

## Pakiet badań fit & active minimum / medium / maximum

do 23 badań

w pakiecie taniej

miejsce na pieczęć oddziału

### Uwaga:

Informacje zawarte w niniejszej ulotce mają charakter wyłącznie poglądowy oraz edukacyjny i nie mogą stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących podjęcia lub niepodjęcia leczenia lub innych procedur medycznych. Interpretacji wyników badań powinien dokonywać lekarz.

wersja 1/2024



Dowiedz się więcej.  
Wejdź na [diagnostyka.pl](https://diagnostyka.pl)



**Diagnostyka+**

## Fit & active – co to oznacza?

Fit & active znaczy po prostu – sprawny i aktywny fizycznie. Aktywność fizyczna ma fundamentalne znaczenie dla utrzymania sprawności całego ciała – układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, nerwowego, oddechowego i hormonalnego. Regulując pracę serca oraz ciśnienie krwi, zapobiega chorobom układu krążenia. Zwiększa metabolizm tłuszczu i poprawia parametry lipidogramu, obniżając tym samym ryzyko wystąpienia incydentów sercowo – naczyniowych, w tym zawału serca. Ćwiczenia obniżają poziom glukozy, poprawiają wrażliwość tkanek na insulinę, wpływają na masę ciała i ilość tkanki tłuszczowej. Ograniczają stan zapalny oraz ryzyko chorób metabolicznych, wynikających z nadbagażu kilogramów, m.in. cukrzycy. Osoby, które uprawiają dowolną formę sportu cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym, budują także więcej społecznych relacji niż osoby prowadzące nieaktywny, siedzący tryb życia.

W ofercie sieci laboratoriów Diagnostyka SA dostępne są badania pogrupowane w specjalistyczne pakiety **fit & active – minimum, medium i maximum**. Jeśli chcesz upewnić się, czy Twój stan zdrowia nie stanowi przeciwwskazania do aktywnego trybu życia, wykonaj profilaktycznie kilka badań laboratoryjnych. Korzyści płynące z realizacji wybranego pakietu **fit & active** to przede wszystkim zwiększenie świadomości o stanie własnego zdrowia i pewność, że treningi nie szkodzą, lub dopiero rozpoczęte – nie zaszkodzą Twojemu zdrowiu.

## Jaki pakiet badań fit & active wybrać?

### e-Pakiet fit & active minimum

8 badań

Uwzględnią 8 badań, które pomogą w ocenie kondycji Twojego organizmu: morfologia krwi, glukoza, lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG), próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), kreatynina, TSH, insulina, kortyzol.



Badanie dostępne na  
diag.pl

### e-Pakiet fit & active medium

18 badań

Uwzględnią 18 badań, które poszerzą ocenę kondycji Twojego organizmu: morfologia krwi, glukoza, elektrolity (Na, K), lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG), próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), kreatynina, kwas moczowy, żelazo, ferrytyna, CRP ilościowo, TSH, fT4, fT3, anty-TPO, hemoglobina glikowana HbA1c, insulina, witamina D metabolit 25(OH), kortyzol.



Badanie dostępne na  
diag.pl

### e-Pakiet fit & active maximum

23 badania

Uwzględnią 23 badania, które pozwolą na kompleksową ocenę kondycji Twojego organizmu: morfologia krwi, glukoza, elektrolity (Na, K), lipidogram (CHOL, HDL, nie-HDL, LDL, TG), leptyna, próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP), kreatynina, kwas moczowy, żelazo, ferrytyna, witamina B12, kwas foliowy, CRP ilościowo, TSH, fT4, fT3, anty-TPO, anty-TG, hemoglobina glikowana HbA1c, insulina, witamina D metabolit 25(OH), kortyzol, p/c. p. transglutaminazie tkankowej (anty-tTG) w kl. IgA met. ELISA.



Badanie dostępne na  
diag.pl

Każdy z pakietów fit & active został skomponowany tak, aby skontrolować ogólny stan Twojego organizmu, ocenić metabolizm węglowodanów i tłuszczu, przyjrzeć się pracy wątroby, trzustki, tarczycy i nerek. W każdym z nich znajduje się pomiar stężenia hormonu stresu – kortyzolu, którego podwyższony poziom może tłumaczyć niezwiązane z modyfikacją diety wahania masy ciała, zaburzać funkcjonowanie układu odpornościowego, a nawet zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów, alergii pokarmowych, zaburzeń żołądkowo-jelitowych i chorób autoimmunologicznych.

## Przygotowanie do badania:



Na badania z pakietu fit & active należy zgłosić się w godzinach porannych.



Należy unikać poważnego wysiłku i stresu.



Na pobranie krwi zgłoś się na czczo (13-14 godzin od ostatniego posiłku).