



АНАЛИЗЫ

Инсулин натощак 3-5 мкЕд/мл, выше 6 - признак инсулинорезистентности. При высоком инсулине жиросжигание практически не происходит

Глюкоза в крови натощак 4,6 - 4,8 ммоль/л идеально, выше 5,6 гипергликемия - процесс жиросжигания замедлен, идет повышенное гликирование белков и разрушение коллагена.

Основной анализ - тиреоидная панель: ТТГ (не выше 2), Т3, Т4 в $\frac{3}{4}$ референсных значений. При гипотиреозе метаболизм снижен, похудение и рост мышц будут очень медленными.

Ферритин - около 60-70. Меньше -- ЖДА. При ЖДА наблюдается гипоксия клеток и сложно получить результат по жиросжиганию.

АЛТ - около 20 (чем меньше, тем медленнее анаболизм - построение мышц), **АСТ - около 30** (чем ниже, тем медленнее катаболизм - разрушение жировой ткани).

Свободный кортизол в суточной моче 110-192 нмоль/сутки - при повышении жиросжигание затруднено.

Общий белок от 75. Если ниже – дефицит белка, на низком белке о построении мышц говорить сложно. Жиросжигание также замедленно, поскольку низкий белок почти всегда связан с наличием ЖДА.