

Поздравляем! Вам доступен продукт «Лучшая версия себя»

Создайте идеальную версию себя под руководством специалистов*



В основе программы — лабораторный скрининг, который нужен для оценки состояния организма и составления персональных рекомендаций по питанию и спортивным нагрузкам



На первичной консультации врач создает индивидуальный план с персональным набором специалистов, основываясь на состоянии вашего здоровья, привычках, образе жизни

Что входит в продукт:

- Интерактивная анкета диетологии
- Лабораторный скрининг расширенный
- Неограниченное количество онлайн-консультаций с терапевтом
- 2 онлайн-консультации с диетологом
- 1 консультации со спортивным коучем
- 1 онлайн-консультация психолога
- 1 онлайн-консультация спортивного врача

С чего начать:

1. Заполните анкету диетологии онлайн для составления индивидуального профиля. Врач получит ее после заполнения автоматически.
 2. Запишитесь на первичную сдачу анализов. Результаты будут загружены в раздел «Мои консультации» - Завершённые.
- Рекомендуем использовать полную версию ЛК через веб-браузеры.

Мы сообщим вам об этом в SMS. Скачайте и сохраните их на компьютере. В исследование входит анализ крови. Результаты вы узнаете через 7 дней.

Какие анализы входят в исследование? **

- | | | | |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|
| • Клинический анализ крови | • Мочевина | • Кальций | • Гликированный гемоглобин |
| • Общий анализ мочи | • Мочевая кислота | • K/Na/Cl | • ТТГ |
| • АлАТ | • Общий белок | • Магний | • Т4 Свободный |
| • АсАТ | • Белковые фракции | • Фосфор | • Лептин |
| • Билирубин общий | • Триглицериды | • С-Реактивный белок | • С-пептид |
| • Билирубин прямой | • Холестерин | • Железо | |
| • Гамма-ГТ | • Холестерин-ЛПВП | • Ферритин | |
| • Глюкоза | • Холестерин-ЛПНП | • Лейкоцитарная формула | |
| • Креатинин | • Кортизол | • СОЭ | |
| • ЛДГ | • Фосфатаза щелочная | • Инсулин | |

Как готовиться к исследованиям и что делать потом?

Кровь сдают строго натощак после ночного периода голодания от 12 до 14 часов. Накануне исследования необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки (спортивные тренировки), приём алкоголя, за час до исследования — курение.

1. В течение 10 дней после получения результатов анализов запишитесь на приём к терапевту. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. Когда начнется консультация с врачом, загрузите результаты анализов в чат. Остальных врачей терапевт сможет назначить по необходимости, подготовив индивидуальный план для достижения вашей цели.

2. Заполните анкету диетологии и запишитесь на приём к диетологу. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. На базе лабораторного исследования диетолог сможет дать заключение об усвояемости витаминов, аминокислот и антиоксидантов, о причинах ломкости ногтей, сухости кожи и выпадения волос.

3. Проконсультируйтесь со спортивным коучем. Он проработает вашу мотивацию и даст рекомендации по плану тренировок.

4. Через 4 недели после первой консультации с диетологом запишитесь на повторную, чтобы сформировать план питания и образа жизни для удержания результатов.

5. Запишитесь на повторный приём к терапевту. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. Когда начнется консультация с врачом, загрузите результаты анализов в чат. На консультации врач расшифрует полученные результаты, подведет итоги программы, подготовит заключение в течение 3 дней и направит на вашу почту.

* Услуги доступны для лиц старше 18 лет

** Данный комплекс исследований является скринингом: результаты анализов и данные анамнеза не отменяют необходимость прохождения плановой диспансеризации, которую Вы можете пройти по месту жительства по ОМС или получить индивидуальный план у терапевта в любом ЛПУ.



Поздравляем! Вам доступен продукт «Лучшая версия себя»

Создайте идеальную версию себя под руководством специалистов *



В основе программы — лабораторный скрининг, который нужен для оценки состояния организма и составления персональных рекомендаций по питанию и спортивным нагрузкам



На первичной консультации врач создает индивидуальный план с персональным набором специалистов, основываясь на состоянии вашего здоровья, привычках, образе жизни

Что входит в продукт:

- Интерактивная анкета диетологии
- 2 расширенных лабораторных скрининга
- Неограниченное количество онлайн-консультаций с терапевтом
- 2 онлайн-консультации с диетологом
- 2 консультации со спортивным коучем
- 1 онлайн-консультация психолога
- 1 онлайн-консультация спортивного врача

С чего начать:

1. Заполните анкету диетологии онлайн для составления индивидуального профиля. Врач получит ее после заполнения автоматически.
 2. Запишитесь на первичную сдачу анализов. Результаты будут загружены в раздел «Мои консультации» - Завершённые.
- Рекомендуем использовать полную версию ЛК через веб-браузеры.

Мы сообщим вам об этом в SMS. Скачайте и сохраните их на компьютере. В исследование входит анализ крови. Результаты вы узнаете через 7 дней.

Какие анализы входят в исследование? **

- | | | | |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|
| • Клинический анализ крови | • Мочевина | • Кальций | • Гликированный гемоглобин |
| • Общий анализ мочи | • Мочевая кислота | • K/Na/Cl | • ТТГ |
| • АлАТ | • Общий белок | • Магний | • Т4 Свободный |
| • АсАТ | • Белковые фракции | • Фосфор | • Лептин |
| • Билирубин общий | • Триглицериды | • С-Реактивный белок | • С-пептид |
| • Билирубин прямой | • Холестерин | • Железо | |
| • Гамма-ГТ | • Холестерин-ЛПВП | • Ферритин | |
| • Глюкоза | • Холестерин-ЛПНП | • Лейкоцитарная формула | |
| • Креатинин | • Кортизол | • СОЭ | |
| • ЛДГ | • Фосфатаза щелочная | • Инсулин | |

Как готовиться к исследованиям и что делать потом?

Кровь сдают строго натощак после ночного периода голодания от 12 до 14 часов. Накануне исследования необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки (спортивные тренировки), приём алкоголя, за час до исследования — курение.

1. После получения результатов анализов запишитесь на приём к терапевту. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. Когда начнется консультация с врачом, загрузите результаты анализов в чат. **Консультацию следует провести в течение 10 дней после получения результатов анализов.** Остальных врачей терапевт сможет назначить по необходимости, подготовив индивидуальный план для достижения вашей цели.

2. Заполните анкету диетологии и запишитесь на прием к диетологу. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. На базе лабораторного исследования диетолог сможет дать заключение об усвояемости витаминов, аминокислот и антиоксидантов, о причинах ломкости ногтей, сухости кожи и выпадения волос. **Врач изучит документы, побеседует с вами и в течение 3 дней направит рекомендации по плану питания на адрес вашей электронной почты.**

3. Проконсультируйтесь со спортивным коучем. Он проработает вашу мотивацию и даст рекомендации по плану тренировок.

4. Через 5 недель после первой консультации ещё раз поговорите со спортивным коучем: он подведет промежуточные итоги и при необходимости скорректирует план тренировок.

5. Через 6 недель после первой консультации с диетологом запишитесь на повторную, чтобы сформировать план питания и образа жизни для удержания результатов.

6. Через 12 недель после первой запишитесь на повторную сдачу анализов. Результаты будут загружены в раздел «Мои консультации». Мы сообщим вам об этом в SMS. Сохраните их на компьютере. Результаты вы узнаете через 7 дней.

7. После получения результатов анализов в течение 10 дней запишитесь на приём к терапевту. В назначенное время зайдите в раздел «Мои консультации» и выберите запланированную консультацию. Когда начнется консультация с врачом, загрузите результаты анализов в чат. На консультации врач расшифрует полученные результаты, подведет итоги программы, подготовит заключение в течение 3 дней и направит на вашу почту.

* Услуги доступны для лиц старше 18 лет

** Данный комплекс исследований является скринингом: результаты анализов и данные анамнеза не отменяют необходимость прохождения плановой диспансеризации, которую Вы можете пройти по месту жительства по ОМС или получить индивидуальный план у терапевта в любом ЛПУ.

