

# MOTÁNÍ HLAVY

Pokud se někomu při začátku FGS po užití Balance točí hlava, může to mít několik důvodů:

## 1 Náhlý pokles krevního cukru (hypoglykémie)

- Balance obsahuje vlákninu a chrom, které zpomalují vstřebávání sacharidů a stabilizují krevní cukr.
- Pokud někdo předtím jedl hodně sacharidů nebo měl nepravidelnou stravu, může dojít k prudšímu poklesu cukru v krvi, což může způsobit závratě, slabost nebo pocit na omdlení.

### ✦ Co pomůže?

- ✓ Jíst pravidelně, zejména v začátcích kůry.
- ✓ Začít s poloviční dávkou a postupně ji zvyšovat.

## 2 Nedostatek tekutin a minerálů

- Balance obsahuje hodně vlákniny, která absorbuje vodu a může dočasně způsobit dehydrataci, pokud nepijete dostatek tekutin.
- Vláknina a stabilizace cukru mohou také ovlivnit hladinu sodíku a draslíku, což může vést k pocitu slabosti nebo závratím.

### ✦ Co pomůže?

- ✓ Pít více vody, alespoň 2,5–3 litry denně.
- ✓ Přidat do vody špetku soli nebo elektrolyty.

## 3 Rychlá změna trávení a střevního mikrobiomu

- Balance obsahuje prebiotika, která podporují střevní mikroflóru.
- U některých lidí může rychlá změna ve střevech způsobit lehkou nevolnost nebo závratě.

### ✦ Co pomůže?

- ✓ Začít s menší dávkou Balance a postupně zvyšovat.

## 4 Možný nízký krevní tlak

- Pokud má někdo přirozeně nižší krevní tlak, Balance může zpomalením vstřebávání cukru vést k mírnému snížení tlaku, což může způsobit závratě nebo slabost.

### ✦ Co pomůže?

- ✓ Pít dostatek vody a elektrolytů (sodík, draslík).
- ✓ Vstávat pomalu, pokud se cítíte slabí.
- ✓ Začít s poloviční dávkou Balance.

💡 *Pokud se závratě nezlepší po několika dnech, doporučuji poradit se s lékařem.*