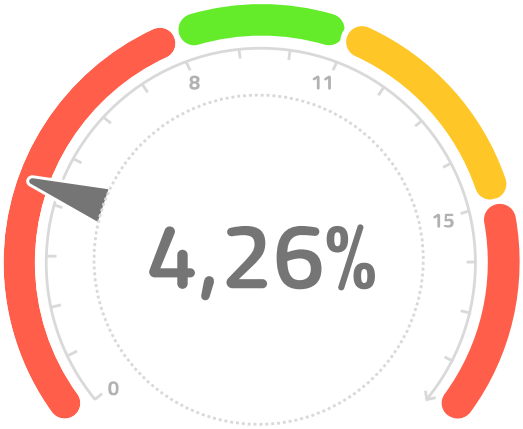
Omega-3 Test

TESTRESULTAAT

cerascreen®

Testresultaat
Omega-3

Naam	Monster-nummer	Verslag datum	Geboortedatum
Jan Modaal	ABC123	08-07-2019	08-07-1987



Uw HS-Omega-3 index

De HS-Omega-3 index is het percentage omega-3 vetzuren EPA en DHA in het totale vetzuurgehalte van het bloed. Een hoge index gaat gepaard met een lager risico op coronaire hartziekten.

Het kennen van uw HS-Omega-3 Index, helpt u en stelt u in staat uw gezondheid te verbeteren. Structuur en werking van het hart, de hersenen en de spieren zijn afhankelijk van de hoeveelheid Omega 3-vetzuren die aanwezig zijn in de cellen. Hieronder leggen we meer gedetailleerd uit hoe belangrijk uw HS-Omega-3 Index is en hoe u deze kunt verhogen.

De cerascreen® test kan en zal het medisch advies niet vervangen. Het document werd automatisch aangemaakt en is geldig zonder handtekening.

Wenselijk bereik: 8% - 11%.

Naar uw nieuwe supplement >>

"Wilt u persoonlijk advies over uw testresultaten of heeft u algemene vragen? E-Mail: **help@cerascreen.com**

Cap Sensitivity Matrix

Group A outcomes

Mid-tenure hours	[illegible]
Tenure hours (MTD)	[illegible]
Average tenure (MTD)	[illegible]
Annualised tenure (MTD)	[illegible]
Weight 0.25 · Stability low	[illegible]

Group B outcomes

Leaders (N)	[illegible]
Service hours (MTD)	[illegible]
Service tenure (MTD)	[illegible]
Annualised (MTD)	[illegible]
Tenure hours (MTD)	[illegible]
Annualised	[illegible]
Average tenure	[illegible]
Weight 0.25 · Stability low	[illegible]

Economically meaningful outcomes

Weight 1.0 (MTD) · Stability low	[illegible]

Tenure outcomes

Tenure (pre/post)	[illegible]
Tenure (MTD/post)	[illegible]
Tenure (change)	[illegible]
Weight 0.25 · Stability low	[illegible]

Secondary outcomes

Weight 0.5 (MTD · low-flow) low	[illegible]

KPI Power index

Weight 1.0 (MTD)	[illegible]

Tenure is measured from the MTD transition, rather than from the start of the cohort, to avoid mechanical inflation for long-tenure leaders.

Interpretation

Group A · Group B	[illegible]
Weight 1.0 · Stability low	[illegible]

Targeting an image 3 audience

Dog's main oxygen?

Chlorella is actually one of the most efficient natural chlorophyll producers

Chlorella is one of the most efficient natural chlorophyll producers. Chlorophyll is a pigment that plays a key role in photosynthesis and is responsible for the green color of plants. Chlorophyll is also known for its ability to support oxygen transport in the body and promote cellular regeneration.

Waarom is mijn verhuisdag maandag en mijn gewoon vrij?

Verhuisdagen vallen doordeweeks omdat bedrijven dan actief zijn. Als u op maandag verhuist, kunt u op de vrijdag daarvoor nog een dag werken en op de dinsdag erna weer aan de slag gaan. Dat voorkomt dat u twee dagen achtereenvolgens uw werk moet laten liggen.

Een verhuisdag op maandag betekent dat u op dinsdag kunt begeleiden, sporen afhandelen en dingen kunt regelen die u tijdens uw werkweek niet kunt doen.

Uitzondering: weekend-verhuizingen zijn alleen zinvol als u ze bewust kiest.

Wat is belangrijker: mijn verhuisdag of mijn vrijdag?

De vrijdag vóór uw verhuisdag is meestal belangrijker dan de dag zelf. Op de vrijdag ruimt u de laatste dingen op, sluit u abonnementen af, geeft u de sleutel door en controleert u of alles klaarstaat voor de verhuizers. Op de verhuisdag zelf bent u vooral bezig met toezicht, begeleiding en het afvinken van de laatste dingen.

Als u die vrijdag vrij kunt nemen, is dat meestal een stuk rustiger dan een volle werkdag ernaast.

Is de dag ná mijn verhuisdag ook een vrijdag of mag ik maandag al weer aan het werk?

Als u op vrijdag verhuist, is de dag ná uw verhuisdag meestal zaterdag. Dan hebt u een weekend om te bekomen, te uitpakken en te bepalen wanneer u weer aan het werk gaat. Veel mensen kiezen ervoor om dan nog een dag te blijven uitpakken en pas op dinsdag weer te werken.

Als u op maandag verhuist, is de dag ná uw verhuisdag dinsdag. Dan is u meestal alleen de ochtend kwit om de laatste dingen op te lossen, en bent u de rest van de week gewoon weer aan het werk.

Wat als de vrijdag verhuist?

Als de vrijdag vóór uw verhuisdag verhuist, verschuift de hele week. De vrijdag vóór de verhuisdag wordt dan de dag waarop u de laatste dingen regelt, en de dag ná de verhuisdag wordt de dag waarop u weer aan het werk gaat. Dat voorkomt dat u twee dagen achtereenvolgens uw werk moet laten liggen.

Als u op vrijdag verhuist, is de dag ná uw verhuisdag meestal zaterdag. Dan hebt u een weekend om te bekomen, te uitpakken en te bepalen wanneer u weer aan het werk gaat.

Waarom heb ik de vrijdag vrij nodig?

De vrijdag vóór de dag waarop u verhuist is meestal de dag waarop u de laatste dingen regelt die u tijdens uw werkweek niet kunt doen. Denk aan het afhandelen van abonnementen, het afsluiten van de huur, het overdragen van de sleutel en het controleren of alles klaarstaat voor de verhuizers. Op de verhuisdag zelf bent u vooral bezig met toezicht, begeleiding en het afvinken van de laatste dingen.

Als u die vrijdag vrij kunt nemen, is dat meestal een stuk rustiger dan een volle werkdag ernaast.

Hoe beïnvloedt de verhouding tussen Omega-6 en Omega-3 vetzuren?

Sommige Omega-vetzuren zo hoog mogelijk, maar een 1:1 verhouding tussen Omega-6 en Omega-3 vetzuren is van belang voor een optimale werking.

Wat is de Omega-3 Index?

De Omega-3 Index is de procentuele hoeveelheid EPA en DHA vetzuren in uw erythrocyten (rode bloedcellen).

Welke voedingsmiddelen bevatten Omega-3 vetzuren?

Vette kwartelsoorten bevatten veel goede Omega-3 vetzuren en zo hoeft u geen vis te eten om uw Omega-3 vetzuren op te bouwen. Ook de gezondheid van uw hart en bloedvaten wordt ondersteund door Omega-3 vetzuren. Ook de ontstekingen gerelateerd aan artritis worden verminderd door Omega-3 vetzuren.

Wat is mijn Omega-3 Index?

De Omega-3 Index is de gemiddelde EPA/DHA-vetzuren in de membranen van rode bloedcellen. Deze Omega-3 Index is afhankelijk van de hoeveelheid EPA en DHA vetzuren die u uw lichaam aan voedsel aanbiedt.

Wat zijn Omega-6 vetzuren en waarom heb ik die nodig?

Omega-6 vetzuren zijn ook Omega-6 vetzuren. Natuurlijk zo noodzakelijk. Deze Omega-6 vetzuren zorgen voor de gezondheid van uw huid en haar. Omega-6 vetzuren zorgen ervoor dat uw lichaam kan beschikken over de juiste hormonen. Ook zorgen deze vetzuren voor een goede werking van uw hart en bloedvaten.

Wat zijn symptomen van een tekort aan Omega-3 vetzuren?

Een tekort aan Omega-3 vetzuren kan zorgen voor een Omega-6 overschot. Dit kan zorgen voor ontstekingen. Omega-6 vetzuren zorgen ervoor dat uw lichaam kan beschikken over de juiste hormonen. Ook zorgen deze vetzuren voor een goede werking van uw hart en bloedvaten.

Zijn voedingssupplementen zinvol voor mij?

Voor de meeste mensen zou een extra dosis vetzuren van Omega-3 zeer zinvol zijn. Dit verhoogt de Omega-3 Index. Ook voedingssupplementen zijn zinvol.