

## Badania laboratoryjne dla Panów

rekomendowane w celu dokładniejszej konfiguracji spersonalizowanego suplementu **sundose°**

### **Wariant A: podstawowy – rekomendowany dla wszystkich Panów:**

1. Aminotransferaza alaninowa - ALT
2. Aminotransferaza asparaginianowa - AST
3. Badanie ogólne moczu
4. Bilirubina całkowita - surowica
5. Cholesterol całkowity
6. Cholesterol HDL
7. Cholesterol LDL
8. Glukoza na czczo we krwi żyłnej
1. Kreatynina - surowica
1. Kwas moczowy - surowica
9. Morfologia pełna krwi
1. Odczyn Biernackiego - OB - krew
10. Triglicerydy
11. Witamina D 25OH

### **Wariant B: pośredni (wariant A + poniższe badania) – mile widziany:**

1. Ferrytyna
2. Insulina
3. Kortyzol
4. Magnez w surowicy
5. Testosteron wolny
6. TSH
7. Wapń całkowity w surowicy
8. Żelazo w surowicy

### **Wariant C (wariant A + B + poniższe badania) – dla bardzo dociekliwych:**

1. CRP
2. DHEA-s
3. fT3
4. fT4
5. GGTP
6. Potas w surowicy
7. Sód w surowicy

### **Przygotowanie do badania:**

1. Kupić pojemnik na mocz - w aptece
2. Pobrać mocz (instrukcja na drugiej stronie)
3. Na pobranie należy przyjść na czczo (ostatni posiłek 12 h przed badaniem)

Po wykonaniu badań, prześlij je na adres: [dietetyk@sundose.io](mailto:dietetyk@sundose.io), a specjaliści **sundose°** skonfigurują Twój **sundose°** tak, aby był idealnie dopasowany do stanu Twojego zdrowia

## **Instrukcja pobierania moczu**

### **Przygotowanie:**

1. **Dzień** przed należy stosować zwyczajową dietę i przyjmować normalną ilość płynów.
2. Na 12 h przed badaniem unikać intensywnego wysiłku fizycznego.
3. Powstrzymać się od stosunków płciowych na dobę przed badaniem.
4. Przed pobraniem moczu dokładnie umyć ciepłą wodą okolice ujścia cewki moczowej (bez środków myjących i odkażających).

### **Pobranie porannej próbki moczu:**

1. Mocz należy pobrać do jednorazowego pojemnika (kupionego w aptece).
2. Pobranie powinno odbyć się bezpośrednio po nocnym odpoczynku.
3. Próbkę moczu należy pobrać z pierwszej porannej porcji ze środkowego strumienia (najpierw należy trochę moczu do ubikacji, a potem pobrać próbkę).
4. Pojemnik należy opisać imieniem i nazwiskiem oraz datą urodzenia.

Po wykonaniu badań, prześlij je na adres: [dietetyk@sundose.io](mailto:dietetyk@sundose.io), a specjaliści **sundose°** skonfigurują Twój **sundose°** tak, aby był idealnie dopasowany do stanu Twojego zdrowia