



Счастливая жизнь:  
workbook

**АННА ЧИТАНАВА**

# БИОХАКИНГ

## **ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

ИССЛЕДОВАНИЯ, АНАЛИЗЫ, НОРМЫ,  
ДЕФИЦИТЫ. ВОРКБУК



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613.95  
ББК 88.4  
Ч-69

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Читанова, Анна.**

Ч-69 Биохакинг. Здоровье и развитие ребенка. Исследования, анализы, нормы, дефициты. Воркбук / Анна Читанова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 144 с. — (Счастливая жизнь: воркбук).

ISBN 978-5-17-165905-9

Сомневаетесь, достаточно ли вы хороший родитель? Боитесь, что ребенок может заболеть в любую минуту? Волнуетесь, не упускаете ли вы что-то важное в здоровье ребенка?

Проверьте себя и держите под рукой план действий для любого развития событий. Воркбук от доктора Читановой — книга-компас для тех, кто паникует или не находит места, если ребенок плохо себя чувствует, теряет энергию или кажется нездоровым.

С книгой вы сможете оценить реальное состояние здоровья вашего ребенка, сопоставить его показатели с нормами, проверить соответствие возрастным стандартам. У вас под рукой всегда будет план действий на случай ослабления здоровья ребенка, а также все сведения, необходимые для похода к врачу.

*Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**УДК 613.95**  
**ББК 88.4**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165905-9

© Читанова А., 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024



**НЕИДЕАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ  
ЛУЧШЕ ИДЕАЛЬНОГО БЕЗДЕЙСТВИЯ**

# КАК РАБОТАТЬ С ВОРКБУКОМ И КОМУ ОН БУДЕТ ПОЛЕЗЕН?

Воркбук у вас в руках, значит, вы уже далеко **не безразличный родитель** и двигаетесь в нужном направлении.

Этот воркбук был сделан **для помощи** каждому **родителю**.  
**С ним вы сможете:**

- систематизировать знания о здоровье ребенка;
- увидеть все аспекты здоровья ребенка – опасности, уязвимости и пути решения проблем.

Все дети полны энергии, могут правильно расти и развиваться, просто нужно дать им условия для проявления способностей.

Меня зовут **Анна Читанава**, я автор этого воркбука.  
Я **мама и врач**, поэтому знаю, как легко запутаться в большом количестве информации, которая есть в мире.  
В своей книге «Биохакинг. Дети. Пищевой блокбастер. Доказательная медицина и здоровье ребенка: от витаминов до болезней» я рассказываю **о здоровье детей с точки зрения медицины**.

**А этот ворбук сделан  
для того, чтобы родители:**

- контролировали здоровье своих детей;
- в любой ситуации знали, что делать, как поступить, к какому врачу идти и какие анализы сдавать;
- организовали правильное питание и режим дня ребенка;
- создали благоприятные условия для нормального развития;
- поняли, что они на верном пути и все делают правильно.

Огромное количество родителей находится в стрессе из-за того, что не могут иметь ориентир, ведь информации вокруг так много, и не всегда получается выбрать из этого количества что-то полезное.

Я хочу, чтобы вы выполняли все задания, которые есть в этом воркбуке.

Их не так много, но они очень важны  
**для улучшения качества жизни  
вашего ребенка и вас самих.**

Я искренне надеюсь, что этот воркбук поможет каждому ребенку стать лучшей версией себя — **вашим маленьким гением!**

В воркбуке я расскажу, как ежедневно делать легкие шаги для здоровья ребенка.

Применяя советы на практике, вы увидите, как ваш ребенок будет становиться **здоровее с каждым днем.**

## Сверьтесь!

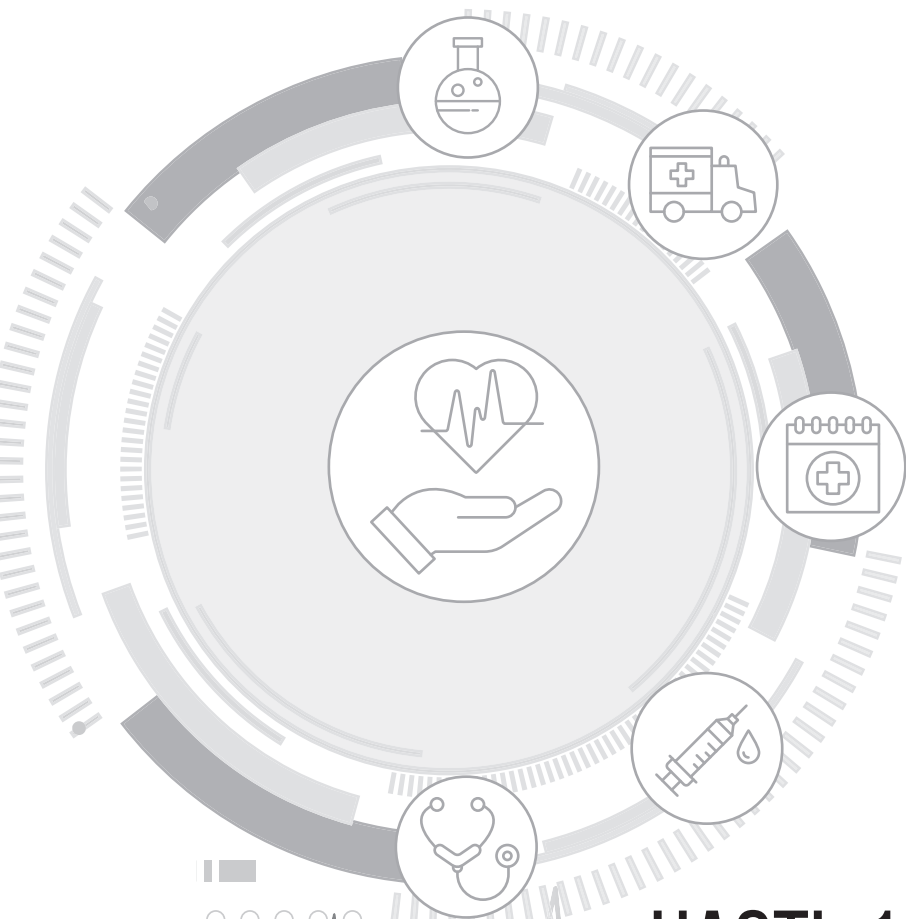
### Показатели здорового ребенка:

1. ОРЗ не чаще 4–5 раз в год.
2. Чистое лицо без дерматита и синяков под глазами.
3. Ежедневный стул «колбаской» без болей в животе.
4. Красивые густые волосы и крепкие ногти.
5. Чистая кожа на теле без фолликулярного кератоза, дерматита и расчесов.
6. Хороший аппетит.
7. Отсутствие неконтролируемых истерик.
8. Своевременный сон без ночных криков.
9. Открытость к общению и интерес к новому.
10. Возможность легко сосредоточиться и изучить необходимую информацию.



Если вы видите отклонения в здоровье вашего ребенка или хотите иметь знания о том, **как предотвратить проблемы в будущем**, то я передам вам базовые знания в этом воркбуке.

**ВПЕРЕД!**



# ЧАСТЬ 1

Для того чтобы  
отправиться в мир  
маленького гения,  
стоит проанализировать  
здоровье вашего  
ребенка.



## 50 ВОПРОСОВ О ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

ФИО \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

№	Вопросы	Да/нет...
1	Возникали ли осложнения во время беременности? Если да, какие? (НЕТ).	
2	Были ли осложнения во время родов? (НЕТ). Если да, какие?	
3	Был ли ребенок на грудном вскармливании? (ДА). До какого возраста?	
4	Была ли вакцинация? (ДА-НЕТ). Была ли негативная реакция? (НЕТ).	
5	Были ли у ребенка травмы/операции/госпитализации? (НЕТ). Сколько раз?	
6	Был ли у ребенка в жизни переезд? (НЕТ). Сколько раз?	
7	Бывают ли у ребенка аллергические реакции? (НЕТ). На что они возникают?	

№	Вопросы	Да/нет...
8	Есть ли отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (вальгус, варус, сколиоз, плоскостопие и др.)? (НЕТ).	
9	Замечали ли Вы, что ребенок дышит ртом, а не носом? (НЕТ).	
10	Есть ли проблемы с весом у вашего ребенка (дефицит массы тела, избыток массы тела)? (НЕТ).	
11	Есть ли проблемы с ростом у вашего ребенка (низкий или высокий рост)? (НЕТ).	
12	Есть ли отклонения зрения у вашего ребенка?	
13	Есть ли отклонения слуха у вашего ребенка? (НЕТ).	
14	Есть ли отклонения сердечно-сосудистой системы у вашего ребенка? (НЕТ)	
15	Есть ли отклонения пищеварительной системы у вашего ребенка? (НЕТ).	

№	Вопросы	Да/нет...
16	Есть ли отклонения почек и мочеполовой системы у вашего ребенка? (НЕТ).	
17	Есть ли отклонения ЛОР-органов у вашего ребенка? (НЕТ).	
18	Есть ли отклонения нервной системы у вашего ребенка? (НЕТ).	
19	Есть ли отклонения сердечно-сосудистой системы у вашего ребенка? (НЕТ).	
20	Бывает ли по ночам стискивание зубов (скрежет, скрип)?	
21	Есть ли у ребенка синяки под глазами? (НЕТ).	
22	Есть ли у ребенка высыпания на коже? (НЕТ).	
23	Бывают ли у ребенка истерики, которые сложно завершить? (НЕТ).	
24	Жалуется ли ребенок на боли в животе? (НЕТ).	

№	Вопросы	Да/нет...
25	Есть ли у ребенка кариес? (НЕТ).	
26	Присутствует ли у ребенка тяга к сладкому? (НЕТ).	
27	Жалуется ли ребенок на усталость? (НЕТ).	
28	У ребенка ежедневный стул нормальной консистенции? (ДА).	
29	Отзывается ли ребенок на свое имя, охотно ли идет на контакт с другими детьми? (ДА).	
30	Сдаете ли вы регулярно анализы? (ДА).	
31	Проходит ли ваш ребенок диспансеризацию? (ДА).	
32	Занимается ли ваш ребенок спортом? (ДА).	
33	Выполняет ли ребенок зарядку? (ДА).	
34	Была/есть ли задержка речи у вашего ребенка? (НЕТ).	

№	Вопросы	Да/нет...
35	Есть ли у вашего ребенка хобби? (ДА).	
36	Оцениваете ли вы состояние своего ребенка, как хорошее? (ДА).	
37	Курит ли хоть один из родителей ребенка? (НЕТ).	
38	Употребляет ли алкоголь регулярно хоть один из родителей? (НЕТ).	
39	Гуляет ли на ваш ребенок на свежем воздухе не менее 2 часов в день? (ДА).	
40	Засыпает ли ребенок вовремя, чувствует ли себя выспавшимся на утро? (ДА).	
41	Ваш ребенок питается полезной пищей? (ДА).	
42	В рационе вашего ребенка практически отсутствуют сладости и вредные продукты? (ДА).	
43	Ребенок болеет реже одного раза в три месяца и менее двух недель? (ДА).	

№	Вопросы	Да/нет...
44	У ребенка есть постоянный режим дня? (ДА).	
45	У ребенка есть два и более взрослых, которым он доверяет? (ДА).	
46	У ребенка не секутся, не выпадают и не седеют волосы? (ДА).	
47	У вашего ребенка здоровые ногти, которые не слоятся, не имеют белых пятен? (ДА).	
48	Ребенок грызет ногти? (НЕТ).	
49	Ребенок спит спокойно всю ночь и не просыпается с криками? (ДА).	
50	Спокойная ли у ребенка дома обстановка? (ДА).	

- Если совпадающих пунктов больше 40, то поздравляю вас – вы родитель на «5+» и этот воркбук поможет лишь понять, как можно закрепить результат по здоровью ребенка на долгий срок и какие цели поставить еще.
- Если совпадающих пунктов от 20 до 40, необходимо заняться коррекцией состояния ребенка. Благодаря воркбуку вы сможете это сделать.
- Если совпадающих пунктов менее 20 – нужна срочная коррекция состояния ребенка. Применяйте шаг за шагом информацию из воркбука и обязательно уделите внимание трем китам здоровья. Мы поговорим о них далее.



В анкете выделите 5 пунктов,  
которые для вас наиболее значимы:

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing the 5 most significant points from the survey.

Суммируйте основной запрос  
по здоровью вашего ребенка.

**Ключевая проблема моего ребенка,**  
с которой я хочу разобраться:

\*хочу помочь ему стать лучше – тоже можно :)