

Спортивное питание и биохакинг физической формы

Для мужчин и женщин с регулярными физическими нагрузками

Обязательно для первого визита:

- Общий анализ крови (ОАК) — гемоглобин, гематокрит
- Общий анализ мочи (ОАМ)
- Глюкоза натощак
- Инсулин натощак
- HbA1c
- Общий белок, Альбумин
- Мочевина, Креатинин, Мочевая кислота
- АЛТ, АСТ, ЩФ, ГГТ
- КФК (креатинкиназа) — маркер мышечного повреждения
- ЛДГ
- Липидный профиль
- hs-CRP
- Ферритин, Сывороточное железо, Трансферрин, % насыщения
- Витамин D (25(OH)D)
- Витамин B12, Фолат
- Магний
- Цинк
- ТТГ, Т4 свободный, Т3 свободный
- Кортизол утренний
- ДГЭА-S
- Тестостерон общий
- ГСПГ
- Тестостерон свободный (или расчётный индекс)
- Пролактин
- Женщинам: ФСГ, ЛГ, Эстрадиол, Прогестерон (по фазе цикла)
- Мужчинам: ПСА общий и свободный

Расширенный список:

- Медь, Селен — желательно, но не обязательно для первого визита
- Аминокислотный профиль (метабономика) — при работе с мышечной массой — желательно, но не обязательно для первого визита
- Биоимпедансометрия (состав тела) — желательно, но не обязательно для первого визита
- ЭКГ покоя — желательно, но не обязательно для первого визита
- Кортизол вечерний (синдром перетренированности) — желательно, но не обязательно для первого визита
- Инсулиноподобный фактор роста ИФР-1 — желательно, но не обязательно для первого визита
- Анализ данных Oura Ring, CGM-датчика (глюкозный профиль) — при наличии — желательно, но не обязательно для первого визита
- Кальпротектин (кал) — при жалобах на ЖКТ — желательно, но не обязательно для первого визита

Как читать этот документ:

- Обычный текст — обязательные анализы для первого визита
- *Курсив серым* — желательно, но не обязательно для первого визита