

Rapport d'Optimisation
Slim & Fit

Exemple Client

ID : SFTTEST103

Date : 31.01.2024



Bonjour, Exemple Client

Nous sommes ravis de vous présenter les résultats de votre rapport



À propos de vos Résultats

Voici votre plan d'optimisation personnalisé, basé sur vos résultats. L'objectif de ce rapport est d'équilibrer vos modulateurs épigénétiques et de vous permettre d'optimiser votre taux métabolique et donc d'atteindre votre objectif de perte de poids d'une manière saine et personnalisée.

Nos recommandations basées sur votre bioinformation vous permettront d'effectuer des changements efficaces dans votre alimentation quotidienne et dans la façon dont vous vous comportez avec l'environnement qui vous entoure. Le rapport est segmenté pour fournir des informations sur les différents aspects de votre information épigénétique. Chaque section comprend une vue d'ensemble concise pour vous aider à comprendre les données et à concentrer votre attention sur les détails les plus pertinents.

Sur la page "Synthèse des Résultats", nous présentons un aperçu complet de l'ensemble du rapport, en mettant en évidence les domaines clés qui exigent votre attention tout au long de votre programme de remise en forme et de perte de poids.

Notre objectif est de fournir une clarté absolue dans chaque section, accompagnée de recommandations pratiques pour optimiser votre santé et votre bien-être en général. Laissez ce rapport vous guider vers une vie plus saine et vous permettre d'atteindre vos objectifs d'une manière saine, intelligente et personnalisée.

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

Cordialement,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Vous avez des questions ?



Contact :

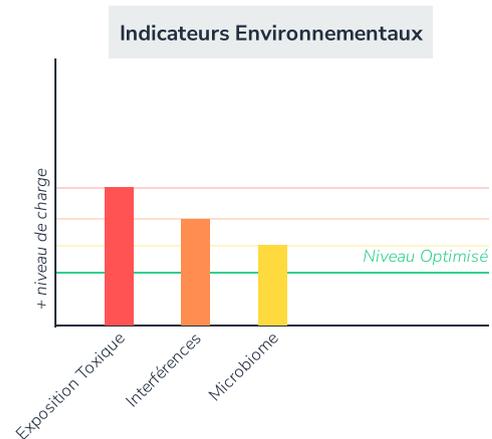
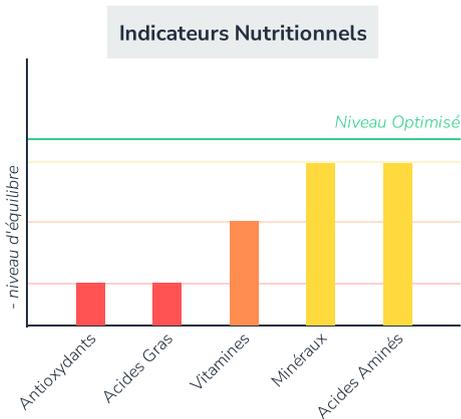
Téléphone : +34 123456789

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

Exposition Toxique

Métaux lourds

Acides Gras

Acide Alpha-Linolénique - 3 (ALA)
Acide Oléique - 9

Antioxydants

Coenzyme Q10
Polyphénols
Sélénium
Vitamine E

Besoin d'optimisation moyen

Interférences

Entrée de courant 50 Hz
Téléphone mobile, GSM (1,8 GHz)
Champ magnétique constant
Écran de télévision

Vitamines

Vitamine B12
Vitamine B5

Besoin d'optimisation faible

Microbiome

Signal Post-Viral

Acides Aminés

Cystéine
Acide aspartique

Minéraux

Chrome

Systèmes Métaboliques

Résultat :
Besoin Élevé

Il est nécessaire d'optimiser vos Systèmes Métaboliques

Le déséquilibre des systèmes métaboliques fournis peut produire une altération de l'homéostasie cellulaire. Il est prioritaire de les optimiser pour favoriser l'équilibre de votre organisme.



Pourquoi sont-ils si importants ?

Le métabolisme des nutriments implique des centaines de réactions qui fournissent à notre organisme l'énergie et les matériaux nécessaires à son bon fonctionnement. Un bon taux métabolique peut vous aider à brûler plus de calories au repos et à mieux métaboliser les graisses, ce qui permet d'optimiser les niveaux d'énergie.

À propos des systèmes métaboliques

Votre style d'alimentation et votre niveau d'activité physique déterminent vos besoins énergétiques. Pour améliorer le processus de perte de poids, il est important de connaître les marqueurs qui nous indiquent comment les macronutriments comme les protéines, les graisses et les sucres sont métabolisés, et comment ils influencent des facteurs tels que la santé hormonale ou gastro-intestinale.

Un plan alimentaire personnalisé basé sur vos modulateurs épigénétiques vous aidera à optimiser le métabolisme des graisses et à atteindre votre objectif de poids idéal de manière intelligente !

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 bonne manière 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 en rouge ?

Si certains indicateurs sont marqués en rouge sur votre tableau métabolique, ils peuvent nécessiter une attention particulière et un soutien nutritionnel en les recoupant avec l'autre tableau de données.



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 du Système Intestinal

Résultat :
Besoin Moyen



Vous devriez considérer l'optimisation de votre Système Intestinal à moyen terme

Le déséquilibre des indicateurs fournis pourrait provoquer une altération de votre Système Intestinal. Il est prioritaire d'optimiser leur niveau à moyen terme pour favoriser l'équilibre de votre organisme.



Prenez soin de votre Système Intestinal !

Le système intestinal fournit la majeure partie de l'énergie cellulaire et joue un rôle très important dans notre système d'absorption des nutriments. Il est donc important de le maintenir aussi optimisé que possible pour éviter les problèmes métaboliques liés à la perte de poids.

Indicateurs de soutien intestinal

Le système intestinal fournit la majeure partie de l'énergie cellulaire et joue un rôle important dans le métabolisme de synthèse des protéines, des sucres et des acides gras. L'équilibre de ce système favorisera un métabolisme de base correct, nécessaire pour maintenir un impact calorique élevé au repos. Il permet également d'éviter la rétention de graisses et de liquides.

Le tableau suivant présente les nutriments et les indicateurs qui vous aideront à optimiser le Système Intestinal.

Le tableau suivant souligne les indicateurs qui peuvent contribuer à l'optimisation du tractus intestinal : **soyez attentifs aux indicateurs signalés !**

Vitamines	Bétaïne	Vitamine D3	Vitamine B12	Vitamine C	
Minéraux	Zinc	Sélénium	Molybdène	Fer	
Antioxydants	Superoxyde Dismutase (SOD)	Sulforaphane Glucosinate	Vitamine C	Sélénium	Acide alpha-lipoïque
Acides Aminés	Histidine	Glutamine	Tryptophane	Cystéine	
Acides Gras	Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)			
Facteurs de stress environnementaux	Électrosensibilité	Produits Chimiques et Hydrocarbures	Métaux lourds	Bactéries	Champignons
	Parasites	Signal Viral			
Foods to Avoid	Blé	Orge	Seigle	Boissons Alcoolisées	Maïs
	Graines de Soja	Gluten			

Indicateurs Cellular De-Stressing



Stress oxydatif et perte de poids

Le stress oxydatif est un processus biochimique qui se produit dans notre cerveau. Il se concentre principalement dans le foie et les reins qui sont responsables, entre autres de l'élimination des substances toxiques.

Résultat :
Besoin Élevé



Il est nécessaire d'équilibrer ce groupe d'indicateurs

Le déséquilibre des indicateurs marqués sur cette page peut produire une altération de leurs fonctions et de leurs capacités. Il est prioritaire d'optimiser ces niveaux pour créer un équilibre dans l'organisme.

À propos du stress oxydatif

Les radicaux libres ne causent pas de dommages oxydatifs dans des conditions normales, car les cellules sont équipées de mécanismes antioxydants. Mais lorsque la capacité de ces systèmes est dépassée par les agressions oxydatives, nous sommes confrontés à un stress oxydatif.

Dans des circonstances particulières (plans de perte de poids), il est indiqué de le protéger en augmentant sa capacité antioxydante par le biais de modulateurs épigénétiques clés, en cherchant à atténuer les dommages que les radicaux libres peuvent causer dans l'organisme.

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	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B3	Vitamine B5
	Vitamine B6	Vitamine B9	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D3
	Vitamine E				
Minéraux	Calcium	Chrome	Iode	Magnésium	Potassium
	Fer				
Antioxydants	Vitamine C	Chrome	Caroténoïdes	Sélénium	
Acides Aminés	Carnitine	Glutamine	Arginine	Méthionine	
Acides Gras	Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)	Acide Oléique - 9		
Facteurs de stress environnementaux	Produits Chimiques et Hydrocarbures	Métaux lourds	Rayonnement	Bactéries	Électrosensibilité

Indicateurs Fat Burning



Métaboliser vos graisses de manière intelligente

Ce que recherchent en réalité tous les processus de perte de poids, c'est réduire les indices de graisse corporelle sans affecter les niveaux de masse musculaire et la production d'énergie.

Résultat :
Besoin Élevé



Il est nécessaire d'équilibrer ce groupe d'indicateurs

Le déséquilibre des indicateurs marqués sur cette page peut produire une altération de leurs fonctions et de leurs capacités. Il est prioritaire d'optimiser ces niveaux pour créer un équilibre dans l'organisme.

Nutriments clés dans le "fat burning"

Il existe des nutriments qui renforcent (ou, en cas de déséquilibre, entravent) le processus d'activation des graisses en accélérant le métabolisme et en permettant aux graisses d'être converties plus rapidement en énergie. En brûlant ou en mobilisant les acides gras stockés, ces nutriments permettent au glucose et aux lipides d'être utilisés plus efficacement pour produire de l'énergie.

Les principaux modulateurs épigénétiques dans les processus de métabolisation des graisses corporelles devraient être optimisés pour renforcer ce processus.

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 B1	Vitamine B3	Vitamine B6	Vitamine B9	Vitamine B12
	Vitamine C	Vitamine D3			
Minéraux	Calcium	Cuivre	Chrome	Magnésium	Potassium
	Manganèse	Sélénium	Sodium	Zinc	Iode
Antioxydants	Coenzyme Q10	Acide alpha-lipoïque	Sélénium	Vitamine C	
Acides Aminés	Méthionine	Cystéine	Lysine	Valine	Arginine
	Carnitine	Taurine			
Acides Gras	Acide Docosahéxanoïque - 3 (DHA)	Acide Eicosapentanoïque - 3 (EPA)			
Facteurs de stress environnementaux	Produits Chimiques et Hydrocarbures	Métaux lourds	Rayonnement	Bactéries	Électrosensibilité

Hydratation et perte de poids

L'eau : essentielle pour le métabolisme

La perte de poids (et plus particulièrement de graisse corporelle) dépend d'une combinaison de différents facteurs, tels que la nutrition, l'appétit et le métabolisme. L'eau que nous buvons influence tous ces facteurs.

Raisons pour lesquelles une bonne hydratation est si importante dans le processus de perte de poids

L'eau stimule le métabolisme



Le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie que notre corps consomme au repos, est la clé de la perte de poids. Par exemple, nous savons que la restriction des calories ralentit le métabolisme, ce qui diminue les effets du régime. L'eau, en revanche, peut accélérer le métabolisme. En effet, l'eau stimule la thermogenèse, la production de chaleur dans le corps, en particulier lorsqu'il fait froid. Le corps doit dépenser de l'énergie pour chauffer le liquide à la température corporelle et plus le corps dépense d'énergie, plus le métabolisme fonctionne rapidement (30 % plus rapide avec de l'eau à 20 degrés).

L'eau supprime l'appétit



Notre organisme dispose de mécanismes perfectionnés par l'évolution qui nous indiquent quand nous avons faim ou quand nous sommes rassasiés. Nous savons que certains aliments, comme le sucre, sabotent le mécanisme de satiété, alors que les protéines sont nécessaires pour que nous nous sentions rassasiés. De plus, le cerveau confond souvent la soif, déclenchée par une légère déshydratation, avec la faim. L'eau en quantité suffisante dilate l'estomac et diminue l'appétit.

Si vous buvez de l'eau, vous ne buvez pas de sucres.



Il faut tenir compte du fait que les boissons sucrées, les jus transformés ou les sodas sont les principales sources d'excès de calories dans les habitudes alimentaires des patients. Si, au lieu d'étancher notre soif avec l'une de ces boissons, nous buvons de l'eau de qualité, nous évitons d'ingérer environ 150 kcal par boisson. Si, par exemple, nous buvons quatre boissons caloriques par jour, nous réduisons d'environ 600 kcal et nous évitons les sucres qui sont les véritables bloqueurs de la perte de graisse corporelle.

L'organisme a besoin d'eau pour brûler les graisses



Augmenter sa consommation d'eau accroît la lipolyse, le processus par lequel l'organisme brûle les graisses pour produire de l'énergie. Ce phénomène est lié à des changements hormonaux (la production d'hormones nécessite également de l'eau) et aux composants de transport des principaux modulateurs épigénétiques tels que les vitamines B, les acides gras, etc.

L'eau calme le stress



Ou plutôt, le manque d'eau augmente le stress. Lorsque vous êtes déshydraté, vous pouvez ressentir des symptômes tels que la fatigue, des vertiges et une confusion. Il s'est avéré que le manque d'hydratation est associé à la somnolence et à une baisse de la vigilance. Plusieurs études ont montré que la déshydratation augmente la production de cortisol, l'hormone du stress. Or, le stress nous pousse à consommer des aliments gras et transformés pour satisfaire l'anxiété émotionnelle.

L'eau améliore les performances physiques



Lorsque nous bougeons notre corps, nous accélérons la consommation d'énergie et, par conséquent, la consommation d'eau nécessaire aux tissus qui doivent travailler plus intensément. Nous perdons également des électrolytes, des minéraux tels que le sodium, le potassium et le magnésium, dont les muscles ont besoin pour fonctionner. Lorsque les cellules musculaires sont déshydratées, elles ont tendance à dégrader plus rapidement les protéines au détriment des graisses et à développer plus lentement la masse musculaire. L'entraînement sans eau est donc moins efficace.

L'eau prévient la rétention de liquide



La rétention de liquide est tout simplement une accumulation excessive d'eau (ou d'autres liquides) dans notre corps. Ce phénomène se produit notamment lorsque cette accumulation excessive de liquide se produit non seulement dans les tissus corporels, mais aussi dans le système circulatoire et les cavités du corps. Ce mécanisme déséquilibré conduit notre corps à un déséquilibre des électrolytes (altération du système de régulation de l'eau) qui modifie le comportement naturel des fluides dans le corps, raison pour laquelle ils ont tendance à s'accumuler sous la peau, en particulier dans des zones telles que : le bas-ventre, les chevilles, les poignets, etc... augmentant le poids total et la sensation de gonflement. Dans cette altération du système de régulation des fluides, les reins jouent un rôle important, contrôlant non seulement les volumes d'eau excrétés (équilibre hydrique), mais aussi les concentrations de sodium et de potassium et les niveaux de pH des fluides. Une bonne hydratation, riche en modulateurs nutritionnels tels que les minéraux et les électrolytes, permet d'éviter ce déséquilibre.

Marqueurs Épigénétiques



Besoins en Vitamines



Résultat :
Besoin Moyen

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

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit pas d'altération immédiate dans le système, mais il est conseillé de l'optimiser à moyen terme pour éviter des déséquilibres majeurs. 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 moyen 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 B5

La vitamine B5, ou acide pantothénique, aide à la décomposition des graisses, des glucides et des protéines pour produire de l'énergie. Elle contribue au fonctionnement normal des performances mentales, à la formation de globules rouges, d'hormones, de cholestérol, de vitamine D et de certains neurotransmetteurs. Elle est soluble dans l'eau et détruite par les températures élevées.

Œufs, Riz Sauvage, Noix, Saumon, Fromage, Bœuf, Agneau, Poulet, Porc, Noix de Cajou, Lait de Brebis, Graines de Lin, Yaourt, Graines de Tournesol, Noix de Pécan

Vitamine B12

La vitamine B12, ou cyanocobalamine, est principalement stockée dans le foie et les réserves peuvent durer de 3 à 5 ans dans l'organisme. Elle intervient dans le métabolisme des graisses, des hydrates de carbone et la synthèse des protéines. Elle est indispensable pour la formation de globules rouges, pour la régénération de tous les tissus et la croissance de l'organisme. Elle est essentielle au bon développement du système nerveux et intervient dans la synthèse des neurotransmetteurs.

Œufs, Palourdes, Huîtres, Bœuf, Lapin, Poulet, Lait de Vache, Luzerne, Lait de Chèvre, Lait de Brebis, Dinde, Levure Alimentaire, Lait de Soja, Yaourt, Moules, Foie de Volaille

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

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, Riz Sauvage, Fromage, Bœuf, Poulet, Dinde, Levure de Bière

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.

Besoins personnalisés en antioxydants

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, Kiwi, Mangue, Cacahuètes, Noisettes, Pissenlit, Huile de Soja, Coriandre, Graines de Tournesol, Pignons, Noix de Pécan

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, Riz Sauvage, Noix du Brésil, Homards, Huîtres, Riz, Sarrasin, Pois, Bœuf, Poulet, Graines de Soja, Maïs, Dinde, Thon, Levure de Bière, Edamame, Seiche, Moules

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, Millet, Sarrasin, Fraise des Bois, Bœuf, Poulet, Porc, Graines de Soja, Thon, Truite, Huile de Soja

Polyphénols

Les polyphénols sont des composants antioxydants connus pour combattre les radicaux libres dans notre organisme. Ils ont une fonction anti-allergique et anti-inflammatoire. Ils protègent le cerveau contre la démence et préviennent certains types de cancer.

Bleuets, Fraise, Noix, Amandes, Noisettes, Graines de Lin, Thé Vert, Noix de Pécan

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.

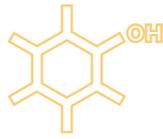
Il est prioritaire d'optimiser les niveaux d'antioxydants pour favoriser l'équilibre de l'organisme. Les antioxydants sont des substances chimiques qui aident à arrêter ou à limiter les dommages causés par les radicaux libres en plus de nous protéger contre le stress oxydatif. Ce test est basé sur une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

Acide aspartique

L'acide aspartique contribue au développement musculaire, fonctionne comme un puissant détoxifiant du foie, est primordial dans la production et la libération d'hormones (hormone lutéinisante et hormone de croissance) et dans le fonctionnement normal du système nerveux.

Œufs, Crabe, Noix du Brésil, Morue, Crevettes, Lentilles, Poulet, Porc, Graines de Soja, Noisettes, Dinde, Thon, Yaourt, Canne à Sucre

Cystéine

La cystéine dispose d'une fonction antioxydante, protégeant notre organisme des dommages causés par les radiations, et le foie et le cerveau de l'action de différentes toxines (comme celles issues de la cigarette, de l'alcool ou de drogues). Elle favorise également la combustion des graisses, participe à la construction musculaire et retarde le vieillissement.

Œufs, Quinoa, Riz Sauvage, Millet, Bœuf, Agneau, Poulet, Graines de Soja, Thon, Graine de Soja Noir

Besoins en Acides Gras



Résultat :
Besoin Élevé



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

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

Il est prioritaire d'optimiser les niveaux d'Acides Gras pour favoriser l'équilibre dans votre organisme. Les acides gras sont les composants de base de la dégradation des graisses, leurs fonctions sont directement liées au stockage de l'énergie, au métabolisme des lipides, à la coagulation du sang et à la pression artérielle, ou encore à la régulation des processus inflammatoires.

Ce test est basé sur une étude qualitative, identifiant qu'il est prioritaire d'optimiser cet indicateur à court 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 Alpha-Linolénique - 3 (ALA)

L'acide alpha-linolénique-3 (ALA) est un acide gras oméga-3 essentiel. Il est important pour la prévention des inflammations, pour le développement du cerveau et de la rétine. Il est incorporé dans les membranes cellulaires et favorise la santé des vaisseaux sanguins. Il peut générer de l'énergie, maintenir le système nerveux et former des corps cétoniques, importants pour préserver la cognition chez les personnes âgées.

Noix, Huile d'Olive, Cacahuètes, Graines de Courge, Huile de Soja, Huile de Lin, Graines de Chia

Acide Oléique - 9

L'acide oléique-9 est un acide gras oméga-9 essentiel. Il contribue à la diminution des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux. Augmenter le HDL ("bon cholestérol") et diminuer le LDL ("mauvais cholestérol") favorise l'élimination des plaquettes sur les parois artérielles, réduisant le risque de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Il réduit également l'hypertension artérielle et a un effet anti-inflammatoire.

Olives, Noix, Noix du Brésil, Amandes, Châtaignes, Fromage, Bœuf, Poulet, Porc, Huile d'Olive, Cacahuètes, Noisettes, Lait de Brebis, Huile de Soja, Pignons, Noix de Macadamia

Indicateurs du Microbiome



Résultat :
Besoin Faible

Il n'est pas nécessaire d'équilibrer votre flore intestinale dans les 90 prochains jours

Il n'est pas nécessaire d'équilibrer immédiatement votre flore intestinale, mais il est conseillé de le faire à long terme pour éviter un déséquilibre sous-jacent.

Il serait intéressant d'aborder la santé de votre microbiote à l'avenir, car il 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 d'autres micro-organismes qui permettent à votre système de fonctionner de manière équilibrée. Cela permet une bonne absorption des nutriments et un renforcement du système immunitaire.

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

Exposition Toxique



Résultat :
Besoin Élevé



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

Métaux lourds

Les métaux lourds sont présents dans la nature et leur concentration a augmenté en raison de la pollution de l'environnement. Beaucoup sont essentiels (comme le cobalt, le fer et le zinc) pour notre santé, mais à faibles concentrations. En revanche, à des concentrations élevées, ils peuvent être nocifs pour notre organisme. On peut les retrouver dans les pesticides et donc dans les aliments, dans l'eau, ainsi que dans les émissions industrielles, des collyres pour les yeux, des désinfectants, des peintures, des encres/toners, des ustensiles en aluminium, des anti-transpirants, des cosmétiques ... L'influence des métaux qui pénètrent dans notre organisme varie en fonction de l'état de chaque individu.

Citron, Feuille de Moutarde, 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 Moyen

Il est conseillé de diminuer la charge électromagnétique dans les 90 prochains jours

Le déséquilibre de cet indicateur ne produit aucune perturbation de votre système dans l'immédiat, mais il est nécessaire de l'optimiser à moyen terme pour éviter un problème plus important à l'avenir. Le déséquilibre de l'exposition aux charges électromagnétiques peut provoquer une perturbation de votre système, affectant votre équilibre cellulaire et métabolique. Il serait souhaitable de réduire l'exposition à ces charges et de suivre un processus de protection contre celles-ci dans les 90 jours à venir.

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

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 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.

Entrée de courant 50 Hz

La haute fréquence est un terme employé pour décrire un type de courant électrique, c'est à dire, un courant dont la fréquence est supérieure à la norme de 50 Hz que l'on trouve dans les alimentations monophasées et triphasées. Un tel courant électrique est celui qui circule dans un appareil électronique.

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 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 965	Maltitol	E 900	Polydiméthylsiloxane (PDMS)
E 528	Hydroxyde de magnésium	E 527	Hydroxyde d'ammonium
E 514	Sulfate de sodium	E 406	Agar-agar
E 354	Tartrate de calcium	E 202	Sorbate de potassium
E 142	Vert S	E 127	Érythrosine

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



Gingembre



Feuille de Moutarde



Luzerne

Fruits



Fraise des Bois



Bleuets



Fraise



Kiwi



Citron



Mangue

Produits Laitiers et Œufs



Fromage



Lait de Brebis



Œufs



Yaourt



Lait de Vache



Lait de Chèvre

Produits à base de Viande



Rein



Porc



Bœuf



Poulet



Dinde



Lapin



Foie de Volaille



Agneau

Légumineuses



Graines de Soja



Pois



Edamame



Haricots Blancs



Lentilles

Poisson / Fruits de Mer



Truite



Saumon



Thon



Moules



Seiche



Homards



Anchois



Huîtres



Sardines



Poulpe



Palourdes



Crabe



Morue



Crevettes

Noix et Graines



Graines de Lin



Noisettes



Noix



Amandes



Noix de Pécan



Graines de Chia



Graines de Courge



Cacahuètes



Noix du Brésil



Châtaignes

Noix de
Macadamia

Pignons

Graines de
Tournesol

Noix de Cajou

Graine de Soja
NoirGraines de
Sésame

Céréales



Sarrasin



Millet



Riz Sauvage



Maïs



Riz



Quinoa

Matières Grasses et Huiles



Huile de Soja



Huile de Lin



Huile d'Olive



Olives



Huile de Tournesol

Plantes



Clou de girofle



Pissenlit



Coriandre



Canne à Sucre

Boissons



Thé Vert



Lait de Soja

Autres



Cacao



Levure de Bière



Miel



Tofu



Levure Alimentaire

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