

TEST REPORT

Balance 4Life



**Fatty Acids Profile and
Dietary Advice**

Välkommen till ZinzinoTest Rapport

Testresultaten visar om din kost är pro-, semi- eller anti-inflammatorisk, så du kan ändra din kost om det är nödvändigt. Du kan vara övertygad om att du kommer att ha en anti-inflammatorisk kost inom 120 dagar, så länge du följer våra råd enligt vårt 3-stepsprogram.

1. Ät mat som är rik på omega-3 och fattig på kolhydrater. Det innebär en kost rik på fet fisk, frukt, sallader, grönsaker, nötter och i allmänhet ekologiska livsmedel. Försök att minska intaget av omega-6 från växtolja och växtolja som används i förfabricerad eller färdiglagad mat.

2. Komplettera din kost med omega-6 och omega-3 balanserande fettsyror och antioxidanter genom Zinzinos Balance produkter, te och kaffe. Kaffe är en av naturens rikaste källor till antioxidanter; polyfenoler

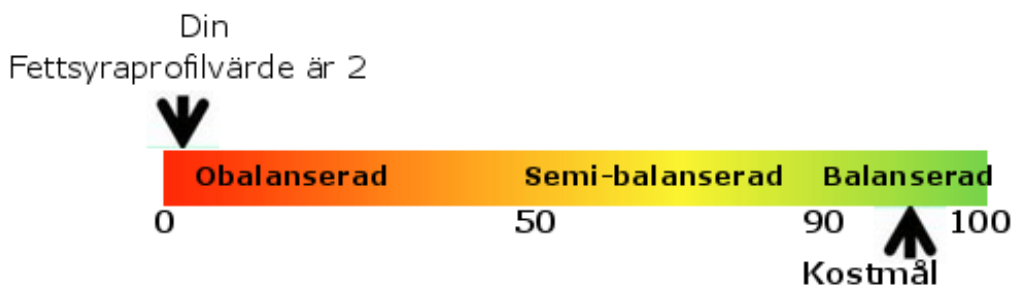
3. Starta ett träningsprogram. Fysisk aktivitet är en viktig faktor för en god hälsa.

Det vetenskapliga tillvägagångssättet är att studera var och en av "Dina Kostindikatorer", som beskrivs till nivån av nuvarande vetenskaplig kunskap, innan beslut fattas om vilka "Kostråd" som ska följas, om det behövs.

För din bekvämlighet kan du även skicka ett fullständigt, eller valda delar av, ZinzinoBalance Testresultat som en PDF till din e-post för att göra en utskrift, eller spara den i din dator.

Sammanfattning av dina resultat:

Ditt skydd (Fettsyraprofilvärde) visar i vilken grad din kost skyddar dig mot våra farligaste livsstilsrelaterade hälsoproblem och hur balansen mellan fettsyrorna i din kost påverkar din tendens till inflammation och inflammatoriska tillstånd.



Ditt nuvarande kostråd är: Obalanserad och pro-inflammatorisk

Om ditt Fettsyraprofilvärde är över 90% (grön zon, Kostmål) är din kost balanserad och mindre känslig för att utveckla inflammatoriska tillstånd i kroppen. Även om kosten är bra, kan många människor med "gröna värden" dra nytta av "Balanserad kost Underhållsråd" som beskrivs i "Dina kostråd" för att upprätthålla nuvarande hälsotillstånd och välbefinnande.

Om ditt Fettsyraprofilvärde är under 90% (gul eller röd zon) kan du dra nytta av att ändra din kost som beskrivs i "Dina kostråd" under "Långsiktiga kostråd" eller "Fast Track kostråd".

Märkbara förändringar kommer först att ske i cellerna i immunsystemet som har en "livslängd" på 2 till 9 dagar innan de förnyas, sedan i hudcellerna som har en "livslängd" 14 till 20 dagar, och slutligen i röda blodkropparna som har en "livslängd" på 120 dagar. Studier visar att ett stabilt hälsotillstånd uppnås efter ungefär 100 dagar. Men om du därefter återgår till en pro-inflammatorisk kost, så kommer du gradvis återgå till det ursprungliga tillståndet.

Det viktigaste budskapet är att en balanserad anti-inflammatorisk kost måste bibehållas resten av livet.

Genom att klicka på knapparna överst i menyn kan du studera mer i detalj de enskilda indikatorer som avgör om din kost är balanserad (anti-inflammatorisk) eller obalanserad (pro-inflammatorisk) och hur din kost påverkar din hälsa. Du får också lämpliga kostråd för att balansera din kost, och hur du bibehåller en balanserad kost resten av livet.

Du kan också få en PDF av ditt resultat skickad till din e-post genom att välja "Zinzino Testresultat som e-post"-knappen.

Ditt Skydd (Fettsyrorn	Omega-3 (EPA+DHA)	Omega-6 (AA)/Omeg	Arakidonsyra (AA) Bil	Cellmembranens fluid	Mental styrka Index
2	2.1%	6.1:1	24.8%	22	2.5