

Rapport d'Optimisation **Essential**

Exemple Client

ID : ESNDEMO1001

Date : 11.04.2025

Bonjour, Exemple Client

Nous vous présentons votre Rapport d'Optimisation Essential



Vos Résultats

Voici votre rapport "Essential", basé sur les marqueurs obtenus lors de votre test. Les dernières données de la communauté scientifique montrent que l'épigénétique est étroitement liée à la santé et au bien-être. En connaissant vos modulateurs épigénétiques grâce à ce rapport, vous pourrez adapter votre mode de vie et votre alimentation en fonction de vos besoins en nutriments, de votre interaction avec les charges environnementales externes et de la sensibilité de votre corps à synthétiser certains aliments.

Les résultats sont divisés en sections selon le type d'informations obtenues. Dans chaque section, vous trouverez une partie de description générale qui vous aidera à interpréter les informations et par dessus tout apporter des changements positifs à votre alimentation quotidienne et à votre interaction avec l'environnement qui vous entoure.

Sur la page "Synthèse des Résultats" vous aurez un aperçu général et schématique de l'ensemble du rapport qui met en évidence les mrqueurs à privilégier pendant la durée de votre plan.

Votre rapport de résultats est conçu pour apporter un maximum de clarté sur chaque section et sur les actions que nous recommandons pour optimiser votre bien-être et votre santé.

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

Cordialement,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Vous avez des questions ?



Contact :

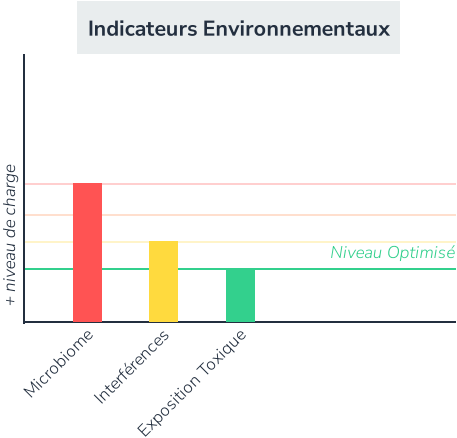
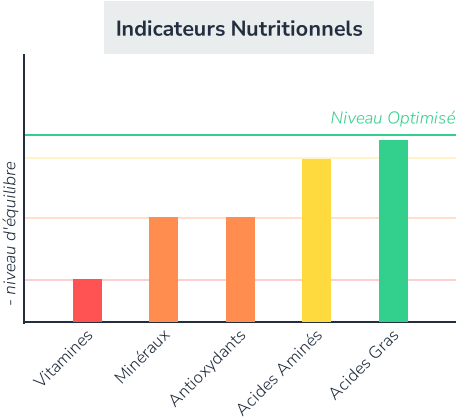
Téléphone : +34 123456789

Email: ejemplo@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

Microbiome

Signal Post-Viral
Champignons

Vitamines

Vitamine B6
Vitamine K2
Vitamine C
Vitamine A1

Besoin d'optimisation moyen

Antioxydants

Acide alpha-lipoïque
Anthocyane
Superoxyde Dismutase (SOD)
Vitamine C

Minéraux

Chrome
Zinc
Iode
Fer

Besoin d'optimisation faible

Interférences

Courant de traction 16 2/3 Hz
Écran de télévision

Acides Aminés

Arginine
Leucine
Proline

Marqueurs Épigénétiques



Besoins en Vitamines



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

Vitamine A1

La vitamine A prévient le développement des maladies dégénératives grâce à sa teneur élevée en bêta-carotène, qui agit comme antioxydant, et retarde le vieillissement cellulaire. Elle participe à la formation des muqueuses du corps, des tissus mous, des os, des dents et de la peau, et prévient les maladies infectieuses. Cette vitamine est thermolabile à des températures élevées (elle se détruit), il faut donc consommer des fruits et légumes crus pour en tirer le meilleur parti.

Œufs, Pamplemousse, Mangue, Huile de Poisson, Patate Douce

Vitamine B6

La vitamine B6, ou pyridoxine, aide à transformer les aliments que nous consommons en énergie. Elle contribue à la formation de globules rouges et de neurotransmetteurs, au fonctionnement normal du système nerveux et immunitaire, et aide à la régulation de l'activité hormonale.

Saumon, Persil, Papaye, Banane, Raisins Secs, Poulet, Pistaches, Graines de Soja, Noisettes, Dinde, Thon, Graines de Lin, Pissenlit, Graines de Tournesol

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, Citron, Papaye, Chou-Fleur, Kiwi, Pamplemousse, Pois, Groseilles, Choux de Bruxelles

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, Poulet, 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

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, Orge, Riz Sauvage, Fromage, Blé, Oignon, Tomate, Bœuf, Poulet, Dinde, Levure de Bière
Iode
L'iode est essentiel dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, lesquelles hormones contrôlent le métabolisme du corps et de nombreuses autres fonctions importantes. Il contribue au bon développement des os et du cerveau pendant la grossesse et l'enfance.
Algues, Homards, Morue, Fromage, Crevettes, Sel, Lait de Vache, Lait de Brebis, Yaourt
Fer
Le fer stocke et transporte l'oxygène à tous les tissus. Il contribue à la formation normale des globules rouges, l'hémoglobine, protège les cellules contre les effets néfastes des radicaux libres. Il contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et du système immunitaire.
Œufs, Noix, Amandes, Figs, Bœuf, Poulet, Haricots Rouges, Noix de Cajou, Dinde, Pignons, Noix de Macadamia
Zinc
Le Zinc est impliqué dans les systèmes d'entretien et de régulation corporelle. Il est essentiel à la formation de l'insuline et des protéines. Il favorise la production de lymphocytes et l'activation de certaines hormones. Il aide à la cicatrisation de plaies et intervient dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN. Il est essentiel au bon fonctionnement de l'odorat et du goût. Il est également essentiel à la reproduction et à la fertilité.
Avoine, Seigle, Quinoa, Crabe, Riz Sauvage, Homards, Fromage, Palourdes, Huîtres, Asperges, Lentilles, Riz, Sarrasin, Champignons, Bœuf, Poulet, Cacahuètes, Graines de Soja, Noix de Cajou, Lait de Brebis, Dinde, Graines de Courge, Germes de Blé, Son d'Avoine, Edamame, Yaourt, Graines de Tournesol, Pignons, Seiche, Moules, Graines de Chia, Noix de Pécan

Besoins en Antioxydants



Résultat :
Besoin Moyen



Il est recommandé de renforcer l'absorption d'Antioxydants dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit aucune perturbation dans le système dans l'immédiat, mais il est conseillé de l'optimiser à moyen terme pour éviter des déséquilibres majeurs. Les antioxydants sont des substances chimiques qui contribuent 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 peut être nécessaire d'optimiser cet indicateur à moyen 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

Acide alpha-lipoïque

L'acide alpha-lipoïque est un important antioxydant et hypoglycémiant, qui peut contrôler et limiter les radicaux libres dans le corps. Il favorise la régénération cellulaire, transforme le glucose en énergie, augmente l'élasticité de la peau, prévient et inverse le vieillissement prématuré, stimule le système immunitaire et élimine les métaux lourds dans l'organisme.

Bœuf, Poulet, Huile de Chanvre, Levure Alimentaire, Huile de Lin, Edamame, Cœur de Poulet, Graines de Chia

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.

Mûres, Aubergine, Baies de Goji, Baies d'Aubépine

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.

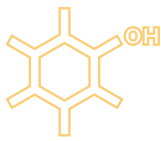
Fraise, Mandarine, Persil, Tomate, Citron, Papaye, Chou-Fleur, Kiwi, Pamplemousse, Pois, Groseilles, Choux de Bruxelles

Superoxyde Dismutase (SOD)

La superoxyde dismutase (SOD) est probablement l'antioxydant naturel le plus puissant que l'on puisse trouver. Elle est un allié de taille pour réduire le stress oxydatif et l'excès de radicaux libres dans la peau. Elle a également un effet anti-inflammatoire, réduisant la douleur chez les personnes avec de l'arthrite et est décisive dans la lutte contre l'artériosclérose.

Orge, Tomate, Pois, Maïs, Noix de Cajou, Graines de Courge, Herbe de Blé, Feuille de Moutarde, Melon Blanc, Choux de Bruxelles

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

Leucine
La leucine est importante pour la santé de nos muscles, c'est pour cela qu'elle est recommandée dans la pratique sportive. Elle peut stimuler la synthèse de protéines, augmenter le taux d'insuline dans le sang, régulant ainsi notre taux de glucose et est importante pour la production d'énergie.
Œufs, Avoine, Seigle, Blé, Millet, Bœuf, Poulet, Porc, Maïs, Lait de Vache, Lait de Chèvre, Lait de Brebis, Thon, Graines de Courge, Germes de Blé, Son d'Avoine, Son de Blé, Graines de Tournesol

Proline
La proline est un composant essentiel du collagène, lequel est très important pour la santé de la peau, des os et des tendons. La proline est utilisée dans la prévention de l'arthrite et le renforcement des articulations et des tendons. De plus, elle peut contribuer au maintien et au renforcement des muscles du cœur.
Œufs, Saumon, Fromage, Crevettes, Huîtres, Cresson, Asperges, Champignons, Lait de Brebis, Thon, Yaourt, Seiche

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, 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

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

Courant de traction 16 2/3 Hz

Il s'agit de courants de traction qui fonctionnent connectés à des caténaires de 15 kV et à une fréquence de 16 2/3 Hz, une valeur relativement faible. C'est utilisé dans : les voies ferrées, les lignes ferroviaires et les gares, entre autres.

Écran de télévision

Les téléviseurs émettent autour d'eux des radiations de champs électromagnétiques de très basse fréquence, même si les nouveaux modèles LCD, LED ou plasma ont considérablement réduit la radiation. Heureusement, de nos jours, les champs électromagnétiques générés par les écrans plats sont généralement en conformité avec la certification de sécurité suédoise TCO, et leur impact sur les utilisateurs beaucoup plus faible.

Ajustements Nutritionnels

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

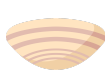
Les aliments que vous devriez éviter pendant les 90 prochains jours, qui pourraient provoquer un stress au niveau du système digestif et du système immunitaire.

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.



Avoine



Palourdes



Pommes de Terre



Grenade



Avocat



Viande de Gibier



Oie



Courgette



Haricots Rouges



Lait de Chèvre

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 954	Saccharine	E 632	Inosinate dipotassique
E 516	Sulfate de calcium	E 472b	Esters lactiques des mono- et diglycérides d'acides gras
E 464	Hydroxypropylméthylcellulose	E 418	Gomme gellane
E 354	Tartrate de calcium	E 297	Acide fumarique
E 281	Propionate de sodium	E 153	Charbon végétal

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



Champignons



Cresson



Asperges



Aubergine



Choux de Bruxelles



Tomate



Feuille de Moutarde



Oignon



Gingembre



Persil



Chou-Fleur



Patate Douce

Fruits



Mûres



Melon Blanc



Kiwi



Banane



Papaye



Raisins Secs



Bleuets



Groseilles



Fraise



Citron



Pamplemousse



Mandarine



Mangue



Figs

Produits Laitiers et Œufs



Œufs



Yaourt



Lait de Brebis



Fromage



Lait de Vache

Produits à base de Viande



Dinde



Poulet



Bœuf



Porc



Cœur de Poulet



Rein

Légumineuses



Graines de Soja



Lentilles



Haricots Blancs



Edamame



Pois



Natto

Poisson / Fruits de Mer



Crevettes



Thon



Huîtres



Seiche



Saumon



Anchois



Crabe



Homards



Poulpe



Moules



Morue



Sardines

Noix et Graines



Graines de Courge



Cacahuètes



Noisettes



Noix



Noix de Pécan



Amandes



Noix de Cajou



Noix du Brésil



Graines de Sésame



Graines de Tournesol



Graines de Chia



Pignons



Pistaches



Graines de Lin



Noix de Macadamia

Céréales



Riz



Maïs



Sarrasin



Riz Sauvage



Millet



Quinoa

Matières Grasses et Huiles



Huile de Lin



Huile de Chanvre



Huile de Soja



Huile d'Olive



Huile de Poisson

Plantes



Baies d'Aubépine



Baies de Goji



Herbe de Blé



Algues



Pissenlit

Autres



Tofu



Levure Alimentaire



Levure de Bière



Miel



Sel

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 vie plus saine.

- 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

Assurez-vous de consommer quotidiennement des aliments pour soutenir votre Microbiome — [Section 02](#)
- 5

Essayez de consommer quotidiennement des aliments réduisant l'Exposition Toxique — [Section 02](#)
- 6

Essayez de suivre les recommandations relatives aux Champs Électromagnétiques — [Section 02](#)
- 7

Consultez votre professionnel de santé si vous avez des doutes — [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. Plus d'informations sur www.epixlife.com