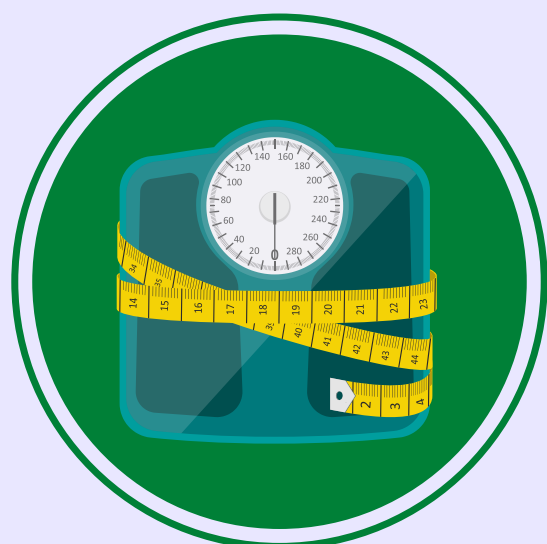


# Objawy insulinooporności



**wzrost  
masy ciała**



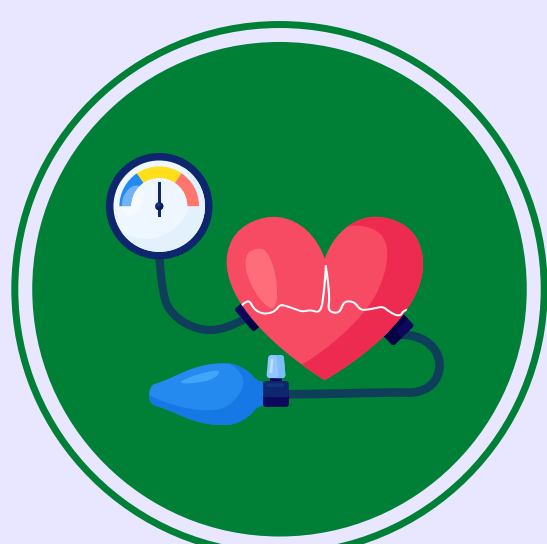
**apetyt  
na słodczyce**



**senność  
po posiłku**



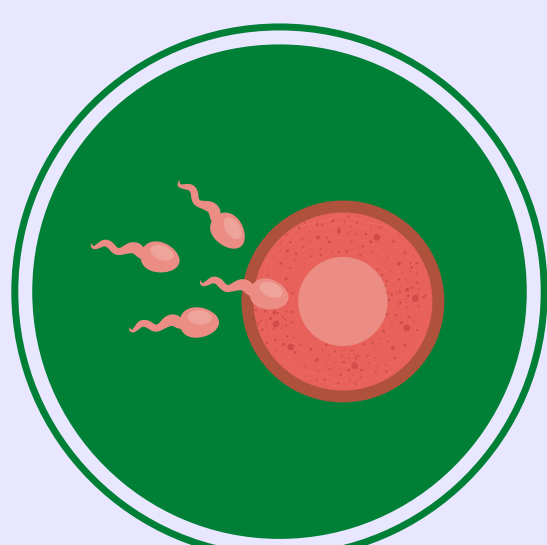
**bóle  
głowy**



**zaburzenia  
metaboliczne**



**zmiany  
skórne**



**obniżona  
płodność**



**problemy  
z koncentracją**

# Terapia insulinooporności



**dieta o  
niskim IG i ŁG**



**eliminacja  
używek**



**redukcja  
masy ciała**



**nawadnianie**



**zdrowy  
sen**



**aktywność  
fizyczna**



**farmako-  
terapia**



**redukcja  
stresu**