

Rapport d'Optimisation **Beauty**

Exemple Client

ID : BEAUTYTEST105

Date : 30.05.2024



Bonjour, Exemple Client

Nous vous présentons les résultats de votre rapport pour renforcer les Cheveux, la Peau et les Ongles !



À Propos de vos Résultats

Bienvenue dans votre plan d'optimisation personnalisé pour les cheveux, la peau et les ongles. Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez faire attention aux aliments que vous consommez, mais aussi à votre mode de vie. Cette base joue un rôle clé dans la physiologie du corps et peut varier en fonction des influences épigénétiques personnelles.

Prendre soin de son apparence est essentiel pour se sentir bien à l'intérieur comme à l'extérieur. Une peau lisse et éclatante, des ongles solides, des cheveux sains et luxuriants et une apparence soignée contribuent à notre bien-être. Ce rapport vous guidera sur les habitudes, les besoins et les attentions qui vous aideront à atteindre cet objectif.

Pour préserver votre jeunesse, il est important de veiller à ce que tous les processus internes et externes fonctionnent en harmonie et de manière optimale. Le plan d'optimisation Beauty est également conçu pour mettre en évidence un grand nombre d'influences environnementales courantes qui peuvent avoir un effet sur la santé, le bien-être et l'apparence de vos cheveux, de votre peau et de vos ongles. De plus, ce plan guidera vos choix alimentaires spécifiques avec un programme de 90 jours qui vous aidera à atteindre la meilleure version de vous-même.

L'optimisation est un processus d'éveil qui vous permet de prendre conscience de l'impact de vos choix alimentaires et de votre environnement sur votre corps et votre beauté. Les choix positifs que vous ferez, guidés par les résultats de ce rapport, vous permettront d'être maître de votre destin.

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

Cordialement,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Vous avez des questions ?



Contact :

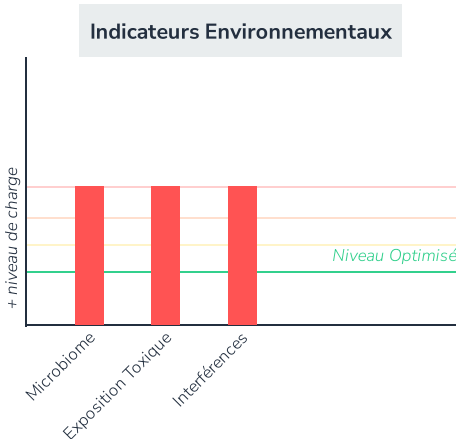
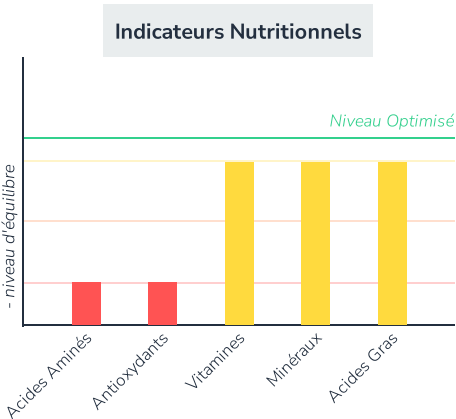
Téléphone : +34 123 456 789 0

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

Faible

Moyen

Élevé

Besoin d'optimisation élevé

Besoin d'optimisation faible

- Exposition Toxique

Rayonnement
- Interférences

Téléphone mobile, GSM (1,8 GHz)

Champ magnétique constant

Écran d'ordinateur

Four à micro-ondes
- Microbiome

Signal Post-Viral

Champignons

Bactéries
- Antioxydants

Sulforaphane Glucosinate

Anthocyane

Flavonoïdes

Vitamine E
- Acides Aminés

Lysine

Glutamine

Phénylanine

Glycine

- Acides Gras

Acide Gamma-Linolénique - 6 (GLA)
- Minéraux

Bore

Chrome

Cuivre

Silicium
- Vitamines

Biotine

Vitamine B9

Vitamine K1

Vitamine E

Indicateurs de Beauté pour la Peau, les Cheveux et les Ongles



Sachez ce dont votre corps a réellement besoin

Des cheveux, une peau et des ongles sains sont des indicateurs généraux de bien-être. Disposer des nutriments appropriés dans son régime alimentaire et éviter les éléments environnementaux nocifs peut jouer un rôle clé dans la santé des cheveux, de la peau et des ongles.

Comment interpréter les résultats ?

Chacun de ces systèmes s'appuie sur divers nutriments, mais il est essentiel de trouver un bon équilibre. Le tableau ci-dessous énumère les nutriments importants pour optimiser la beauté et la vitalité des cheveux, de la peau et des ongles. Les éléments mis en évidence sont ceux qui nécessitent un soutien sous la forme d'une augmentation des nutriments, d'un traitement et d'une élimination des expositions environnementales. Le tableau des indicateurs de soutien du système tégumentaire ci-dessous met en évidence plusieurs indicateurs en vert qui peuvent contribuer à optimiser le système des cheveux, de la peau et des ongles. Ce tableau n'a pas pour but de diagnostiquer un problème ou une affection.*

_*Si vous êtes préoccupé par votre bien-être, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre un nouveau régime alimentaire, un nouveau mode de vie ou un nouveau programme d'exercices. _

Tenez-en compte dans votre plan



Maintenez une alimentation saine et équilibrée

Ce que vous mangez est tout aussi important que les produits que vous utilisez pour prendre soin de votre peau et de vos cheveux. Votre alimentation peut améliorer la santé de votre peau depuis l'intérieur, c'est pourquoi nous disons qu'un teint éclatant commence par une alimentation saine.



Buvez plus d'eau

L'hydratation interne et l'hydratation externe sont la clé d'une apparence équilibrée et saine. Vous pouvez utiliser des produits de soins et des huiles hydratants, mais vous devez boire suffisamment d'eau et, surtout, vous hydrater efficacement, car ce processus garantit le bon état de la peau et des cheveux.



Prenez des aliments probiotiques

Les probiotiques sont de "bonnes" bactéries qui contribuent à maintenir la santé digestive et à renforcer le système immunitaire. Vous pouvez les prendre sous forme de compléments alimentaires ou les obtenir à partir de sources alimentaires telles que le yaourt ou le kéfir (produits laitiers fermentés).

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			

Secrets de Beauté

Peau

Il existe une industrie de plusieurs milliards de dollars consacrée aux produits qui permettent à la peau de rester belle et qui prétendent lutter contre les signes de l'âge. **Mais les crèmes hydratantes n'ont qu'un effet superficiel, et le vieillissement se produit à un niveau cellulaire plus profond.** La peau a besoin d'un bon équilibre de nutriments pour conserver son éclat.

L'organisme convertit les protéines en acides aminés et les réutilise pour fabriquer d'autres protéines, telles que le **collagène** et la **kératine**, qui composent la structure de la peau. Les acides aminés sont également connus pour aider à remplacer les vieilles cellules de la peau.

Ces éléments, ainsi que d'autres nutriments vitaux, contribuent à la santé générale et à l'apparence de notre peau. Un **apport nutritionnel équilibré** contribue à maintenir et à nourrir la peau, l'aidant ainsi à paraître jeune et à bien vieillir.

Cheveux

Les cheveux, la peau et les ongles sains sont le signe extérieur d'un fonctionnement optimal de nos systèmes internes. Si des facteurs tels que l'âge, la génétique et les hormones influencent également la croissance des cheveux, un apport optimal en nutriments est essentiel.

Nous pouvons contrôler certains éléments de notre apparence capillaire grâce à une bonne alimentation, qui comprend des protéines et des nutriments clés pour les cheveux, tels que les **vitamines A, B, C, D, E, le fer et le zinc**, et en contrôlant les **expositions environnementales indésirables**. Il est essentiel de veiller à maintenir l'équilibre des nutriments nécessaires à la santé des cheveux.

Nous avons désormais la possibilité d'identifier les carences potentielles et de répondre à ces besoins grâce au rapport Épigénétique Personnalisé pour les Cheveux, la Peau et les Ongles.

Ongles

Que vous le réalisiez ou non, la santé de vos ongles peut être un excellent indicateur de votre bien-être général. Une variété équilibrée de nutriments dans l'alimentation peut soutenir vos ongles et même les aider à passer d'un état sec et cassant à une apparence vibrante et forte.

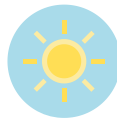
Nos ongles subissent souvent le stress mécanique le plus important dans notre vie quotidienne. Il est donc important de leur apporter le soutien nutritionnel dont ils ont besoin, non seulement pour leur apparence, mais aussi pour protéger nos doigts. Si vos ongles sont susceptibles de se casser et de s'abîmer, cela peut être dû à l'un des facteurs suivants:

Carence en fer / magnésium / vitamine B
Utilisation excessive de vernis à ongles ou de produits acryliques
Mouillage et séchage constants des ongles
Surexposition à l'humidité ou aux produits chimiques

Approche globale de la beauté

Pour tirer le meilleur parti de votre Plan d'Optimisation, vous devez tenir compte des différents facteurs qui peuvent influencer la qualité de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles, tant de l'intérieur (apports nutritionnels, apport en eau) que de l'extérieur (stress, environnement ou produits cosmétiques).

Quelques conseils pour une beauté infinie



Protégez votre peau du soleil

Pour vous protéger de l'exposition du soleil, utilisez une crème solaire avec un SPF supérieur à 15. Nous savons que la lumière visible et les rayons ultraviolets ont un impact sur la peau, certaines recherches montrent que les personnes qui n'utilisent pas de photoprotection vieillissent 24 % plus vite.



L'importance du sommeil

Un sommeil réparateur permet d'estomper les cernes autour des yeux et d'améliorer le teint de la peau et, surtout, c'est gratuit. Dormir moins de 5 heures est lié à une augmentation des signes de vieillissement et à une diminution de l'effet barrière de la peau.



Réduisez le stress

Nous savons que le stress chronique peut entraîner un dysfonctionnement des structures dures et des lésions de l'ADN. Détendre votre système nerveux aura un impact visible sur l'apparence de votre peau.



Mangez sainement

Vos cheveux sont constitués de protéines et d'acides aminés. Ils ont besoin d'une alimentation adaptée pour bien pousser et être entretenus. Les œufs, les graines, les noix, le poisson, les légumes à feuilles vertes et les pommes de terre font partie des nombreux aliments excellents pour la santé des cheveux.



Lavez-vous les cheveux régulièrement

Se laver les cheveux régulièrement permet de débarrasser le cuir chevelu et les cheveux de la saleté et de l'excès de sébum. Si vous avez des cheveux extrêmement secs, limitez le lavage à deux fois par semaine. Si votre cuir chevelu est gras, vous pouvez vous laver les cheveux tous les deux jours.



Séchez vos cheveux à l'air libre

Une chaleur excessive lors du coiffage peut endommager votre cuir chevelu, limitez-la à des événements importants. Le séchage à l'air libre ou à l'aide d'une serviette après le shampooing est la meilleure solution. Ne dormez jamais et ne vous coiffez jamais avec des cheveux mouillés. Frotter trop fort avec la serviette peut endommager la cuticule du cheveu.



Hydratez vos ongles

Tout comme la peau, les ongles ont besoin d'hydratation pour rester en bonne santé. Vous pouvez les hydrater avec de la vaseline, de la vitamine E ou de la crème cuticule. Frottez-les sur vos ongles et vos cuticules pour obtenir de meilleurs résultats.



Traitements naturels pour renforcer les ongles

Pour améliorer vos ongles, vous pouvez essayer d'appliquer de l'huile de noix de coco, du vinaigre de cidre, de l'huile de jojoba, de l'huile d'amande ou de l'huile d'olive. La vitamine E favorise la santé des ongles en évitant qu'ils ne jaunissent, ne se fissurent ou ne s'écaillent.



Gardez-les propres

Des ongles propres sont des ongles sains. Pour une bonne hygiène des ongles, nettoyez le dessous de vos ongles en les frottant avec de l'eau et du savon. Cela permet d'éliminer la saleté et les bactéries qui pourraient les endommager.

Marqueurs Épigénétiques



Besoins en Vitamines



Résultat :
Besoin Faible



Il n'est pas nécessaire d'optimiser l'absorption des Vitamines dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit aucune altération de votre système. Cependant, il serait souhaitable d'équilibrer les besoins faibles en vitamines au niveau cellulaire afin d'éviter une charge plus importante à l'avenir. Les vitamines sont des composés catalytiques essentiels au bon fonctionnement cellulaire et métabolique. Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à long 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

Biotine

La biotine aide au fonctionnement normal du métabolisme énergétique et du système nerveux. Elle contribue au maintien de la peau, des cheveux et des membranes muqueuses. Elle est synthétisée par des bactéries du tractus gastrointestinal, même si on ne sait pas exactement quelle quantité de biotine synthétisée est absorbée.

Œufs, Avoine, Seigle, Amandes, Blé, Épinards, Sarrasin, Bœuf, Maïs, Lait de Chèvre, Levure de Bière, Yaourt, Graines de Tournesol

Vitamine B9

La vitamine B9, ou acide folique, est essentielle à la croissance et au développement. Elle est nécessaire pour le bon fonctionnement des nerfs, du cerveau et du système immunitaire ; pour la formation de cellules sanguines dans la moelle osseuse ; elle maintient le niveau d'homocystéine (associée aux maladies chroniques) et pour la croissance naturelle des tissus maternels durant la grossesse. Elle est facilement détruite par la chaleur.

Œufs, Avoine, Crabe, Riz Sauvage, Saumon, Crevettes, Épinards, Asperges, Citron, Riz, Orange, Papaye, Sarrasin, Banane, Poulet, Melon cantaloup, Cacahuètes, Maïs, Lait de Brebis, Son d'Avoine, Feuille de Moutarde, Graines de Tournesol, Seiche, Moules, Choux de Bruxelles

Vitamine E

La vitamine E est un antioxydant qui protège les cellules, les tissus et les organes contre les effets néfastes des radicaux libres. Elle inhibe également la coagulation sanguine pernicieuse, qui peut bloquer la circulation du sang, et régule l'ouverture des vaisseaux sanguins. Elle peut être facilement détruite par la chaleur et l'oxygène contenu dans l'air, c'est pourquoi elle ne doit pas être surchauffée ou consommée crue.

Huile de Tournesol, Amandes, Tomate, Épinards, Asperges, Kiwi, Mangue, Poivron Rouge, Pistaches, Cacahuètes, Noisettes, Pissenlit, Huile de Soja, Coriandre, Graines de Tournesol, Pignons, Noix de Pécan, Courge

Vitamine K1

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, Épinards, Kiwi, Banane, Graines de Soja, Thon, Huile de Soja, Feuille de Moutarde, Choux de Bruxelles

Besoins en Minéraux



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas nécessaire d'optimiser l'absorption des Minéraux dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit aucune perturbation dans votre système. Cependant, il serait souhaitable d'équilibrer les petits besoins en minéraux au niveau cellulaire afin d'éviter toute charge supplémentaire à l'avenir. 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 long 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

Bore

Le bore est essentiel au métabolisme du calcium, du cuivre, du magnésium et du phosphore, tous importants pour la santé des os et des articulations. Il est également essentiel pour l'utilisation de la vitamine D, contribuant à améliorer l'absorption du calcium.

Pomme, Noix du Brésil, Amandes, Miel, Lentilles, Dattes, Chou, Raisins Secs, Poulet, Cacahuètes, Graines de Soja, Noisettes, Lait de Vache, Noix de Cajou, Café, Graines de Lin, Graines de Tournesol, Pois Chiche

Chrome

Le chrome est un minéral issu de l'alimentation. Il est important dans la composition des graisses et des hydrates de carbone. Il stimule la synthèse des acides gras et du cholestérol. Il contribue également à l'action de l'insuline et à la dégradation du glucose.

Œufs, Avoine, Pomme, Orge, Riz Sauvage, Fromage, Blé, Tomate, Bœuf, Poulet, Dinde, Levure de Bière

Cuivre

Le cuivre aide à l'assimilation et à l'utilisation du fer. Il est nécessaire dans les réactions enzymatiques pour la production d'ATP (énergie). Il participe au maintien du système immunitaire et à la formation du tissu conjonctif, de la mélanine, de la myéline et est essentiel au bon fonctionnement du système nerveux. Il contribue également au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

Crabe, Saumon, Huîtres, Blé, Épinards, Asperges, Millet, Bœuf, Noix de Cajou, Dinde, Foie de Porc, Graines de Chia

Silicium

Le silicium est impliqué dans les processus de régénération à travers la production de collagène et d'autres molécules basiques comme l'élastine. Il est primordial pour apporter élasticité et consistance aux tissus conjonctifs et prévenir la sclérose due à la calcification des tissus. Il protège également la paroi interne des artères, aide à maintenir l'élasticité de la peau et permet au calcium de se fixer.

Avoine, Orge, Riz Sauvage, Blé, Asperges, Millet, Lentilles, Riz, Banane, Ananas, Mangue, Graines de Soja, Haricots Verts, Son d'Avoine, Farine d'Avoine

Besoins en Antioxydants



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

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.

Besoins personnalisés en antioxydants

Anthocyane

Les anthocyanes sont des antioxydants qui appartiennent au groupe des flavonoïdes. Ils protègent les capillaires de la rétine, ont un rôle bénéfique pour la vue. Ils aident à renforcer le système cardiovasculaire. Ils ont un puissant effet antioxydant. Ils aident également à combattre les rhumes, les infections et les allergies et ont des propriétés anticancérigènes.

Raisin Noir, Prune Noire, Framboise, Cassis, Mûres, Aubergine, Baies de Goji, Baies d'Aubépine

Vitamine E

La vitamine E est un antioxydant qui protège les cellules, les tissus et les organes contre les effets néfastes des radicaux libres. Elle inhibe également la coagulation sanguine pernicieuse, qui peut bloquer la circulation du sang, et régule l'ouverture des vaisseaux sanguins. Elle peut être facilement détruite par la chaleur et l'oxygène contenu dans l'air, c'est pourquoi elle ne doit pas être surchauffée ou consommée crue.

Huile de Tournesol, Amandes, Tomate, Épinards, Asperges, Kiwi, Mangue, Poivron Rouge, Pistaches, Cacahuètes, Noisettes, Pissenlit, Huile de Soja, Coriandre, Graines de Tournesol, Pignons, Noix de Pécan, Courge

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.

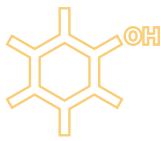
Bleuets, Algues, Citron Vert, Persil, Tomate, Citron, Orange, Fraise des Bois, Pamplemousse, Framboise, Laitue, Cerise Rouge, Mûres, Poivron Rouge, Thé Noir, Levure de Bière, Thé Vert

Sulforaphane Glucosinate

Le sulforaphane glucosinate se retrouve dans les légumes comme le brocoli; le chou, le chou-fleur et le chou frisé. Il présente des propriétés antimicrobiennes, anticancérigènes et chimiopréventives. C'est un puissant alcalinisant du sang. On croit qu'il pourrait nous protéger contre le diabète, les lésions cérébrales, la dégénérescence maculaire, les dommages causés par le soleil ...

Cresson, Chou-Fleur, Chou, Feuille de Moutarde, Choux de Bruxelles

Besoins en Acides Aminés



Il est nécessaire et prioritaire de renforcer l'absorption des Acides Aminés

Le déséquilibre de cet indicateur peut être à l'origine d'une perturbation de votre système. Il est prioritaire d'optimiser les niveaux d'acides aminés pour favoriser l'équilibre de votre organisme. 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 est prioritaire d'optimiser cet indicateur à court 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

Phénylanine

La phénylanine stimule la production d'endorphines, de dopamine, d'épinéphrine, lesquelles sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux central. De plus, elle aide à contrôler la sensation de faim et améliore le temps de réaction et les réflexes.

Œufs, Avoine, Riz Sauvage, Noix du Brésil, Amandes, Noix de Coco, Saumon, Homards, Blé, Nouilles de Blé, Millet, Riz, Sarrasin, Kiwi, Banane, Pamplemousse, Pistaches, Cacahuètes, Noix de Cajou, Thon, Graines de Lin, Graines de Courge, Graines de Fenouil, Germes de Blé, Son d'Avoine, Graines de Tournesol, Esturgeon, Seiche, Graines de Chia, Noix de Macadamia

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, Poulet, Porc, Haricots Rouges, Cacahuètes, Graines de Soja, Maïs, Thon, Yaourt

Glutamine

La glutamine est importante pour la synthèse des protéines, la fonction immunitaire et la fonction de la muqueuse intestinale. Elle est également une source d'énergie, peut améliorer la sensibilité à l'insuline et nous aider à construire et maintenir le tissu musculaire, raison pour laquelle elle est utilisée par certains athlètes.

Œufs, Crabe, Homards, Morue, Crevettes, Persil, Épinards, Lentilles, Chou, Pois, Bœuf, Poulet, Haricots Rouges, Graines de Soja, Maïs, Lait de Vache, Crevettes, Lait de Chèvre, Lait de Brebis, Moules, Pois Chiche

Lysine

La lysine est extrêmement importante pour la croissance normale et le remodelage des muscles. Elle participe à la synthèse des protéines. Elle contribue à la protection des intestins face aux stimuli de stress, à la contamination par des agents pathogènes bactériens et viraux ...

Œufs, Avoine, Orge, Crabe, Riz Sauvage, Noix du Brésil, Amandes, Saumon, Morue, Fromage, Crevettes, Millet, Lentilles, Riz, Sarrasin, Bœuf, Poulet, Pistaches, Cacahuètes, Noix de Cajou, Thon, Truite, Levure de Bière, Germes de Blé, Son d'Avoine, Graines de Tournesol, Pignons, Bar commun

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 Gamma-Linolénique - 6 (GLA)

L'acide Gamma-Linolénique-6 appartient au groupe des acides gras oméga-6 essentiels. Avec les acides gras oméga 3 et 6, il joue un rôle crucial dans la formation du cerveau et dans la croissance et le développement normaux. Il produit également des substances semblables aux hormones, lesquelles jouent un rôle bénéfique dans l'inflammation et la douleur.

Huile de Tournesol, Cassis, Huile de Chanvre, Huile de Lin

Indicateurs du Microbiome



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

Champignons

Les champignons ne peuvent pas synthétiser leurs propres nutriments puisqu'ils sont dépourvus de chlorophylle, ce qui les force à vivre en parasites, principalement sur les plantes et dans une moindre mesure sur des animaux. Les champignons pathogènes peuvent affecter tous les organes, mais les fréquents sont les infections appelées mycoses superficielles ou dermatomycoses. Elles sont généralement bénignes et touchent principalement les couches externes du cuir chevelu, de la peau, des ongles ou des muqueuses, peu importe le sexe et l'âge, même si certaines d'entre elles sont plus fréquentes durant l'enfance. Les teignes du cuir chevelu et les mycoses des ongles sont plus fréquemment observées chez l'adulte.

Bleuets, Épinards, Chou, Yaourt

Signal Post-Viral

Un virus est une particule de code génétique, ADN ou ARN, encapsulée dans une vésicule de protéine. Les virus ne peuvent pas se répliquer seuls. Ils doivent infecter des cellules et utiliser les composantes de la cellule hôte pour se reproduire. Souvent, le virus endommage ou tue la cellule hôte dans le processus de multiplication. On trouve des virus dans tous les écosystèmes de la Terre. Les scientifiques estiment qu'ils sont 1 à 10 fois plus nombreux que les bactéries. Les virus n'ayant pas la même biologie que les bactéries, ils ne peuvent pas être combattus avec des antibiotiques.

Miel, Gingembre, Kiwi, Yaourt

Bactéries

Les bactéries sont des organismes procaryotes unicellulaires, que l'on retrouve presque partout sur Terre. Elles sont vitales pour les écosystèmes de la planète. Certaines espèces peuvent vivre dans des conditions de température et de pression extrêmes.

Olives, Curcuma, Vinaigre de Cidre, Cornichons, Yaourt

Exposition Toxique





Il est nécessaire et prioritaire de diminuer l'exposition à des substances toxiques dans l'environnement

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

Les expositions aux Produits Chimiques et aux Hydrocarbures, aux Métaux Lourds ou aux Rayonnements peuvent empoisonner vos cellules et affecter votre équilibre cellulaire et métabolique. Vous pourriez envisager d'entamer un processus de chélation afin de détoxifier votre corps et de créer un environnement totalement optimisé.

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



Il est nécessaire et prioritaire de réduire la charge électromagnétique accumulée

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

Les expositions aux charges électromagnétiques affectent votre équilibre cellulaire et métabolique. Nous devons réduire l'exposition à ces charges et de suivre un processus pour s'en protéger.

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

Champ magnétique constant

Un champ magnétique est un champ de force créé comme conséquence d'un mouvement de charges électriques (flux d'électricité). Les champs magnétiques constants sont générés par un aimant ou par le flux constant d'électricité, par exemple les appareils électroménagers qui utilisent le courant continu (CC), et sont distincts des champs qui varient avec le temps, comme les champs électromagnétiques générés par les appareils électroménagers qui utilisent le courant alternatif (AC) ou par les téléphones portables ...

Four à micro-ondes

Les micro-ondes sont des ondes radio à haute fréquence, qui font partie du spectre électromagnétique. Les micro-ondes sont réfléchies, transmises ou absorbées par les matériaux dans leur trajectoire. On les retrouve souvent dans : les fours à micro-ondes, les GPS, les radars vitesse, les radars, les antennes, les téléphones 3G, les réseaux locaux sans-fil (Wi-Fi), les télécommunications, les satellites et le rayonnement cosmique.

Téléphone mobile, GSM (1,8 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.

Écran d'ordinateur

Les trois facteurs de risque que présentent les ordinateurs sont : les rayonnements, l'électricité statique et l'ionisation, les écrans étant la principale source de radiations.

Pendant les 90 prochains jours



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.

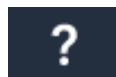
Lorsque nous passons au cycle cellulaire suivant, les besoins de l'organisme peuvent changer et les sensibilités alimentaires évoluer en conséquence.

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 asymptomatique 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 1410	Phosphate d'amidon	E 951	Aspartame
E 530	Oxyde de magnésium	E 517	Sulfate d'ammonium
E 494	Monooléate de sorbitane	E 340	Orthophosphates de potassium
E 312	Gallate de dodécyle	E 301	Ascorbate de sodium
E 235	Natamycine (Pimaricine)	E 222	Bisulfite de sodium

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



Épinards



Chou



Chou-Fleur



Choux de Bruxelles



Kale



Cresson



Roquette



Chou chinois



Feuille de Moutarde



Aubergine



Tomate



Poivron Rouge



Laitue



Asperges



Gingembre



Cornichons



Courge

Fruits



Citron



Raisin Noir



Prune Noire



Cassis



Mûres



Framboise



Cerise Rouge



Fraise des Bois



Bleuets



Citron Vert



Orange



Pamplemousse



Raisins Secs



Pomme



Kiwi



Banane



Ananas



Mangue



Papaye



Melon cantaloup



Noix de Coco

Produits Laitiers et Œufs



Œufs



Fromage



Lait de Brebis



Lait de Vache



Lait de Chèvre



Yaourt

Produits à base de Viande



Bœuf



Poulet



Dinde



Foie de Porc



Porc



Agneau

Légumineuses



Haricots Blancs



Lentilles



Haricots Rouges



Pois Chiche



Graines de Soja



Pois



Haricots Verts

Poisson / Fruits de Mer



Thon



Saumon



Morue



Sardines



Truite



Bar commun



Crabe



Crevettes



Moules



Homards



Huîtres



Seiche



Esturgeon



Anchois

Noix et Graines



Pistaches



Graines de Tournesol



Noix de Cajou



Cacahuètes



Amandes



Pignons



Noix du Brésil



Dattes



Graines de Lin



Noisettes



Graines de Chia



Noix de Pécan



Graines de Courge



Graines de Fenouil



Graines de Sésame



Noix de Macadamia

Céréales



Germe de Blé



Avoine



Riz Sauvage



Sarrasin



Son d'Avoine



Riz



Orge



Millet



Maïs



Blé



Farine d'Avoine



Seigle



Nouilles de Blé

Matières Grasses et Huiles



Huile de Tournesol



Huile de Lin



Huile de Chanvre



Olives



Huile de Soja

Plantes



Algue Chlorella



Baies d'Aubépine



Baies de Goji



Algues



Bourrache



Curcuma



Pissenlit



Coriandre

Boissons



Thé Vert



Thé Noir



Café

Autres



Levure de Bière



Tofu



Miel



Cacao



Vinaigre de Cidre

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 meilleure apparence de vos cheveux, de votre peau et de vos ongles.

- 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

Veillez à consommer quotidiennement les aliments qui supportent les Indicateurs de Beauté — [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



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