

Jeśli nie czujesz się dobrze, masz nadwagę, to sygnał żeby przeanalizować swój organizm poprzez drobiazgową analizę badań laboratoryjnych krwi obwodowej. Zawsze pamiętaj, że jeśli suplementujesz się, to przed badaniami odstaw suplementację witaminy D i Biotyny na 7 dni, a magnez i potas na 3 dni przed badaniem. W dzień poprzedzający badania unikaj dużego wysiłku fizycznego, dobrze się wyśpij i nie jedz, co najmniej 12 godzin przed badaniem. Natomiast rano w dzień badań wypij szklankę niegazowanej wody na godzinę przed pobraniem krwi. Dzięki takiemu postępowaniu unikniesz zafałszowania badań i wyniki ich staną się w pełni obiektywne.

- Morfologia z rozmazem,
- Lipidogram z trójglicerydami,
- Jonogram (sód, potas, magnez, wapń),
- ALT, AST, GGTP,
- Kreatynina,
- Glukoza i insulina na czczo,
- HbA1C - Hemoglobina glikowana,
- TSH, ATPO,
- OB i CRP,
- Kwas moczowy,
- Witamina D3 (metabolit 25 OH).

#### UWAGA!

---

- Jeżeli dopiero zaczynasz styl niskowęglowodanowy, a masz problemy zdrowotne np. cukrzycę typu 2 albo insulinooporność wskazanym byłoby zrobić 3 punktową krzywą glukozowo-insulinową.
- Jeśli jesteś w stylu niskowęglowodanowym, nie rób krzywej glukozowo-insulinowej. Jeśli z jakiegoś względu masz ją zrobić to nie zapomnij na 7 dni przed badaniem włączyć do posiłków węglowodany. Przyjmuj je w ilości minimum 100 gram na dobę. Bez tego wynik z całą pewnością będzie nieprawidłowy, a Ty bardzo źle zniesiesz przyjęcie 70 gram glukozy.
- Jeżeli zaczynasz styl niskowęglowodanowy, a jesteś na diecie wegańskiej czy wegetariańskiej i nie jesz mięsa lub przyjmujesz metforminę wskazanym jest zbadanie witaminy B12 we krwi.

---

*Prawidłowe wykonanie badań, jak i właściwa interpretacja ich wyników pozwoli określić kondycję Twojego organizmu i na tej podstawie dobrać odpowiednie dalsze działania oraz wdrożyć właściwą dietę i suplementację.*