

Resultaat volgen Mediterrane Zone

Zodra je serieus de Mediterrane Zone gaat volgen mag je het volgende aan veranderingen verwachten:

1. van dag 2 of 3 is je honger significant verminderd
2. vanaf dag 3 of 4 gaat je niveau van lichamelijke energie omhoog
3. vanaf dag 7 gaan je kleren beter zitten, maar verlies je nog niet echt lichaamsgewicht
4. van dag 14 kun je veel beter overweg met stress
5. vanaf dag 30 zijn er significante veranderingen in je bloedchemie m.b.t de Zone markers

Wat zijn Zone markers?

Dat zijn testen die je laat uitvoeren om na te gaan of je “in de Zone vertoeft”, dat wil zeggen dat je al goed bezig bent op weg naar verbetering van je gezondheid. Welke testen zijn dat dan zoal? Die zie je hieronder opgesomd. De belangrijkste basistest is wel de AA/EPA bepaling. Hiervoor doe je de vingerprik test. De overige testen geven extra informatie.

Marker in het bloed	Wat wordt er hiermee gemeten?
AA/EPA ratio	controle over cellulaire ontsteking
Geglycosyleerde Hemoglobine (Hb A1c)	controle over de bloedsuiker spiegel
TG/HDL ratio	controle over insuline resistentie in de lever

Wat betekenen de uitslagen?

Parameter	<i>in de Zone</i>	<i>dichtbij de Zone</i>	<i>veel werk te doen</i>
AA/EPA	1.5-3	6	>10
HbA1c	5%	5.5%	> 6%
TG/HDL	< 1	2	> 3

Om meer te weten over deze testen en wat zij betekenen, volg je een workshop of lees je het boek over de Mediterrane Zone