

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### **EGÉSZSÉGÜGYI NYILATKOZAT MOZGÁSTERÁPIÁS SZOLGÁLTATÁS IGÉNYBEVÉTELÉHEZ**

A SZEMÉLYI EDZŐK MUNKÁJÁRA VONATKOZÓ ETIKAI ELŐÍRÁSOK SZERINT MINDEN, FIZIKAI AKTIVITÁST MEGKEZDŐ KLIENS ELŐZETES ORVOSI KIVIZSGÁLÁSON TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELE FÉRFIAKNÁL 35 ÉV, NŐKNÉL 40 ÉV ALATT AJÁNLOTT, EFELETT PEDIG SAJÁT EGÉSZSÉGE ÉS BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN KÖTELEZŐ. A VIZSGÁLATON TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELRE A VENDÉG NEM KÖTELEZHETŐ, DE ENNEK HIÁNYÁBAN (ÉS AZ AKTUÁLIS, EGY HÓNAPNÁL NEM RÉGEBBI VIZSGÁLATI/LABOR LELETEK EREDMÉNYEINEK, ILLETVE AZ ORVOS VÉLEMÉNYÉNEK ISMERETE NÉLKÜL) AZ ÖN SZEMÉLYI EDZŐJE SEMMIFÉLE FELELŐSÉGET NEM VÁLLAL AZ ESETLEGES, AKUT VAGY KRÓNIKUS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKBÓL, EGYÉB SZERVI ELVÁLTOZÁSOKBÓL KIFOLYÓLAG TÖRTÉNT SÉRÜLÉSEKÉRT, ROSSZULLÉTEKÉRT, BALESETEKÉRT. AZ EGÉSZSÉGÜGYI NYILATKOZAT KITÖLTÉSE – AZ ORVOSI VIZSGÁLATON TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELTŐL FÜGGETLENÜL – MINDEN VENDÉG SZÁMÁRA KÖTELEZŐ.

### **SZEMÉLYES ADATOK**

- DÁTUM:
- VENDÉG NEVE:
- CÍME:
- SZÜLETÉSI HELYE, IDEJE:
- FOGLALKOZÁSA:
- TELEFONSZÁMA:
- E-MAIL CÍME:
- JELENLEGI TESTSÚLYA:
- MAGASSÁGA:
- KEZELŐ ORVOSA NEVE, HA VAN:
- ANNAK TELEFONSZÁMA:

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### EGÉSZSÉGÜGYI KÉRDŐÍV

#### 1. ÉLETE SORÁN MENNYIT ÉS HÁNY ALKALOMMAL FOGYOTT LE?

SÚLY:            2,5 KG            5 KG            10 KG            15 KG            20 KG VAGY TÖBB

GYAKORISÁG:

#### 2. HA A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEK VALAMELYIKÉRE IGEN A VÁLASZ, AKKOR AZ ORVOSI KIVIZSGÁLÁS NYOMATÉKOSAN JAVASOLT!

VAN, VAGY VOLT SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁJA	IGEN	NEM
ÉREZ FÁJDALMAT MELLKASA BAL-KÖZÉPSŐ RÉSZÉBEN, NYAKBAN, BAL VÁLLBAN, KARJÁBAN, PIHENŐHELYZETBEN, VAGY TESMOZGÁS UTÁN	IGEN	NEM
GYAKRAN KÖRNYÉKEZI ÁJULÁS, SZÉDÜLÉS	IGEN	NEM
KIVÁLTKÉPP NEHEZEN KAP LEVEGŐT ERŐS FIZIKAI TEVÉKENYSÉG UTÁN	IGEN	NEM
MAGAS VÉRNYOMÁS	IGEN	NEM
MAGAS KOLESZTERINSZINT	IGEN	NEM
NAPI TÖBB, MINT EGY DOBOZ CIGARETTÁT SZÍV	IGEN	NEM
60 ÉV FELETTI AZ ILLETŐ, ÉS NEM SZOKOTT HOZZÁ AZ INTENZÍV TESTMOZGÁSHOZ	IGEN	NEM
CSONT, VAGY IZÜLETI PROBLÉMÁVAL RENDELKEZIK, MELY AKADÁLYOZZA A MOZGÁSBAN, VAGY ROSSZABBODIK AZ ÁLLAPOTA	IGEN	NEM
CUKORBETEGSÉG	IGEN	NEM
TÚLSÚLY	IGEN	NEM
CSALÁDI KÓRTÖRTÉNET, IDŐ ELŐTTI SZÍVPROBLÉMÁK	IGEN	NEM
SZED-E RENDSZERESEN GYÓGYSZERT, KÜLÖNÖSEN SZÍV PANASZOKRA	IGEN	NEM
STRESSZES MUNKA, VAGY ÉLETSTÍLUS	IGEN	NEM

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### 3. EMLÍTETTE-E ÖNNEK AZ ORVOSA, VAGY TUDJA ÖNMAGÁRÓL, HOGY AZ ALÁBBI BETEGSÉGEI VANNAK?

BETEGSÉG	IGEN	NEM	ÉV
SZÍVKOSZORÚÉR BETEGSÉG			
MAGAS VÉRNYOMÁS			
SZÉDÜLÉS, MELLKASI FÁJDALOM FIZIKAI AKTIVITÁS HATÁSÁRA			
SZÍVRITMUSZAVAR			
AGYVÉRZÉS			
CUKORBETEGSÉG			
KRÓNIKUS BRONCHITIS			
ASZTMA			
KRÓNIKUS HÁTFÁJÁS			
IZÜLETI GYULLADÁS			
CSONTRITKULÁS, CSONTTÖRÉS ENNEK KÖVETKEZTÉBEN			
SZORONGÁS, STRESSZ			
DEPRESSZIÓ			
ARANYÉR			
GYOMOR, BÉLRENDSZERI PROBLÉMÁK			
EPILEPSZIA			
SÉRV			
SZTEROIDOK, DROG FOGYASZTÁSA			
PAJZSMIRIG ALUL/ TÚLMŰKÖDÉS			
DAGANATOS BETEGSÉGEK			
TROMBÓZIS			
EGYÉB:			

- TUD-E VALAMILYEN FEJLŐDÉSI RENDELLENESSÉGRŐL?
- VOLT-E BALESETE? HA IGEN, MILYEN JELLEGŰ?
- ALLERGIA, ÉTELÉRZÉKENYSÉGE VAN-E, HA IGEN, MIRE?
- ÁLL-E EGÉSZSÉGÜGYI KEZELÉS ALATT?
- VAN-E TUDOMÁSA HORMOLÁIS PROBLÉMÁRÓL?
- HÖLGY KLIENS ESETÉN - VÁRANDÓS-E? HA IGEN, HÁNYADIK TRIMESZTERBEN VAN?

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



ALULÍROTT KIJELENTEM, HOGY AZ ITT MEGJELÖLT ADATOK A VALÓSÁGNAK MEGFELELNEK, ILLETVE NINCS TUDOMÁSOM ARRÓL, HOGY A FELSOROLTAKON KÍVÜL MÁS, AZ EDZÉSPROGRAMOMAT BEFOLYÁSOLÓ EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATI TÉNYEZŐVEL RENDELKEZEM. ALULÍROTT TUDOMÁSUL VESZEM, HOGY AZ ITT FELSOROLT EGY, VAGY TÖBB TÉNYEZŐ MEGJELÖLÉSE ESETÉN MINDENFAJTA SPORTTEVÉKENYSÉG FOLYTATÁSÁNAK ELŐFELTÉTELE AZ ELŐZETES SZAKORVOSI / EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTFELMÉRÉS. AMENNYIBEN AZ ORVOSI VIZSGÁLATON TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELT MEGTAGADOM, AZ EBBŐL FAKADÓ SÉRÜLÉSEKÉRT, EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKÉRT KIZÁRÓLAG ENGEM TERHEL A FELELŐSSÉG. A NYILATKOZAT KITÖLTVE, ALÁÍRÁS NÉLKÜL, DE ÁLTALAM KITÖLTVE ÉS ELEKTRONIKUSAN VISSZAKÜLDVE ÉRVÉNYES.

### NYILATKOZAT AZ INHALE EXHALE STÚDIÓRA VONATKOZÓAN

KIJELENTEM, HOGY HA NEM RENDELTETÉSSZERŰEN HASZNÁLOM A GÉPEKET ÉS AZ ESZKÖZÖKET, ÉS EMIATT MAGAMBAN VAGY HARMADIK FÉLBE SÉRÜLÉST VAGY EGYÉB KÁRT OKOZOK AZ INHALE EXHALE STÚDIÓ TULAJDONOSAI ÉS MUNKATÁRSAI NEM VONHATÓK FELELŐSSÉGRE, KIZÁRÓLAG ENGEM TERHEL A FELELŐSSÉG. KIJELENTEM, HOGY AZ EDZŐ TÁJÉKOZTATOTT AZ ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁNAK SZABÁLYAIRÓL, MELYEKET MEGISMERTEM, MEGÉRTETTEM ÉS ELFOGADTAM. A SZOLGÁLTATÁST SAJÁT FELELŐSSÉGEMRE VESZEM IGÉNYBE.

HOZZÁJÁRULOK AHHOZ, HOGY AZ EDZŐTEREMBEN FÉNYKÉP, HANG-, KÉP- VAGY VIDEÓANYAG KÉSZÜLHET A FOGLALKOZÁSOK SORÁN. IGEN/NEM

EMELLETT HOZZÁJÁRULOK AHHOZ, HOGY A FENT MEGHATÁROZOTT FELVÉTELEK ESETLEGESEN MEGJELENJENEK INTERNETES FELÜLETEN, A STÚDIÓ, AZ EDZŐ OLDALÁN VAGY BÁRMILYEN NYILVÁNOSAN ELÉRHETŐ BESZÁMOLÓBAN PROMÓCIÓS CÉLLAL. IGEN/NEM

DÁTUM:

ALÁÍRÁS

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### FIZIKAI AKTIVITÁS KÉRDŐÍV

1. RENDELKEZIK-E SPORTMŰLTAL? HA IGEN, MIT SPORTOLT, MILYEN SZINTEN  
(AMATŐR/ÉL- ÉS VERSENYSPORT)
2. MENNYIT GYALOGOL NAPONTA (LÉPÉSSZÁM)?
3. MENNYI LÉPCSŐT MEGY FELFELÉ NAPONTA?
4. MELYIK MEGÁLLAPÍTÁS TÜKRÖZI AZ ÖN NÉZETÉT?
  - a. AZ EGÉSZSÉGEM MEGTARTÁSÁHOZ ELÉG TESTMOZGÁST VÉGZEK
  - b. SZERETNÉK TÖBBET SPORTOLNI
5. AMIKOR A MEGSZOKOTT MÓDON SPORTOL, MENNYIRE FÁRAD EL EGY 1-10 SKÁLÁN?
6. JÁRT-E MÁR EDZŐTEREMBEN? HA IGEN, MIKOR ÉS MENNYI IDEIG?
7. JÁRT-E MÁR CSOPORTOS ÓRÁKRA? HA IGEN, MIKOR, MILYENRE ÉS MENNYI IDEIG?
8. MUNKÁJA SORÁN MILYEN FIZIKAI TEVÉKENYÉGET VÉGEZ?
9. SZABADIDEJÉBEN MILYEN FIZIKAI TEVÉKENYSÉGET VÉGEZ?

**NÉMETH NÓRA ANNA**

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



10. HAVONTA MILYEN GYAKRAN ESZIK GYORSÉTTEREMBEN?
11. HÁNYSZOR ÉTKEZIK NAPONTA ÉS MIKOR?
12. MILYEN GYAKRAN DIÉTÁZIK?
13. JELENLEG DOHÁNYZIK-E? HA IGEN, MENNYIT?
14. FOGYASZT ALKOHOLT?
15. SZED-E VALAMILYEN TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐT? HA IGEN, MIT?
16. SZED-E RENDSZERESEN GYÓGYSZEREKET? HA IGEN, MIT, MIKET?
17. EDZETT MÁR SZEMÉLYI EDZŐ IRÁNYÍTÁSA ALATT?

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### EDZÉSCÉL

- MIKOR HATÁROZTA EL, HOGY EDZÉSPROGRAMBAN AKAR RÉSZT VENNI?
  
- MINEK A HATÁSÁRA DÖNTÖTT ÍGY?
  
- HA TÖRTÉNT ILYEN, MIÉRT HAGYTA ABBA A TESTMOZGÁST A MÚLTBAN?
  
- MIÉRT GONDOLJA, HOGY EZESETBEN TÖBB KITARTÁSA LESZ?
  
- MIT SZERETNE ELSŐSORBAN MEGVÁLTOZTATNI A FIZIKUMÁBAN?
  - a. ÁLTALÁNOS EDZETTSÉG FEJLESZTÉSE
  
  - b. TESTTÖMEG-NÖVELÉS
  
  - c. TESTTÖMEG-CSÖKKENTÉS
  
  - d. ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS
  
  - e. ERŐNLÉT FEJLESZTÉSE
  
  - f. GERINCBÁNTALMAK, DERÉKFÁJDALMAK CSÖKKENTÉSE
  
  - g. SPORTREHABILITÁCIÓBAN TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTEL
  
- MENNYI IDŐT SZÁN EDZÉSRE? (ALKALOM/HÉT, PERC/ALKALOM)

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### HORMONEGYENSÚLY KÉRDŐÍV NŐI VENDÉGEKNEK

Hány napos általában a ciklusa (azaz hány naponta menstruál)?

Szabályos-e a ciklus? Történt-e változás a hosszában, túl rövid (21-25) vagy hosszú-e (30 vagy több nap)?

Menstruációját jellemezze fájdalom, mennyiség, hossz, minőség szempontjából:

Hány napos a vérzés? Milyen intenzitású?

Mennyire fájdalmas?

Darabos-e, alvadt vérrel teli-e?

Barnázás van-e? (A ciklus közepén napokig tartó és/vagy a menstruációt megelőző napokon észlelt barnás színű pecsételés)

Szokta-e figyelni vagy érzékelni a tüszőrepedést (ovulációt)?

Fájdalmas székletürítés a menses alatt:

Véres hasmenés menses alatt:

Rendellenes hüvelyfolyás, gyakori húgyúti fertőzés, Candida:

Fájdalmas szexuális együttlét:

Alacsony libidó:

Hajhullás, zsíros haj, zsíros, pattanásos bőr:

Deréktáji-háttáji fájdalom:



## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



Lassú anyagcsere, emésztési zavarok:

Memória zavar (rövidtávú):

Változókorai tünetek (hőhullám, hirtelen erős szívdobogás, izzadás, alvászavar, hajhullás, indokolatlan súlygyarapodás, ingerlékenység, váltakozó hosszú ciklus – rövidebb, majd hosszabb, kimaradozó menses-szel):

Allergia (lisztérzékenység, tengeri hal allergia, asztma, csalánkiütés, stb.):

Bőrbetegségek (ekcéma, pikkelysömör, rosacea, stb.):

Gyógyszerek, fogamzásgátlók és egyéb szerek szedése (időtartammal):

Eddigi hormon- és egyéb kezelések:

Vashiány fennáll-e?

Mellékvese alulműködés?

Mikor volt utoljára nőgyógyászati ultrahang, és mi volt annak eredménye?

Terhességek, lombikok, vetélések, szülések:

Műtétek (évszámmal):

Sebészeti menopauza történt-e (méh és/vagy petefészkek eltávolítás utáni állapot)?

Milyen mértékű stressz alatt él (1-10-ig tartó skálán értékelve):

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



Sportol-e rendszeresen?

Egyéb említendő adat, megjegyzés vagy kérés:

A megadott információkat harmadik személynek nem szolgáltatom ki, kizárólag diagnosztika és a megfelelő megoldás kialakítása érdekében szükséges konzultáció céljából szükséges.

Kérem olvassa el alaposan a tünetek listáját minden egyes csoportban és tegyen pipát a négyzetbe minden olyan tünet elé, amit észlel önmagán. (Teljesen rendjén való, ha ugyanazt a tünetet több csoportban is megjelöli.)

### 1. TÜNETCSOPORT

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> PMS (görcsös, fájdalmas menstruáció) | <input type="checkbox"/> álmatlanság                     |
| <input type="checkbox"/> korai vetélés                        | <input type="checkbox"/> fájdalmas és /vagy csomós emlők |
| <input type="checkbox"/> tisztázatlan súlygyarapodás          | <input type="checkbox"/> ciklikus fejfájások             |
| <input type="checkbox"/> szorongás                            | <input type="checkbox"/> meddőség                        |

### 2. TÜNETCSOPORT

---

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> hüvelyszárazság       | <input type="checkbox"/> éjszakai izzadás      |
| <input type="checkbox"/> fájdalmas közöszülés  | <input type="checkbox"/> memória zavarok       |
| <input type="checkbox"/> húgyhólyag fertőzések | <input type="checkbox"/> letargikus depresszió |
| <input type="checkbox"/> hőhullámok            |  |

## NÉMETH NÓRA ANNA

SPORTREHABILITÁCIÓS TRÉNER,  
SZEMÉLYI EDZŐ, TRX TRÉNER,  
CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR,  
FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNER,  
HEGKEZELÉS, SMR TERÁPIÁK,  
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS  
[NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM](mailto:NORASPORTSTYLE@GMAIL.COM)  
TELEFONSZÁM: +3630/9799911  
[norasportstyle.hu/](http://norasportstyle.hu/)



### 3. TÜNETCSOPORT

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> puffadás, felfújódás   | <input type="checkbox"/> méhnyak elfajulás (abnormális kenet) |
| <input type="checkbox"/> gyors súlygyarapodás   | <input type="checkbox"/> emlő érzékenység                     |
| <input type="checkbox"/> hangulatingadozás      | <input type="checkbox"/> erőteljes vérzés                     |
| <input type="checkbox"/> szorongásos depresszió | <input type="checkbox"/> migrénes fejfájások                  |
| <input type="checkbox"/> álmatlanság            | <input type="checkbox"/> ködös gondolkodás                    |
| <input type="checkbox"/> kipirulás az arcon     | <input type="checkbox"/> epehólyag problémák                  |
| <input type="checkbox"/> elérzékenyülési hajlam |   |

### 4. TÜNETCSOPORT

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> pattanások                                 | <input type="checkbox"/> policisztás petefészek szindróma (PCOS)  |
| <input type="checkbox"/> fokozott szőrnövekedés az arcon és a karon | <input type="checkbox"/> alacsony és /vagy ingadozó vércukorszint |
| <input type="checkbox"/> a haj ritkulása                            | <input type="checkbox"/> meddőség                                 |
| <input type="checkbox"/> petefészek ciszták                         | <input type="checkbox"/> fájdalom a ciklus közepén                |

### 5. TÜNETCSOPORT

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> elerőtlenedés, kimerültség | <input type="checkbox"/> instabil vércukor szint |
| <input type="checkbox"/> ködös gondolkodás          | <input type="checkbox"/> alacsony vérnyomás      |
| <input type="checkbox"/> vékony és /vagy száraz bőr | <input type="checkbox"/> testmozgási képtelenség |
| <input type="checkbox"/> barna foltok az arcon      |  |