



TICHÝ ZLODĚJ VITALITY

Jak poznat, že vám
chybí omega-3?

TICHÝ ZLODĚJ VITALITY ...

MOŽNÁ SI ŘÍKÁTE, ŽE ÚNAVA, CHUTĚ NA SLADKÉ NEBO SUCHÁ POKOŽKA K ŽIVOTU PROSTĚ PATŘÍ. ŽE JE NORMÁLNÍ BÝT VYČERPANÝ PO PRÁCI, ZAPOMÍNAT, CO JSTE CHTĚLI ŘÍCT, NEBO MÍT ZNOVU RÝMU SOTVA PŘEJDE TA PŘEDCHOZÍ. ALE CO KDYŽ VÁM TÍM TĚLO POSÍLÁ SIGNÁLY, ŽE MU NĚCO CHYBÍ?

Únava, chutě na sladké a suchá pokožka nejsou normální. Jsou to **SOS signály těla** – a jedním z nejčastějších důvodů je **nedostatek omega-3** mastných kyselin – zdravých tuků, které naše tělo zoufale potřebuje, ale **samo si je neumí vyrobit.**

Pokud je nepřijímáte pravidelně z kvalitních zdrojů (např. z ryb nebo rybiho oleje), může to **ovlivnit vaše zdraví, náladu i výkonnost.**

Tento jednoduchý checklist vám pomůže **rychle zjistit**, zda některé z běžných potíží, které řešíte, nesouvisí právě s **nedostatkem omega-3.** Stačí pár minut, pár zaškrtnutých bodů – a budete mít mnohem **jasnější představu, co vaše tělo potřebuje.**

A pokud vás některé z příznaků překvapí, nezoufejte. **Nedostatek omega-3 se dá vyřešit – a často rychleji, než si myslíte.**

CHECK LIST PRO VÁS PŘIPRAVIL:

Marek Wicherek

V roce 2007, ve svých 35 letech, jsem při lékařské prohlídce zjistil, že mám vysokou hladinu cholesterolu. Lékaři navrhovali léčbu léky, ale já se rozhodl hledat jinou cestu. Začal jsem se intenzivně vzdělávat v oblasti prevence zdraví, upravil stravu, zhubl 10 kg (z 85 kg na 75 kg při výšce 178 cm) a bez léků dosáhl normálních hodnot cholesterolu.

Tato zkušenost mě přivedla k hlubšímu studiu zdraví, výživy a prevence.

To, co mi tehdy změnilo život,
může být i vaše cesta
– začíná to jedním jednoduchým
krokem: zjistit, jak na tom jste.



Od roku 2019 se naplno
zabývám osvětou
v oblasti prevence
zdraví, krevní
diagnostiky a celkového
zlepšení zdravotního
stavu.

CHECK LIST VITALITY

-
- ☐ častá únava
 - ☐ časté nachlazení
 - ☐ lámavé nehty
 - ☐ vypadávání vlasů
 - ☐ artritidy a bolesti kloubů
 - ☐ deprese
 - ☐ chuť na sladké
 - ☐ neustálý pocit hladu
 - ☐ obtížné hubnutí a udržení
 - ☐ optimální váhy
 - ☐ podrážděnost
 - ☐ zhoršená koncentrace
 - ☐ premenstruační syndrom
 - ☐ řidnutí kostí
 - ☐ suchá pokožka
-

-
- ☐ vysoký krevní tlak
 - ☐ diabetes II. stupně
 - ☐ alergie
 - ☐ astma a problémy s dýcháním
 - ☐ častá únava
 - ☐ časté nachlazení
 - ☐ lámavé nehty
 - ☐ vypadávání vlasů
 - ☐ artritidy a bolesti kloubů
 - ☐ deprese
 - ☐ chuť na sladké
 - ☐ neustálý pocit hladu
 - ☐ obtížné hubnutí a udržení
 - ☐ optimální váhy
 - ☐ podrážděnost
 - ☐ zhoršená koncentrace
 - ☐ premenstruační syndrom
-

[illegible]

Zaškrtnli jste alespoň 3 políčka?

PAK JE VELMI PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE VAŠEMU TĚLU
CHYBÍ OMEGA-3.

DOBŘÁ ZPRÁVA:

BĚHEM 15MIN KONZULTACE VÁM UKÁŽU,
JAK TO RYCHLE A JEDNODUŠE NAPRAVIT.

Objednejte si 15 minutovou nezávaznou online konzultaci zdarma a společně najdeme řešení, jak žít svůj život naplno a ve zdraví.

OBJEDNAT SE NA ONLINE
KONZULTACI ZDARMA

MAREK WICHEREK

www.marekwicherek.cz

[+420 602 709 710](tel:+420602709710)

jsem@marekwicherek.cz

