

Checklist: temelji zdravog starenja

24 tvrdnje iz 6 ključnih područja preventativne skrbi, od laboratorijskih nalaza do svakodnevnih navika. Rezultat pokazuje gdje su vaše najjače osnove, a gdje ima prostora za precizniju intervenciju.

Označite kućicu uz svaku tvrdnju koja trenutno vrijedi za vas: 1 bod po tvrdnji.
Zbrojite ukupne bodove i provjerite rezultate na idućoj stranici.

1.

Pretrage i biomarkeri

☐

Lipidni profil (kolesterol, LDL, HDL, trigliceridi) provjereni su u zadnjih 12 mjeseci.

☐

HbA1c ili šećer u krvi natašte redovito pratim.

☐

Znam svoje vrijednosti vitamina D (25-OH) i B12.

☐

Feritin, TSH i CRP su mi poznati i unutar ciljnih raspona.

2.

Prehrana i nutrijenti

☐

Uz svaki glavni obrok imam kvalitetan izvor proteina.

☐

Izvore omega-3 masnih kiselina unosim barem 2-3 puta tjedno.

☐

Svjesno ograničavam rafinirani šećer i ultraprocesuiranu hranu.

☐

Redovito unosim hranu bogatu vlaknima.

3.

Zdravlje crijeva

☐

Nemam čestu nadutost ili nelagodu nakon obroka.

☐

Probava mi je redovita, bez čestog zatvora ili proljeva.

☐

Ne primjećujem izraženu osjetljivost na pojedine namirnice (gluten, laktoza i sl.).

☐

Redovito unosim fermentiranu hranu i bakterijske kulture za zdravu crijevnu mikrobiotu.

4.

Stil života i regeneracija

☐

Treniram snagu (utezi ili otpor) minimalno 2 puta tjedno.

☐

Umjerena aerobna aktivnost je dio većine mojih dana.

☐

Većinu noći spavam 7 do 8 sati kvalitetnog, neprekinutog sna.

☐

Imam znanje kako se nositi sa stresom i smanjiti opterećenje na živčani sustav.

5.

Suplementacija

☐

Dodatke prehrani biram ciljano, ne generički.

☐

Provjeravam neovisnu (treću stranu) potvrdu kvalitete proizvoda.

☐

Provjerene su moguće interakcije dodataka prehrani s lijekovima koje uzimam.

☐

Doze periodično revidiram uz stručno vodstvo, ne proizvoljno.

6.

Praćenje i prevencija

☐

Pratim energiju, mentalni fokus, memoriju i raspoloženje te promjene ne ignoriram.

☐

Redovito idem na godišnji liječnički pregled (sistematski).

☐

Pratim koštanu gustoću ili hormonalni status (posebno ako je u pitanju i perimenopauza).

☐

Imam individualizirani, a ne generički, plan prehrane i dodataka prehrani.

Vaš rezultat i što on znači

Zbrojite bodove sa stranice 1 (od 0 do 24) i pronađite svoj raspon ispod, uz osvrt na to što rezultat govori i konkretno rješenje za sljedeći korak.

Ukupan rezultat:

____/24

0-6

7-12

13-18

19-24

0-6

Početna točka

Osvrt Kad temelji nedostaju u više područja odjednom, procesi starenja neprimijećeno ubrzavaju: gubitak mišićne mase i gustoće kostiju napreduje, metabolički rizici (šećer, kolesterol) ostaju neotkriveni, a probavni disbalans otežava apsorpciju nutrijenata.

Rješenje Zakažite konzultaciju: prvo radimo osnovne pretrage da vidimo stvarno stanje, zatim biramo dvije do tri navike koje najviše usporavaju gubitak mišića i kostiju, uz plan za idućih 4 do 6 tjedana.

7-12

Gradite temelje

Osvrt Kad je dio navika na mjestu, a dio nedostaje, rizici starenja postaju selektivni: mišići se možda održavaju treningom, ali nedostatak vitamina D ili B12 tiho utječe na kosti, energiju i kogniciju, a nasumična suplementacija to može i maskirati.

Rješenje Na konzultaciji prolazimo nalaze da otkrijemo skrivene manjkove (D vitamin, B12, željezo) i slažemo protokol prehrane i suplementacije koji cilja upravo njih, umjesto nasumičnog uzimanja dodataka.

13-18

Iznad prosjeka

Osvrt Većina zaštitnih mehanizama je aktivna: usporen gubitak mišićne mase, stabilniji metabolizam, niži upalni teret. Preostale rupe, npr. neredovito praćenje hormonskog statusa uz perimenopauzu ili doze neusklađene s novim nalazima, s vremenom rastu.

Rješenje Kroz konzultaciju provjeravamo hormonski status i gustoću kostiju, korigiramo doze prema novim nalazima i zatvaramo preostale rupe prije nego što postanu veći problem.

19-24

Optimiziran pristup

Osvrt Ovaj pristup aktivno usporava starenje: očuvana mišićna masa i gustoća kostiju, stabilan metabolizam, zdrava mikrobiota i pravovremeno uočene hormonalne promjene. Rizik nije nestao, ali je pod kontrolom uz redovite provjere.

Rješenje Periodična revizija protokola svakih 6 mjeseci ili kod većih promjena (menopauza, novi simptomi) drži mišićnu masu, kosti i metabolizam pod kontrolom i na dulji rok.

Bez obzira na rezultat, personalizirani protokol prehrane i dodataka prehrani prilagođen vašem stanju može unaprijediti svako od ovih područja. Javite se za konzultaciju.