywczych ma niższą wartość odżywczą niż kiedyś. Dodatkowo szybkie tempo życia, stres, nieregularne posiłki czy wysoko przetworzona żywność sprawiają, że coraz częściej pojawiają się różnego rodzaju niedobory. Mogą one wpływać na poziom energii, pracę układu hormonalnego, odporność czy ogólne samopoczucie.

W takich sytuacjach **odpowiednio dobrana suplementacja może stanowić ważne wsparcie dla organizmu**. Niektóre witaminy, minerały czy inne składniki odżywcze pomagają uzupełnić niedobory oraz wspierają prawidłową pracę metabolizmu, hormonów i układu nerwowego.

Warto jednak pamiętać, że suplementy nie powinny zastępować zdrowej diety, ale ją uzupełniać. Najlepszym rozwiązaniem jest dobieranie suplementacji indywidualnie, najlepiej na podstawie wyników badań oraz konsultacji ze specjalistą. Dzięki temu można realnie wspierać organizm i dostarczać mu dokładnie tych składników, których najbardziej potrzebuje.

Na zakończenie

Dziękuję, że poświęciłaś/eś chwilę na przeczytanie tego e-booka. Mam nadzieję, że te informacje pomogły Ci lepiej zrozumieć, jak dużą rolę w naszym zdrowiu, samopoczuciu i masie ciała odgrywają metabolizm, hormony oraz codzienne nawyki.

Często problemy z redukcją wagi nie wynikają z braku motywacji czy silnej woli, ale z tego, że organizm potrzebuje wsparcia i lepszego zrozumienia jego potrzeb. Dlatego tak ważne jest holistyczne podejście – spojrzenie nie tylko na dietę, ale również na styl życia, sen, poziom stresu, badania i równowagę hormonalną. Na moim profilu dzielę się wiedzą dotyczącą metabolizmu, hormonów, zdrowych nawyków oraz sposobów na wspieranie organizmu w codziennym życiu. Staram się przekazywać wiedzę w prosty i praktyczny sposób, aby każdy mógł lepiej zrozumieć swój organizm i podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące zdrowia.

W najbliższym czasie planuję również tworzyć kolejne materiały edukacyjne, e-booki oraz mentoring związany z tematyką metabolizmu i hormonów. Jeśli te tematy są Ci bliskie, warto zostać tutaj na dłużej i śledzić mój profil, aby nie przegapić nowych treści.

Do zobaczenia na moim profilu.

Żaneta Krzywnicka - Bogdziewicz

Czysty Łyk

Jestem również twórczynią marki Czysty Łyk, którą stworzyłam z myślą o osobach, które chcą wybierać produkty wysokiej jakości i zwracają uwagę na to, co trafia do ich codziennej diety.

W ofercie znajdziesz między innymi pasty orzechowe, masło ghee, oliwę, kakao oraz kawę. Produkty są starannie wybierane i badane pod kątem pleśni, drobnoustrojów oraz toksyn, aby zapewnić możliwie najwyższą jakość i bezpieczeństwo.

Moim celem jest tworzenie produktów, które wspierają zdrowy styl życia i mogą być wartościowym elementem codziennej diety.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej lub zobaczyć dostępne produkty, zapraszam na stronę - kliknij w logo:



Polecane produkty i kody rabatowe

Poniżej znajdziesz marki i produkty, które polecam oraz kody rabatowe, z których możesz skorzystać.

NARUM - link [TUTAJ](#)

□ Probiotyki dla dorosłych i dzieci

Napisz do mnie a dobiórę Ci odpowiedni probiotyk.

Kod rabatowy: **Mamalife**

NORSA PHARMA - link [TUTAJ](#)

□ Wysokiej jakości magnez, nukleotydy i inne suplementy wspierające organizm

Kod rabatowy: **Mamalife10**

GENACTIV - link [TUTAJ](#)

□ Najlepsze colostrum dla dorosłych i dzieci

□ Do zamówienia warto dodać maseczkę na twarz

Kod rabatowy: **Mamalife**

LABS212 - link [TUTAJ](#)

□ Przebadane suplementy wspierające zdrowie i organizm

Kod rabatowy: Mamalife

MITOWELL - link [TUTAJ](#)

□ Lampy ze światłem czerwonym i podczerwonym

Kod rabatowy: Mamalife

KUVINGS - link [TUTAJ](#)

□ Wyciskarki wolnoobrotowe i sprzęt AGD

Omega-3 i dlaczego ważny jest Omega-3 Index

Kwasy tłuszczowe Omega-3 są jednymi z najważniejszych składników wspierających zdrowie całego organizmu. Wpływają między innymi na pracę mózgu, układu nerwowego, serca, odporność oraz pomagają regulować stany zapalne w organizmie. Dlatego bardzo często polecam je jako jeden z pierwszych kroków w suplementacji.

Warto jednak wiedzieć, że nie chodzi tylko o samo przyjmowanie Omega-3, ale o to, jaki poziom tych kwasów faktycznie znajduje się w naszym organizmie. Do tego służy badanie zwane Omega-3 Index. Pokazuje ono procentową zawartość kwasów EPA i DHA w błonach komórkowych krwinek czerwonych. Dzięki temu można sprawdzić, czy poziom Omega-3 w organizmie jest wystarczający.

Optymalny Omega-3 Index powinien wynosić około 8-12%. Niestety u wielu osób poziom ten jest znacznie niższy, co często wynika z małej ilości tłustych ryb w diecie oraz przewagi kwasów Omega-6 w codziennym jadłospisie.

Dlatego dobrym rozwiązaniem jest suplementacja wysokiej jakości Omega-3 oraz – jeśli to możliwe – wykonanie badania Omega-3 Index, które pozwala dobrać odpowiednią dawkę i sprawdzić, czy suplementacja przynosi efekt.

Poniżej znajdziesz linki do produktów, które rekomenduję.

OMEGA 3 Eqology - linki

OMEGA KLASYCZNA - [TUTAJ](#)

OMEGA GOLD - [TUTAJ](#)

OMEGA HEART Z KOENZYMEM - [TUTAJ](#)

OMEGA WEGAŃSKA - [TUTAJ](#)

OMEGA KIDS - [TUTAJ](#)

TEST OMEGA 3 INDEX - [TUTAJ](#)

TEST MINERAŁY - [TUTAJ](#)

KOLAGEN PREMIUM - [TUTAJ](#)

KOLAGEN ANTI AGE - [TUTAJ](#)

ENERGY BOOSTER - [TUTAJ](#)

Jeśli chcesz porozmawiać o omedze, chcesz, bym
dobrała Ci produkt, napisz do mnie.

MÓJ NUMER: [11868691](#)



Współpraca z Eqology

Jeśli interesujesz się tematyką zdrowia, suplementacji oraz świadomego stylu życia, istnieje również możliwość współpracy z firmą Eqology.

Jest to marka, która koncentruje się na wysokiej jakości produktach wspierających zdrowie, takich jak kwasy Omega-3 czy suplementy oparte na badaniach i kontroli jakości. Współpraca polega na polecaniu produktów, budowaniu społeczności oraz dzieleniu się wiedzą na temat zdrowia i profilaktyki.

To rozwiązanie szczególnie dobrze sprawdza się u osób, które **interesują się zdrowiem, pracują w branży wellness lub są specjalistami takimi jak dietetycy, trenerzy czy terapeuci**. Może to być również ciekawa opcja dla osób, które chcą rozwijać się w tym kierunku i działać w obszarze edukacji zdrowotnej.

Jeśli czujesz, że jest to coś dla Ciebie i chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach współpracy, zapraszam do kontaktu. Chętnie opowiem więcej i pokażę, jak wygląda to w praktyce.

