

The background of the entire page is a photograph of two women in white bathrobes. They are in a spa or hotel bathroom setting with dark, marble-like walls and a glass shower door. The woman on the left is looking towards the right, and the woman on the right is smiling and looking towards the left. A modern, black and gold light fixture is visible on the wall between them.

Kobięcy performance check

AMELIA PIETRYKA-KURDZIEL

Przewodnik po optymalizacji zdrowia kobiet: jak wyjść z trybu przetrwania, odzyskać energię i uspokoić hormony — **na bazie danych**, nie domysłów.

Wyniki mieszczą się w normie, a Ty nadal czujesz, że coś jest nie tak?

W tym krótkim przewodniku w kilka minut sprawdzisz, który z trzech najczęstszych wzorców u kobiet 34-45 lat najlepiej pasuje do Twoich objawów, oraz jakie badania zwykle potwierdzają kierunek, żebyś mogła przestać zgadywać i zacząć działać.

Jeśli masz którykolwiek z tych objawów:

- mgła mózgową i spadki energii w ciągu dnia, senność po posiłku
- PMS, tkliwość piersi lub gorszy sen, zmęczenie rano
- waga stoi mimo zdrowej diety i ruchu, tkanka tłuszczowa zwłaszcza na brzuchu
- nerwowość, napięcie i trudność z regeneracją po treningu

To najczęściej nie jest kwestia silnej woli, tylko **konkretny wzorec w fizjologii**, który widać w badaniach krwi i **który można odwrócić** dobrze dobraną strategią.

Trzy najczęstsze wzorce, które stoją za Twoimi objawami

1. Stresowy debet (kortyzol i progesteron)

Sen bywa płytki lub przerywany, a objawy nasilają się po owulacji. Często rośnie wrażliwość na stres, PMS i napięcie w ciele.

Sprawdź: progesteron i estradiol około 7 dni po owulacji oraz kortyzol poranny.

2. Metaboliczny hamulec (insulina i glukoza)

Po posiłkach spada Ci energia, masz zachcianki i wahania apetytu, a redukcja staje w miejscu.

Zaburzenia gospodarki glukozyjowej mocno wpływają na poziom energii oraz możliwości redukcji tkanki tłuszczowej. **Sprawdź:** insulinę i glukozę na czczo oraz HbA1c.

3. Tryb oszczędzania (tarczyca, żelazo, zasoby)

Marzniesz, szybciej się męczysz, a regeneracja i forma spadają mimo wysiłku. Ciało nie buduje sylwetki, kiedy brakuje mu paliwa do pracy i naprawy. **Sprawdź:** TSH razem z FT3 i FT4, ferrytynę, witaminę D3, białko całkowite i albuminę.

Chcesz to sprawdzić na swoich wynikach?

Umów bezpłatny discovery call.

W 15-20 minut zobaczymy, który wzorec najbardziej pasuje do Twoich objawów i od czego zacząć.

Kobięcy performance check

Dwanaście kluczowych markerów do analizy funkcjonalnej

To badania, które potwierdzają wzorzec i pokazują, od czego zacząć. Najczęściej tłumaczą niską energię, gorszy sen, PMS, odkładanie tłuszczu i spadek formy.

Fundament hormonalny

Estradiol - energia, nastrój i libido, interpretowany zawsze w relacji do progesteronu. **Progesteron** - stabilizacja snu i nastroju, najlepiej badany około 7 dni po owulacji. **Kortyzol poranny** - mówi, jak wygląda start dnia i jak pracuje oś stresu w tle objawów.

Metabolizm i sylwetka

Insulina na czczo - wczesny sygnał, czy organizm łatwiej magazynuje, czy łatwiej spala. **Glukoza na czczo** - poranny obraz stabilności energii, szczególnie w kontekście snu i stresu. **HbA1c** - średnia z około trzech miesięcy, pomaga zrozumieć wahania energii i apetytu.

Tarczycza i energia

TSH - wskaźnik sterowania, który ma sens razem z hormonami tarczycy i objawami. **FT3** - aktywny hormon tarczycy, który napędza metabolizm, temperaturę i regenerację. **Ferrytyna** - magazyn żelaza, a niski poziom często oznacza mniejszą wydolność i gorszą formę.

Regeneracja i stan zapalny

hs-CRP - marker stanu zapalnego i kosztu napraw, który potrafi blokować efekty. **Albumina i białko całkowite** - czy masz zasoby i wchłaniasz białko potrzebne do jędrności i regeneracji. **Witamina D3** - odporność, nastrój i wsparcie hormonalne.

Szybka checklista: czy Twoje ciało jest w trybie przetrwania?

Jeśli odpowiadasz **TAK** na co najmniej dwa punkty, warto przyjrzeć się wzorcom z badań i temu, co dzieje się w cyklu oraz w regeneracji.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Budzisz się niewyspana mimo 7-8 godzin snu. | <input type="checkbox"/> Potrzebujesz kofeiny, żeby utrzymać tempo dnia. |
| <input type="checkbox"/> Waga stoi mimo diety i ruchu. | <input type="checkbox"/> Masz mgłę mózgową i spadek koncentracji. |
| <input type="checkbox"/> PMS, tkliwość piersi lub gorszy sen przed okresem. | <input type="checkbox"/> Po wysiłku fizycznym długo się regenerujesz. |

Plan na 72 godziny, żeby poczuć pierwsze efekty

Zjedz białkowe śniadanie, celując w 35-40 g białka. Zrób 10 minut spokojnego spaceru po obiedzie. Wyjdź rano na światło dzienne, a wieczorem odłóż ekran na 2 h przed snem.

[Umów bezpłatny discovery call](#)