

Rapport d'Optimisation
Age
Management

Exemple Client

ID : AGETEST101

Date : 01.08.2023



Bonjour, Exemple Client

**Nous vous présentons votre
Plan d'Optimisation pour
ralentir le vieillissement !**



À propos de vos Résultats

Ce rapport a été conçu pour optimiser et retarder le plus possible le vieillissement en fonction des besoins réels de votre organisme. Les indications données ici vous aideront à comprendre et à aborder la recherche d'un système cellulaire le moins oxydé et inflammé possible.

Connaître votre état actuel vous aidera à optimiser tous les processus vers la recherche d'un état d'équilibre. L'environnement et ses influences, ainsi qu'une alimentation déséquilibrée et une absorption des nutriments peu optimisée sont des facteurs majeurs dans l'expression de l'âge métabolique de vos cellules.

L'épigénétique fait référence à la manière dont les gènes sont activés ou désactivés en réponse à la nutrition, à l'environnement et à d'autres facteurs externes. Pour rester en bonne santé et vieillir en bonne santé, il est essentiel de prendre soin de son alimentation et de l'environnement dans lequel on vit, de manière à favoriser une expression saine et optimale des gènes. Pour "vieillir en bonne santé", il faut optimiser ces processus épigénétiques et les maintenir en harmonie au fil du temps.

Ces informations sont conçues pour vous aider à identifier un grand nombre d'influences environnementales communes et vous aider dans vos choix alimentaires, en vous fournissant une série de recommandations sur 90 jours qui vous aideront à ralentir les processus naturels du vieillissement.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Cordialement,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Vous avez des questions ?



Contact :

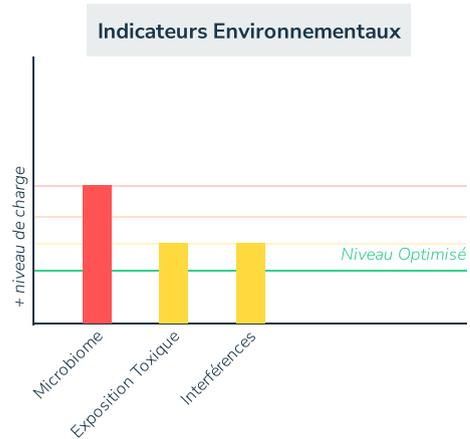
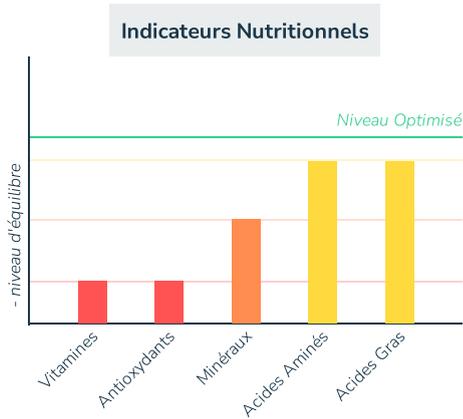
Téléphone : +34 123 456 789 0

Email: hola@epixlife.com

Synthèse des Résultats

Comment interpréter les graphiques ?

Les graphiques montrent la priorité de chacun des indicateurs épigénétiques. Les conseils du rapport donnent la priorité aux marqueurs les plus éloignés du niveau optimisé.



Ce test est réalisé au moyen d'études qualitatives. Les résultats sont présentés en fonction des besoins en nutriments au niveau cellulaire (de besoin d'optimisation élevé à faible).

Niveau d'optimisation:

Optimisé (vert) Faible (jaune) Moyen (orange) Élevé (rouge)

Besoin d'optimisation élevé

Microbiome

Signal Viral
Parasites

Antioxydants

Caroténoïdes
Coenzyme Q10
Flavonoïdes
Vitamine C

Vitamines

Vitamine K2
Vitamine B2
Vitamine B3
Bétaïne

Besoin d'optimisation moyen

Minéraux

Sodium
Sélénium

Besoin d'optimisation faible

Exposition Toxique

Rayonnement

Interférences

Téléphone mobile, GSM (0,9 GHz)
Électromog
Champ Electrostatique
Radio-fréquence

Acides Gras

Acide Arachidonique - 6 (AA)

Acides Aminés

Arginine
Ornithine
Taurine
Glycine

Indicateurs de Systèmes Métaboliques



Pourquoi le métabolisme est-il si important ?

Le métabolisme des nutriments implique des centaines de réactions qui fournissent à l'organisme de l'énergie et les matériaux nécessaires à son bon fonctionnement. Un bon taux métabolique vous aidera à brûler plus de calories, à vous donner de l'énergie et à ralentir le vieillissement !

Combattre la flaccidité grâce à des habitudes saines

Comprendre les processus métaboliques dans la gestion de l'âge est essentiel pour comprendre les causes qui ralentissent les systèmes métaboliques liés à des fonctions essentielles telles que la détoxification, la régénération cellulaire et le maintien des tissus. Comprendre comment notre corps transforme les macronutriments (protéines, graisses et sucres) et comment des facteurs tels que la santé hormonale et gastro-intestinale l'influencent peut nous aider à adapter nos habitudes afin d'optimiser notre bien-être et notre qualité de vie de manière personnalisée. De plus, la connaissance des processus métaboliques peut aider à prévenir et à gérer certaines maladies liées à l'âge

Saviez-vous que ... ?



La réparation cellulaire et l'hormone de croissance sont étroitement liées à la qualité de notre sommeil. L'hormone de croissance favorise la régénération des tissus et contribue au maintien des tissus et des organes tout au long de la vie.



L'hydratation cellulaire est obtenue lorsque l'eau que nous ingérons atteint l'intérieur de nos cellules, nous protégeant ainsi du stress oxydatif.



La surexposition nocturne à certaines fréquences électromagnétiques peut entraîner des modifications négatives de votre ADN et de la régénération de votre épiderme.

Les systèmes indiqués ci-dessous sont des marqueurs importants pour l'optimisation des processus métaboliques. **Prêtez une attention particulière à ceux qui sont mis en évidence !**

Indicateurs de soutien métabolique

Système Gastro-Intestinal

Santé Cérébrale

Intestin

Équilibre Microbien

Stress Métabolique / Inflammation

Système Immunitaire

Système Surrénal

Système Hormonal

Production d'Énergie

Métabolisme des Acides Gras

Synthèse des Protéines

Métabolisme des Sucres

Hydratation Cellulaire

Émotions

Sommeil

Système de Désintoxication

Système Cardiovasculaire

Système Musculo-Squelettique

Facteurs clés à prendre en compte

Certains facteurs non modifiables peuvent altérer votre métabolisme, comme l'âge, le sexe et même la génétique. Cependant, il est important de prendre en compte certains facteurs qui peuvent modifier votre poids et votre état de santé :

- 1. Les habitudes alimentaires :** une consommation élevée d'aliments ultra-transformés, ainsi que d'aliments riches en sucres et en graisses, peut entraîner une prise de poids plus importante.
- 2. L'activité physique :** l'aérobic est une excellente stratégie pour brûler des calories, tandis que la musculation peut vous aider à développer votre masse musculaire, ce qui est important pour accélérer votre métabolisme.
- 3. Le repos :** le repos peut affecter vos hormones qui, à leur tour, modifient votre appétit et votre consommation de nourriture. Il est important de dormir 7 à 9 heures par jour pour rester en bonne santé.

Comment lire vos résultats ?



Que signifient les indicateurs marqués ?

Après avoir examiné les données de votre rapport ainsi que tous les autres critères, il a été jugé essentiel de signaler ces indicateurs comme étant importants pour soutenir votre système métabolique.



Les indicateurs signalés font-ils référence à une sorte de trouble ?

Il s'agit uniquement d'un indicateur de soutien et non du diagnostic d'un quelconque dysfonctionnement physique.



Ai-je besoin de consulter un professionnel ?

Si vous êtes préoccupé par le fonctionnement de l'un des systèmes ou processus de votre corps, vous devriez consulter un professionnel de santé qualifié.

Indicateurs Détox



Qu'est-ce que la "détox consciente" ?

Il s'agit d'une approche qui implique une alimentation saine et consciente, une activité physique et une prise en charge émotionnelle. Il s'agit d'éliminer les toxines de l'organisme de manière naturelle, sans recourir à des produits ou des traitements extrêmes, et de promouvoir un mode de vie équilibré et durable à long terme.

Résultat :
Besoin Moyen



Vous devriez considérer l'optimisation des indicateurs Détox à moyen terme

Le déséquilibre des indicateurs fournis peut produire une altération de vos marqueurs Détox. Il est prioritaire d'optimiser leur niveau à moyen terme pour favoriser l'équilibre de votre organisme.

Comment interpréter les résultats ?

Notre corps est sans cesse exposé à des empoisonnements alimentaires et environnementaux. L'eau, l'air, les produits chimiques et les aliments peuvent contenir des toxines. Souvent, nous ne réalisons pas à quel point les toxines s'accumulent au quotidien, mais en étant attentifs, nous pouvons repérer certains signes indiquant un besoin de détoxification. Nous vous aidons à identifier les besoins en nutriments essentiels pour soutenir l'élimination de ces toxines accumulées dans votre corps.

Plus le nombre d'éléments mis en évidence dans le tableau ci-dessous est important, plus le niveau de soutien requis est élevé.

Vitamines	Bétaïne	Inositol	Vitamine A1	Vitamine B1	Vitamine B3
	Vitamine B5	Vitamine B6	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D3
	Vitamine E	Vitamine K2			
Minéraux	Calcium	Chrome	Cuivre	Iode	Fer
	Magnésium	Molybdène	Sélénium	Zinc	
Antioxydants	Acide alpha-lipoïque	Anthocyane	Caroténoïdes	Coenzyme Q10	Flavonoïdes
	Phytoestrogènes	Polyphénols	Superoxyde Dismutase (SOD)	Sulforaphane Glucosinate	
Acides Aminés	Cystéine	Histidine	Méthionine	Ornithine	Thréonine
	Arginine	Valine			
Acides Gras	Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)			
Facteurs de stress environnementaux	Métaux lourds	Produits Chimiques et Hydrocarbures	Rayonnement	Bactéries	

Indicateurs Cellular Boost

Résultat :
Besoin Faible

Besoin d'optimisation faible de la régénération cellulaire

Le déséquilibre des indicateurs fournis pourrait produire une perturbation de votre régénération cellulaire à l'avenir. Il est conseillé d'optimiser leur niveau à long terme pour favoriser l'équilibre de votre organisme.



Nourissez vos cellules avec ce dont elles ont le plus besoin

Nos habitudes alimentaires sont fondamentales pour soutenir et maintenir un grand nombre de mécanismes corporels de base essentiels aux processus de vieillissement. Ces processus sont régis par la physiologie de l'organisme et influencés par des facteurs épigénétiques.

Renforcer la régénération cellulaire ?

Votre niveau d'énergie et votre régénération cellulaire sont soutenus par divers nutriments, mais il faut trouver le bon équilibre. Ce tableau indique les nutriments importants vous aidant dans votre quête d'une meilleure régénération cellulaire. Les éléments mis en avant nécessitent un soutien sous la forme d'une augmentation des nutriments et du traitement et de l'élimination des expositions environnementales. Le tableau des indicateurs de soutien du système cellulaire soulève plusieurs indicateurs pouvant inverser les processus de vieillissement.

Plus le nombre d'éléments mis en évidence dans le tableau ci-dessous est important, plus le niveau de soutien requis est élevé.

Vitamines	Vitamine A1	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B3	Vitamine B5
	Vitamine B6	Vitamine B9	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D3
	Vitamine E	Vitamine K2	Biotine	Inositol	
Minéraux	Iode	Fer	Sélénium	Zinc	Magnésium
	Calcium				
Antioxydants	Vitamine C	Vitamine E	Acide alpha-lipoïque	Coenzyme Q10	Zinc
Acides Gras	Acide Alpha-Linolénique - 3 (ALA)	Acide Arachidonique - 6 (AA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)	Acide Oléique - 9	Acide Gamma-Linolénique - 6 (GLA)
Acides Aminés	Arginine	Cystéine	Lysine	Méthionine	Taurine
Facteurs de stress environnementaux	Rayonnement	Métaux lourds	Produits Chimiques et Hydrocarbures	EBF (Extrêmement Basse Fréquence)	Bactéries
	Spores				

Indicateurs de Tonicité et de Fermeté



Tonus musculaire et fermeté

La qualité des protéines et des fibres élastiques est essentielle pour maintenir la fermeté de la peau et le tonus musculaire général. Lorsqu'elles diminuent, des sillons et d'autres changements apparaissent et affectent l'apparence du visage et la silhouette du corps. Grâce aux indicateurs épigénétiques à renforcer, nous chercherons à augmenter la production de protéines qui favorisent la fermeté musculaire.

Résultat :
Besoin Faible

Besoin d'optimisation faible des indicateurs de Tonicité et de Fermeté

Le déséquilibre des marqueurs fournis pourrait produire une altération de vos indicateurs de Tonicité et de Fermeté à l'avenir. Il est conseillé d'optimiser leur niveau à long terme pour favoriser l'équilibre de votre corps.

Le tonus musculaire, un allié contre le vieillissement

La tonicité est un état de tension physiologique présent en permanence dans les muscles, afin de maintenir ces tissus actifs sans générer de mouvement. Elle s'effectue grâce à l'échange d'action produit par les fibres musculaires pour éviter le manque de fermeté. Avec le vieillissement, cette fermeté musculaire diminue en raison de plusieurs facteurs physiologiques et liés au mode de vie. L'un des principaux facteurs est la diminution de la masse musculaire, due à une réduction de la synthèse des protéines musculaires, à une capacité réduite d'absorption des nutriments et à une diminution de la sensibilité à l'insuline. Un bon tonus musculaire sera d'un grand soutien pour le système musculo-squelettique qui nous apporte stabilité, forme, soutien et mouvement.

Le tableau ci-dessous indique les nutriments qui peuvent être importants pour optimiser la tonicité et la fermeté. **Plus ils sont nombreux dans le tableau ci-dessous, plus ce groupe d'indicateurs doit être pris en compte.**

Vitamines	Vitamine B6	Vitamine B9	Vitamine C	Vitamine B3	Vitamine B12
Minéraux	Zinc	Manganèse	Cuivre	Sélénium	Sodium
	Calcium	Potassium	Chrome		
Antioxydants	Coenzyme Q10				
Acides Aminés	Leucine	Isoleucine	Valine	Glutamine	Thréonine
	Arginine	Phénylanine	Carnitine	Taurine	Lysine
	Tryptophane				
Acides Gras	Acide Alpha-Linolénique - 3 (ALA)	Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)		

Indicateurs d'Élasticité

Résultat :
Besoin Moyen

Considérez l'optimisation des Indicateurs d'Élasticité à moyen terme

Le déséquilibre des indicateurs fournis produit une altération des marqueurs d'élasticité de votre peau. Il est prioritaire d'optimiser leur niveau à moyen terme pour favoriser l'équilibre de votre organisme.



L'importance de l'élasticité

L'élasticité désigne la capacité de la peau à revenir rapidement à son état initial après avoir été contractée ou étirée. Une peau élastique sera l'alliée parfaite contre les ridules d'expression, car elle sera moins sujette aux dommages causés par les mouvements constants et répétitifs du visage.

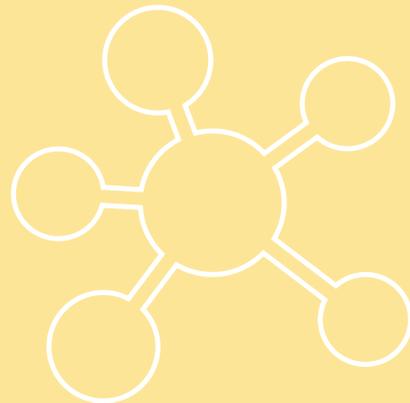
Peau lisse, peau jeune

Par rapport à d'autres tissus, la peau est principalement constituée de composants extracellulaires : l'eau, le collagène et l'élastine. Ceux-ci lui confèrent ses propriétés structurales et mécaniques : élasticité et viscoélasticité. Cela forme une masse gélatineuse dense qui incorpore les fibres et les cellules du derme et qui est responsable de la viscoélasticité et de la turgescence de la peau. En revanche, la composante fibreuse, constituée principalement d'élastine et de collagène, est responsable de l'élasticité et de la résistance à la traction de la peau. L'un des principaux facteurs de perte d'élasticité est la diminution de la production de collagène et d'élastine, deux protéines essentielles. Avec l'âge, leur production diminue et la peau perd sa capacité à s'étirer et à retrouver sa forme initiale.

Le tableau suivant indique les éléments nutritifs qui peuvent contribuer à optimiser l'élasticité. Plus ils sont nombreux dans la case ci-dessous, plus ce groupe d'indicateurs aura besoin d'attention.

Vitamines	Vitamine A1	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B3	Vitamine B5
	Vitamine B6	Vitamine B9	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D3
	Vitamine E	Vitamine K1	Vitamine K2	Biotine	Inositol
Minéraux	Iode	Fer	Sélénium	Zinc	Magnésium
	Calcium				
Antioxydants	Vitamine C	Vitamine E	Acide alpha-lipoïque	Coenzyme Q10	
Acides Gras	Acide Alpha-Linolénique - 3 (ALA)	Acide Arachidonique - 6 (AA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)	Acide Oléique - 9	Acide Gamma-Linolénique - 6 (GLA)
Acides Aminés	Arginine	Cystéine	Lysine	Méthionine	Taurine
Facteurs de stress environnementaux	Rayonnement	Métaux lourds	Produits Chimiques et Hydrocarbures	EBF (Extrêmement Basse Fréquence)	Bactéries
		Spores			

Marqueurs Épigénétiques



Besoins en Vitamines



Résultat :
Besoin Élevé



Il est nécessaire et prioritaire de renforcer vos Vitamines

Le déséquilibre de cet indicateur peut être à l'origine d'une altération de votre système. Il est prioritaire d'optimiser les niveaux de vitamines pour favoriser l'équilibre de l'organisme. Les vitamines sont des composés catalytiques essentiels au bon fonctionnement cellulaire et métabolique.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il est prioritaire d'optimiser cet indicateur à court terme.

Besoins personnalisés en vitamines

La liste suivante présente les vitamines qui ont été évaluées. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Bétaïne
- Biotine
- Inositol
- Vitamine A1
- Vitamine B1
- Vitamine B2
- Vitamine B3
- Vitamine B5
- Vitamine B6
- Vitamine B9
- Vitamine B12
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Vitamine E
- Vitamine K1
- Vitamine K2

Vitamines et santé optimale

Les processus de l'organisme ont besoin d'une variété de vitamines pour fonctionner de manière optimale. Les vitamines sont un élément clé des processus enzymatiques, moteurs de tous les processus métaboliques qui se déroulent dans l'organisme.

Aliments qui répondent aux besoins en vitamines

Bétaïne

La bêtaïne régule la réponse immunitaire, participe à la régulation des gènes, à l'oxydation des acides gras, à la synthèse des lipides et du cholestérol et régule l'équilibre hydrique de l'organisme. Elle régule la fonction des érythrocytes. Elle améliore les performances sportives et diminue les facteurs de risque vasculaire. Elle nous fournit de l'acide chlorhydrique.

Œufs, Quinoa, Morue, Crevettes, Épinards, Dinde, Truite

Vitamine B2

La vitamine B2, ou riboflavine, est importante pour la croissance, le développement et le fonctionnement des cellules de l'organisme. Elle contribue également à la production de globules rouges et transforme les aliments que nous mangeons en énergie. De plus, elle réduit le stress oxydatif. C'est une vitamine qui ne se détruit pas sous des températures élevées.

Œufs, Amandes, Algues, Saumon, Fromage, Épinards, Bœuf, Porc, Brocoli, Haricots Verts, Lait de Brebis, Yaourt, Cerf, Foie de Porc

Vitamine B3

La vitamine B3, ou niacine, aide au fonctionnement normal du système nerveux et du métabolisme énergétique. Elle régule la réponse immunitaire. Elle maintient la peau et les muqueuses normales. Elle contribue à la réparation de l'ADN et à la réponse au stress. Elle est moins sensible à l'action de la chaleur que d'autres vitamines mais elle se dissout dans l'eau de cuisson.

Huile de Tournesol, Amandes, Saumon, Maquereau, Lentilles, Banane, Bœuf, Cacahuètes, Turbot, Dinde, Thon, Yaourt, Graines de Tournesol, Pignons, Foie de Porc, Graines de Chia, Noix de Macadamia

Vitamine K2

La vitamine K est un groupe de vitamines qui partagent des structures similaires, la vitamine K1 et K2. Elles aident l'organisme à coaguler le sang, à maintenir la santé des os et à assurer une coagulation sanguine normale. Elles peuvent être synthétisées par les bactéries intestinales et près de la moitié des besoins peut être obtenu ainsi.

Œufs, Fromage, Bœuf, Porc, Huile d'Olive, Graines de Soja, Huile de Soja

Besoins en Minéraux



Résultat :
Besoin Moyen

Il est conseillé de renforcer l'absorption des Minéraux dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit aucune perturbation immédiate du système, mais il est conseillé de l'optimiser à moyen terme pour éviter des déséquilibres majeurs.

Les minéraux sont des éléments naturels non organiques, qui doivent être absorbés, principalement par l'alimentation, pour qu'entre autres les fonctions osseuses, cardiovasculaires et hormonales fonctionnent correctement.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à moyen terme.

Besoins en minéraux personnalisés

La liste suivante présente les minéraux qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui doivent être optimisés.

- Bore
- Calcium
- Chrome
- Cuivre
- Iode
- Fer
- Lithium
- Magnésium
- Manganèse
- Molybdène
- Potassium
- Sélénium
- Silicium
- Sodium
- Soufre
- Zinc

Assurez-vous que votre corps obtienne des quantités suffisantes de minéraux !

Ce sont des substances essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. L'organisme utilise les minéraux pour de nombreuses fonctions différentes, notamment pour assurer le fonctionnement optimal des os, du cœur et du cerveau.

Aliments qui répondent aux besoins en minéraux

Sélénium

Le sélénium participe au bon fonctionnement de la glande thyroïde. C'est un excellent antioxydant. Il est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire car il augmente la production de globules blancs. Il neutralise également l'effet des métaux lourds et favorise la croissance des cheveux et des ongles.

Œufs, Noix du Brésil, Homards, Huîtres, Persil, Riz, Sarrasin, Pois, Bœuf, Brocoli, Graines de Soja, Maïs, Dinde, Thon, Levure de Bière, Edamame, Ciboulette, Seiche, Moules

Sodium

Le sodium aide à contrôler la pression artérielle, le volume sanguin, l'équilibre des fluides dans l'organisme et le bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Il intervient également dans la transmission de l'influx nerveux et la contraction des muscles.

Crabe, Saumon, Fromage, Sel, Cornichons

Besoins en Antioxydants



Quels antioxydants pouvez-vous inclure dans votre alimentation pour minimiser l'effet des radicaux libres ?

Les antioxydants combattent les radicaux libres, qui peuvent endommager nos propres molécules biologiques (protéines, lipides, acides nucléiques et autres) en raison de la réactivité qu'ils forment au sein de la cellule.

Résultat :

Besoin Élevé

Il est nécessaire et prioritaire de renforcer l'absorption d'Antioxydants

Le déséquilibre de cet indicateur peut être à l'origine d'une perturbation de votre système.

Il est prioritaire d'optimiser les niveaux d'antioxydants pour favoriser l'équilibre de l'organisme. Les antioxydants sont des substances chimiques qui aident à arrêter ou à limiter les dommages causés par les radicaux libres en plus de nous protéger contre le stress oxydatif. Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il est prioritaire d'optimiser cet indicateur à court terme.

Besoins personnalisés en antioxydants

La liste suivante présente les antioxydants qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Acide alpha-lipoïque
- Anthocyane
- Vitamine C
- Vitamine E
- Caroténoïdes
- Sélénium
- Coenzyme Q10
- Flavonoïdes
- Phytoestrogènes
- Polyphénols
- Superoxyde Dismutase (SOD)
- Sulforaphane Glucosinate
- Zinc

Besoins personnalisés en antioxydants

Vitamine C

La vitamine C, ou acide ascorbique, contribue à la formation du collagène ; à la formation et au fonctionnement normal des os, des dents, du cartilage, de la peau, des vaisseaux sanguins, du système nerveux et du système immunitaire ; à la protection des dommages oxydatifs et aide à la cicatrisation des plaies.

Fraise, Mandarine, Persil, Tomate, Épinards, Citron, Orange, Papaye, Chou-Fleur, Kiwi, Chou, Pamplemousse, Pois, Groseilles, Melon cantaloup, Poivron Rouge, Brocoli, Choux de Bruxelles

Caroténoïdes

Les caroténoïdes sont des pigments naturels qui donnent la couleur jaune et rouge aux fleurs, végétaux et fruits. Ils peuvent réduire le stress oxydatif grâce à leur effet antioxydant. Leur consommation est associée à une réduction du risque d'apparition de certaines maladies chroniques. Ils favorisent la santé mentale et cérébrale en stimulant les connexions cérébrales et optimisent les performances cognitives. Ils contribuent aussi à la santé des yeux.

Abricot, Mandarine, Amandes, Cresson, Tomate, Épinards, Orange, Carotte, Laitue, Poivron Rouge, Brocoli, Haricots Verts

Coenzyme Q10

Le corps produit naturellement la coenzyme Q10, mais elle diminue avec l'âge. Elle protège contre les dommages des radicaux libres et participe à la production d'énergie cellulaire. Elle est bénéfique pour traiter les maladies cardiaques et l'insuffisance cardiaque congestive. Elle diminue la pression artérielle, l'hypertension systolique isolée, prévient les maux de tête et renforce le système immunitaire.

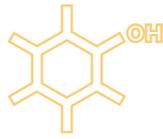
Saumon, Épinards, Millet, Orange, Sarrasin, Fraise des Bois, Bœuf, Porc, Graines de Soja, Thon, Truite, Huile de Soja

Flavonoïdes

Les flavonoïdes constituent la plus grande classe de polyphénols végétaux. Ce sont de puissants antioxydants qui combattent les radicaux libres responsables du stress oxydatif dans l'organisme. Ils possèdent également des caractéristiques anti-inflammatoires qui soutiennent le système immunitaire.

Bleuets, Mandarine, Algues, Citron Vert, Persil, Tomate, Citron, Orange, Fraise des Bois, Pamplemousse, Framboise, Laitue, Cerise Rouge, Mûres, Poivron Rouge, Brocoli, Thé Noir, Levure de Bière, Thé Vert

Besoins en Acides Aminés



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas prioritaire de renforcer l'absorption des Acides Aminés dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne provoque aucune perturbation dans votre système.

Cependant, il serait souhaitable d'équilibrer les besoins faibles en acides aminés au niveau cellulaire afin d'éviter une charge plus importante à l'avenir. Les acides aminés sont des substances essentielles à notre bon développement, car ils sont des éléments fondamentaux pour la synthèse des protéines et des précurseurs d'autres composés azotés.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à long terme.

Besoins personnalisés en acides aminés

La liste suivante présente les acides aminés qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Acide glutamique
- Arginine
- Asparagine
- Acide aspartique
- Alanine
- Carnitine
- Carnosine
- Cystéine
- Cystine
- Citrulline
- Phénylanine
- Glycine
- Glutamine
- Histidine
- Isoleucine
- Leucine
- Lysine
- Méthionine
- Ornithine
- Proline
- Sérine
- Taurine
- Thréonine
- Tyrosine
- Tryptophane
- Valine

Acides Aminés et changement cellulaire

Aucun processus de l'organisme ne se déroule sans acides aminés essentiels. À partir des acides aminés, notre corps construit de nouvelles cellules et restaure tous les tissus endommagés. Les acides aminés contribuent également à renforcer l'organisme et à favoriser la production de diverses hormones, anticorps et enzymes.

Aliments qui répondent aux besoins en acides aminés

Arginine

L'arginine est nécessaire pendant les périodes de forte croissance, de stress sévère et de blessures. Elle peut augmenter les performances sportives, réduire la graisse corporelle, être source d'énergie, moduler le développement des maladies, renforcer la fonction immunitaire, stimuler la cicatrisation des plaies, moduler la cardiogenèse et la croissance de tumeurs, et moduler de nombreuses fonctions biochimiques cellulaires.

Œufs, Noix, Noix du Brésil, Amandes, Fromage, Crevettes, Lentilles, Riz, Sarrasin, Cacahuètes, Graines de Soja, Noisettes, Maïs, Lait de Brebis, Dinde, Graines de Courge, Yaourt, Noix de Pécan

Glycine

La glycine est essentielle au processus de cicatrisation et intervient dans la production de collagène et de phospholipides dans les tissus de l'organisme. Elle favorise la production de l'hormone de croissance et contribue également à la prévention des maladies infectieuses. Elle contribue enfin au bon fonctionnement du cerveau.

Œufs, Crabe, Algues, Saumon, Homards, Morue, Huîtres, Cresson, Épinards, Lentilles, Riz, Pois, Bœuf, Agneau, Porc, Haricots Rouges, Cacahuètes, Graines de Soja, Maïs, Thon, Yaourt

Ornithine

L'ornithine améliore notre système immunitaire en stimulant certains lymphocytes, ce qui contribue à améliorer les défenses de l'organisme. Elle favorise la bonne cicatrisation des tissus en stimulant la synthèse du collagène. Elle stimule également l'hormone de croissance, elle est souvent impliquée dans le métabolisme des graisses, est hépatoprotectrice et participe à la synthèse de l'acide aminé arginine.

Œufs, Quinoa, Saumon, Maquereau, Fromage, Lentilles, Bœuf, Porc, Cacahuètes, Graines de Soja, Haricots Verts, Lait de Brebis, Yaourt, Pois Chiche

Taurine

La taurine a des propriétés antioxydantes. Elle a un rôle de neurotransmetteur, participe à la transmission de l'influx nerveux, et est impliquée dans les processus du système immunitaire. Elle aide au renforcement du muscle cardiaque, à améliorer notre vision et à prévenir des affections telles que la dégénérescence maculaire. De même, elle a une action détoxifiante, accélérant l'élimination des substances nocives.

Algues, Saumon, Morue, Palourdes, Huîtres, Bœuf, Porc, Dinde, Calmar, Moules

Besoins en Acides Gras



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas prioritaire de renforcer l'absorption des Acides Gras dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne provoque aucune perturbation dans votre système.

Cependant, il serait souhaitable d'équilibrer les besoins faibles en acides gras au niveau cellulaire afin d'éviter une charge plus importante à l'avenir. Les acides gras sont les éléments de base de la dégradation des graisses, leurs fonctions sont directement liées au stockage de l'énergie, au métabolisme des lipides, à la coagulation sanguine et à la pression artérielle, ou encore à la régulation des processus inflammatoires.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à long terme.

Besoins personnalisés en acides gras essentiels

La liste suivante présente les acides gras essentiels qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Acide Alpha-Linolénique - 3 (ALA)
- Acide Arachidonique - 6 (AA)
- Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)
- Acide Gamma-Linolénique - 6 (GLA)
- Acide Oléique - 9
- Acide Linoléique - 6
- Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)

Acides Gras essentiels et changement cellulaire

Les études indiquent que l'exclusion à long terme des graisses dans l'alimentation peut entraîner un certain nombre de troubles métaboliques graves. Nous examinerons en profondeur les 7 principaux groupes d'acides gras qui participent au quotidien à la formation continue des cellules.

Aliments qui répondent aux besoins en acides gras

Acide Arachidonique - 6 (AA)

L'acide Arachidonique-6 est essentiel à la croissance du cerveau et basique pour la synthèse de certaines prostaglandines (impliquées dans la réponse inflammatoire). Elle a également un rôle protecteur dans le vieillissement neuronal et apporte fluidité et flexibilité aux membranes. Elle est nécessaire au fonctionnement des systèmes nerveux, squelettique et immunitaire. Elle protège également contre les infections et les tumeurs.

Œufs, Huile de Tournesol, Noix, Saumon, Bœuf, Agneau, Graines de Courge, Graines de Tournesol

Indicateurs du Microbiome



Résultat :
Besoin Élevé



Il est nécessaire et prioritaire d'équilibrer votre flore intestinale

Le déséquilibre de cet indicateur peut produire une perturbation de votre système.

L'équilibre de votre flore intestinale doit être renforcé immédiatement, car elle dépend d'un ensemble d'êtres vivants qui composent votre système gastro-intestinal, de bactéries, de parasites, de champignons, de spores et d'une multitude de micro-organismes qui assurent l'équilibre de votre système. Cela permet une bonne absorption des nutriments et un renforcement du système immunitaire.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il est prioritaire d'optimiser cet indicateur à court terme.

Indicateurs personnalisés du microbiome

La liste suivante présente les indicateurs du microbiome qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Spores
- Champignons
- Signal Post-Viral
- Bactéries
- Signal Viral
- Parasites

Le microbiote intestinal, acteur clé de la santé

Le microbiome est la communauté de micro-organismes (champignons, bactéries, parasites et virus) qui vivent dans le tractus gastro-intestinal et qui contribuent à la défense et à la santé gastro-intestinale, à l'absorption des aliments, à la régulation du métabolisme et à la modulation de l'axe intestin-cerveau.

Aliments recommandés pour renforcer le microbiome

Signal Viral

Une fois que les virus arrivent à passer les barrières physiques imposées par la peau, ils sont attaqués par le système immunitaire inné et adaptatif. Néanmoins, lorsqu'une personne se remet d'un virus, des "signaux" persistants sont émis principalement par l'intestin. Le système immunitaire est susceptible de contrôler ces virus indésirables.

Persil, Épinards, Kiwi, Brocoli

Parasites

On parle de parasitisme intestinal lorsqu'une espèce vit à l'intérieur d'un hôte, dans le tractus intestinal. Ils peuvent être ingérés depuis des fruits mal lavés, des mains sales, de la nourriture mal conservée ... Il faut se laver les mains avec suffisamment d'eau et de savon avant de préparer des aliments ou les manger et après être allé aux toilettes. Il existe différents types de parasites intestinaux dont la taille et la forme varient.

Gingembre, Curcuma, Graines de Courge, Huile de Coco

Exposition Toxique



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas prioritaire de se focaliser sur la diminution de l'exposition à des substances toxiques à court terme

Il peut être judicieux de s'attaquer à cet indicateur à long terme afin qu'il ne crée pas un déséquilibre plus important à l'avenir.

Les expositions aux Produits Chimiques et aux Hydrocarbures, aux Métaux Lourds ou aux Rayonnements peuvent affecter vos cellules et votre équilibre cellulaire et métabolique. Cependant, il n'est pas nécessaire d'entamer dès maintenant un processus de chélation urgent.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à long terme.

Indicateurs personnalisés d'exposition aux substances toxiques

La liste suivante présente les indicateurs d'exposition aux substances toxiques qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Électrosensibilité et Rayonnements
- Produits Chimiques et Hydrocarbures
- Métaux lourds
- Rayonnement

Comment l'environnement vous affecte-t-il ?

Les activités industrielles et minières libèrent dans l'environnement des métaux toxiques (plomb, mercure, cadmium, arsenic et chrome) et des rayonnements qui peuvent être très nocifs pour la santé humaine et la plupart des formes de vie.

Aliments Détox

Rayonnement

Le rayonnement désigne l'énergie ondulatoire ou les particules matérielles qui se propagent à travers l'espace. Tous les éléments de la nature possèdent une radiation naturelle, due au transfert à partir du sol et de l'eau. Par conséquent, les aliments que nous consommons peuvent également présenter des rayonnements, mais à des niveaux faibles et non nocifs. Cependant, l'environnement peut être plus ou moins contaminé par les rayonnements et affecter plus ou moins les éléments que nous tirons de la nature et que nous consommons. Selon l'énergie des radiations, nous pouvons les classer en rayonnements ionisants (rayons X, les rayons gamma et les particules de neutrons entre autres) et non ionisants (UV, infrarouges, électromagnétiques, micro-ondes).

Persil, Citron, Algue Chlorella, Thé Vert

Possible contraindications of spirulina and chlorella

Consult your doctor before the consumption of these products.



They can cause sensitivity in people with allergies or sensitivity to fish, iodine, or mold.



They are not recommended during pregnancy and lactation, as they are not indicated for children.



Not recommended in people who are taking immunosuppressive or anticoagulant medication.



If you take medication regularly, they can reduce the efficacy of drugs or minimize their effects.

Charge Électromagnétique



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas prioritaire de se focaliser sur la diminution de la charge électromagnétique à court terme

Il est recommandé de traiter cet indicateur sur le long terme afin qu'il ne crée pas de déséquilibre à l'avenir.

Un déséquilibre de cet indicateur pourrait entraîner une perturbation de votre système à l'avenir. Les expositions aux charges électromagnétiques peuvent affecter l'équilibre cellulaire et métabolique.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à long terme.

Indicateurs personnalisés de Charges Électromagnétiques

La liste suivante présente les indicateurs de charges électromagnétiques qui ont été évalués. Les éléments marqués sont les indicateurs qui ont besoin d'être optimisés.

- Champ Magnétique Intermittent
- Électrosensibilité
- Électrosmog
- Champ Electrostatique
- EBF (Extrêmement Basse Fréquence)
- RBF (Rayonnement de Basse Fréquence)
- Champ magnétique constant
- Four à micro-ondes
- Téléphone mobile, GSM (0,9 GHz)
- Téléphone mobile, GSM (1,8 GHz)
- Radio-fréquence
- Courant de traction 16 2/3 Hz
- Écran de télévision
- Écran d'ordinateur
- Entrée de courant 50 Hz

Ce que nous ne voyons pas mais qui pourrait nous affecter ?

Les champs électromagnétiques, de haute et de basse fréquence, sont des champs artificiellement générés par les installations électriques (appareils ménagers ou appareils branchés sur secteur, même lorsqu'ils sont éteints) et par la transmission de données sans fil (téléphones mobiles, antennes émettrices, téléphones sans fil, wifi, WLAN, etc.)

Plus d'informations sur ces indicateurs

Électrosmog

Il s'agit de la présence de pollution électrique et magnétique artificielle dans l'air, l'eau, et les matériaux qui ont la capacité d'affecter le développement normal de la vie. Tous les appareils électriques produisent des champs électriques et magnétiques à différentes fréquences hautes comme le sans-fil ou basses comme les câbles d'ordinateur. Il y a des fréquences plus nocives que d'autres, et il existe même des situations où les fréquences sont combinées comme c'est le cas pour l'électricité sale.

Champ Electrostatique

Un champ électrique est un champ de force créé par l'attraction et la répulsion de charges électriques et se mesure en Volts par mètre (V/m). Les champs électriques statiques (aussi connus sous le nom de champs électrostatiques) sont des champs électriques qui ne varient pas avec le temps (fréquence de 0 Hz). Les matériaux synthétiques accumulent de l'électricité électrostatique autour des appareils.

Téléphone mobile, GSM (0,9 GHz)

La téléphonie mobile digitale utilise le service dans deux bandes de fréquence, 900 MHz et 1800 MHz. La radiation émise par l'antenne d'un téléphone mobile peut traverser les tissus et son énergie être absorbée par ceux-ci.

Radio-fréquence

La radio-fréquence est utilisée dans la communication des avions et des navires, la radio à ondes courtes, les téléphones sans fil, les satellites, la transmission radio, la radioastronomie et la télédétection. La radio-fréquence est également utilisée comme traitement cosmétique pour lutter contre le relâchement du visage et du corps.

Aliments à Éviter pendant 90 jours

Évitez-les pendant 90 jours seulement !

L'objectif de montrer les sensibilités alimentaires n'est PAS d'éliminer définitivement les aliments du régime alimentaire, mais de réduire leur charge enzymatique. À la fin du processus d'élimination de 90 jours, vous pouvez réintroduire progressivement ces aliments dans votre alimentation.

Pourquoi dois-je éviter ces aliments ?

Même si les aliments qui doivent être ajustés dans le régime alimentaire contiennent des nutriments qui peuvent être très précieux, nos niveaux d'énergie peuvent être affectés lorsque le corps alloue plus de ressources qu'il ne devrait pour les digérer. Certains aliments doivent être évités car, dans certains cas, ils peuvent annuler les effets bénéfiques d'autres aliments, causer du stress au système digestif ou affecter négativement le métabolisme et le système immunitaire.

En consommant les bons aliments, l'organisme peut avoir du mal à digérer les aliments que nous mangeons dans ce cycle cellulaire et finira par utiliser l'énergie d'une autre source corporelle pour digérer et libérer les nutriments clés. Éviter ces aliments pendant 90 jours aidera à prévenir le déficit énergétique qui peut se produire lorsqu'on essaie de les absorber.

Lorsque nous passons au cycle cellulaire suivant, les besoins de l'organisme peuvent changer et les sensibilités alimentaires évoluer en conséquence.

Questions fréquemment posées



Comment la sensibilité alimentaire temporaire s'exprime-t-elle ?

Le corps a des difficultés avec la nourriture et finit par utiliser l'énergie d'une autre source corporelle pour digérer et libérer les nutriments clés. Ces processus peuvent se produire de manière asymptotique ou avec des réactions évidentes.



"Je n'avais jamais mangé cela avant ..."

Si vous n'avez jamais pris ces aliments, encore mieux. Mais si vous commencez à les consommer pendant les 90 prochains jours, il pourrait y avoir des problèmes.



"Mais vous recommandez des aliments similaires !"

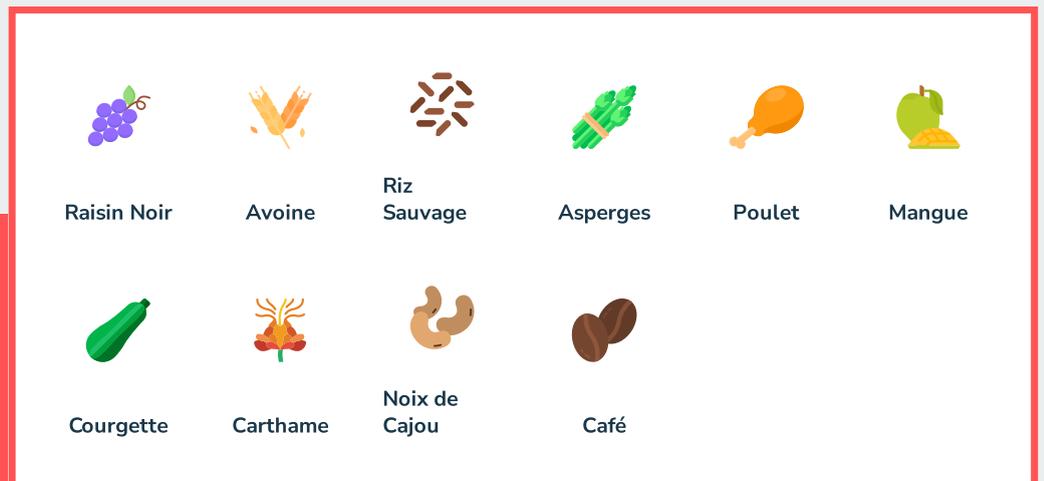
Les sensibilités alimentaires sont très spécifiques, donc même lorsqu'un aliment est similaire, s'il n'apparaît pas dans la liste des aliments à éviter, vous pouvez le consommer sans problème.

Aliments à Éviter

Les aliments que vous devriez éviter pendant les 90 prochains jours, qui pourraient provoquer un stress au niveau du système digestif et du système immunitaire.

Évitez-les pendant 90 jours seulement !

Les aliments marqués en rouge doivent être évités pendant les 90 prochains jours. Si vous souffrez d'une quelconque ALLERGIE connue, vous devez continuer à éviter ces aliments en permanence.



Si vous consommez quotidiennement l'un des aliments indiqués, essayez de le remplacer par d'autres qui peuvent vous apporter des avantages similaires. La liste des aliments se réfère à des indicateurs de pertinence épigénétique et NON à une intolérance physique ou une allergie. Veuillez continuer à éviter tous les aliments qui vous affectent physiquement.

Allergies connues

Il se peut que vous ayez déjà une allergie connue, alors nous allons vous aider à comprendre ces résultats.

Scénario 1

L'aliment auquel vous êtes allergique / intolérant apparaît comme une sensibilité alimentaire :

Cela signifie qu'en plus d'une allergie, cet aliment affecte négativement le flux d'énergie et l'absorption d'autres nutriments. Si vous avez déjà éliminé cet aliment de votre alimentation, vous n'avez rien d'autre à faire. Si vous ne l'avez pas encore éliminé, vous devriez envisager de le faire, mais vous recommandons de ne pas le réintroduire après le régime d'élimination.

Scénario 2

L'aliment auquel vous êtes allergique / intolérant n'apparaît PAS comme une sensibilité alimentaire :

Cela signifie qu'il n'affecte pas négativement le flux d'énergie, ce qui ne contredit pas ou ne remet pas en question votre allergie à cet aliment. Cela ne signifie PAS que vous devez réintroduire cet aliment dans votre régime alimentaire, car vous devez respecter les symptômes antérieurs ou les résultats des tests relatifs à ces allergies. Rappelez-vous que notre test n'analyse pas les allergies ou les intolérances.

Votre Sensibilité aux Additifs

Additifs dans votre alimentation quotidienne

De meilleurs choix nutritionnels conduiront toujours à un bien-être optimal et les aliments naturels, non transformés et cuisinés à la main seront toujours idéaux. Par conséquent, il est essentiel de bien comprendre comment les additifs affectent la santé pour maintenir un bien-être optimal.

Additifs à éviter pour vous

Pour optimiser votre bien-être, vous devriez éviter de consommer les additifs suivants pendant les 90 prochains jours.

Les additifs alimentaires sont ajoutés aux aliments et aux boissons pour en modifier la couleur, le goût ou la texture. Vous devez savoir qu'en plus de lire les étiquettes des produits, vous devez comprendre et être capable de choisir les meilleures ressources pour votre santé.

E 948 Oxygène	E 902 Cire de Candelilla
E 626 Acide guanylique	E 473 Sucroesters d'acides gras
E 420 Sorbitol	E 311 Gallate d'octyle
E 280 Acide propionique	E 252 Nitrate de potassium
E 212 Benzoate de potassium	E 110 Jaune soleil FCF, Jaune orangé S

La liste ci-dessus présente un résumé des indicateurs relatifs aux Additifs Alimentaires qui doivent être évités tout particulièrement pendant au moins 90 jours, bien qu'il soit conseillé de toujours éviter la plupart des Additifs Alimentaires.

Nous vous recommandons également d'éviter :

Sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS / AMAF) :

Cet additif peut entraîner une mauvaise réponse cardiovasculaire, un mauvais contrôle de la glycémie et une forte prise de graisse corporelle. Malheureusement, on le trouve dans de nombreuses boissons et barres énergétiques.

Aspartame :

Un additif très populaire qui est considéré comme une exotoxine. L'utilisation régulière de cette substance peut altérer certaines fonctions du système nerveux central, ce qui peut avoir un effet négatif sur le bien-être et l'équilibre de l'organisme. À forte dose, cette substance peut entraîner un manque de concentration, des fonctions cognitives diffuses et un cerveau embrouillé qui affecterait négativement le bien-être.

Glutamate monosodique :

Il s'agit d'une protéine hydrolysée que l'on trouve dans de nombreuses barres et compléments énergétiques, comme les protéines de lactosérum ou les protéines texturées. Il est utilisé pour tromper la langue et lui donner l'impression que ces barres et boissons ont un meilleur goût qu'elles n'ont en réalité. Elles sont présentes dans la plupart des aliments préparés et sont très nocives.

Colorants artificiels :

Ils peuvent provoquer de fausses réactions physiques involontaires et de l'hyperactivité. Ce colorant artificiel est présent dans de nombreuses boissons énergisantes et dans la plupart des aliments transformés industriellement.

Optimisation Nutritionnelle

Pourquoi sélectionne-t-on ces aliments ?

Augmenter la consommation d'aliments contenant les nutriments dont notre corps a besoin nous permettra d'optimiser notre bien-être.

Aliments riches selon vos besoins nutritionnels

Une alimentation équilibrée et surtout personnalisée dépendra de la connaissance que nous avons de nos besoins nutritionnels. Sur la base de votre profil épigénétique, nous vous indiquons les nutriments à favoriser et vous présentons une liste d'aliments qui vous aideront à répondre à vos besoins spécifiques. Cela ne signifie pas que vous devez inclure obligatoirement ces aliments dans votre routine, nous vous indiquons simplement ceux qui pourraient vous aider dans votre quête pour maximiser l'équilibre de votre organisme.

Cette liste d'aliments est basée sur les indicateurs les plus pertinents pour ce rapport. En cas d'allergies ou d'intolérances connues, continuez à éviter ces aliments spécifiques.

Légumes



Persil



Brocoli



Épinards



Carotte



Poivron Rouge



Laitue



Cresson



Tomate



Kale



Cornichons



Gingembre



Ciboulette



Choux de Bruxelles



Chou-Fleur



Chou

Fruits



Citron



Kiwi



Orange



Mandarine



Abricot



Fraise des Bois



Cerise Rouge



Framboise



Mûres



Bleuets



Citron Vert



Pamplemousse



Banane



Groseilles



Fraise



Papaye



Melon cantaloup

Produits Laitiers et Œufs



Œufs



Yaourt



Lait de Brebis



Fromage

Produits à base de Viande



Dinde



Porc



Bœuf



Rein



Agneau



Foie de Porc



Cerf

Légumineuses



Graines de Soja



Lentilles



Haricots Blancs



Pois Chiche



Haricots Verts



Pois



Edamame



Natto



Haricots Rouges

Poisson / Fruits de Mer



Crevettes



Saumon



Sardines



Maquereau



Moules



Palourdes



Huîtres



Calmar



Morue



Truite



Thon



Anchois



Crabe



Seiche



Homards



Turbot

Noix et Graines



Graines de Courge



Cacahuètes



Noisettes



Noix



Noix de Pécan



Amandes



Noix du Brésil



Graines de Sésame



Graines de Tournesol



Graines de Chia



Pignons



Noix de Macadamia

Céréales



Riz



Maïs



Sarrasin



Quinoa



Millet

Matières Grasses et Huiles



Huile de Soja



Huile de Tournesol



Huile de Coco



Huile d'Olive

Plantes



Algue Chlorella



Algues



Curcuma

Boissons



Thé Vert



Thé Noir

Autres



Levure de Bière



Sel



Sauce soja



Tofu

Pourquoi ces aliments sont-ils recommandés ?

Cette liste d'aliments recommandés a été personnalisée sur la base des résultats de votre test. En incluant ces ingrédients dans votre alimentation quotidienne, vous pouvez contribuer à améliorer votre bien-être de manière naturelle, car ils ont été sélectionnés en fonction des résultats de votre rapport.



Vos prochaines étapes

Le chemin vers votre meilleure version débute ici

Vous avez déjà lu tous les résultats, et maintenant ? Comme nous l'avons dit au début du rapport, nous croyons que ces résultats peuvent être le point de départ de votre voyage vers une apparence plus jeune.

- 1 Évitez vos Sensibilités Alimentaires pendant 90 jours — **Section 03**
- 2 Évitez les Additifs Alimentaires auxquels vous êtes sensibles — **Section 03**
- 3 Augmentez votre consommation d'Aliments Recommandés — **Section 03**
- 4 Organisez vos repas de manière créative, en combinant les ingrédients recommandés — **Section 03**
- 5 Prêtez attention aux indicateurs Detox, Cellular Boost, Tonicity et Elasticity — **Section 01**
- 6 Essayez de réduire l'impact des Champs Électromagnétiques et de l'Exposition Toxique — **Section 02**
- 7 Suivez les Recommandations Personnalisées de votre professionnel — **Détails en page 1**

Écrivez vos buts et vos objectifs

Nous vous recommandons de rédiger vos objectifs de manière simple, en veillant à ce qu'ils soient spécifiques, réalisables, réalistes et mesurables. Par exemple : Faire une promenade tous les deux jours, d'au moins une heure, pendant les trois prochains mois. Au cours des deux prochaines semaines, boire au moins 3 verres d'eau pendant la journée.

Je m'engage à suivre les recommandations du _____ (jj/mm/aaaa)

au _____ (jj/mm/aaaa) pour un total de 90 jours.

(Votre signature)



C'est le moment de
commencer à vivre avec
votre meilleure version

Merci de faire confiance à notre programme !

www.epixlife.com

 **epixlife**[®]
Wellness Inspires Us

Exemption de Responsabilité :

Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie ou condition. Les conseils et recommandations contenus dans ce rapport relèvent de la seule responsabilité de son propriétaire. Vous devriez consulter un professionnel qualifié avant d'entamer un programme nutritionnel. Il est très important de consulter un professionnel de santé compétent et bien informé lorsque vous prenez des décisions concernant votre santé, car les informations contenues dans ce plan doivent être interprétées par une personne correctement formée. Votre bien-être doit toujours être entre de bonnes mains. Information obtenue à partir de la technologie S-Drive de Cell-Wellbeing. Plus d'informations sur www.epixlife.com