

РАБОЧАЯ КАРТА

# Карта моей полки добавок

Соберите в одном месте то, что уже принимаете. Карту удобно взять на приём и сверить со специалистом.

**Как заполнить**

Возьмите упаковки, назначения и список лекарств. Для каждого средства запишите название и состав с этикетки, цель приёма и вопрос, который остался.

## Что сейчас есть на вашей полке

| Средство и состав                   | Зачем принимаю                      | Как принимаю сейчас                 | Что хочу уточнить                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> |
| <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> |
| <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> |
| <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> | <div></div> <div></div> <div></div> |

Если средств больше, распечатайте эту страницу ещё раз.

**Важно**

Эта карта не определяет безопасность сочетаний. Если вы принимаете лекарства, беременны, кормите грудью или имеете хроническое заболевание, обсудите добавки с врачом.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ КАРТЫ

# Разобраться в выборе

Отметьте то, что нужно уточнить перед новой покупкой или изменением приёма.

## Шесть проверок перед разговором

- |                                                                  |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Понимаю цель каждого средства           | <input type="checkbox"/> Есть упаковка или фото состава         |
| <input type="checkbox"/> Проверил(а) повтор одного компонента    | <input type="checkbox"/> Записал(а) все лекарства и добавки     |
| <input type="checkbox"/> Отметил(а) возраст и состояние здоровья | <input type="checkbox"/> Знаю, кто рекомендовал и на какой срок |

## Мои вопросы специалисту

Для чего мне назначено или нужно это средство?

---

Есть ли ограничения с учётом лекарств и состояния?

---

Как понять, что вопрос требует повторной оценки?

## Ближайший шаг

- ☐ Возьму заполненную карту на приём
- ☐ Уточню состав или назначение
- ☐ Соберу вопросы о приёме для близкого

### Следующий шаг: мини-курс Дмитрия Семирядова

На уроке о витаминах и БАДах для взрослых разбираются общие принципы выбора, состава и ограничений. Личные назначения остаются задачей вашего врача.

[Посмотреть программу и купить мини-курс →](#)