

Relatório de otimização

Age Management

Exemplo Cliente

ID: AGETEST101

Data: 01.08.2023



Exemplo Cliente,

Apresentamos seu relatório de otimização Age Management!



Os seus resultados

Este relatório foi concebido para otimizar e retardar o mais possível o envelhecimento com base nas necessidades reais do seu organismo. As indicações aqui apresentadas têm como objetivo fornecer uma via simples para conseguir um sistema celular o menos oxidado e inflamado possível.

Conhecer o seu estado atual ajudá-lo-á a otimizar todos os seus processos na procura de um estado de equilíbrio. O ambiente e as suas influências, bem como uma alimentação desequilibrada e pouco absorvente em nutrientes, são factores importantes na expressão da idade metabólica das suas células.

Para se manter jovem o mais tempo possível, é importante garantir que os processos influenciados pela epigenética (nutrição e relação com o ambiente) estão a funcionar em harmonia e no seu nível ótimo.

Esta informação foi concebida para o ajudar a identificar muitas das influências ambientais comuns e ajudá-lo nas suas escolhas alimentares, fornecendo-lhe uma série de recomendações de 90 dias que o ajudarão a abrandar os processos naturais de envelhecimento.

Se tiver mais perguntas, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?



Informações de contato:

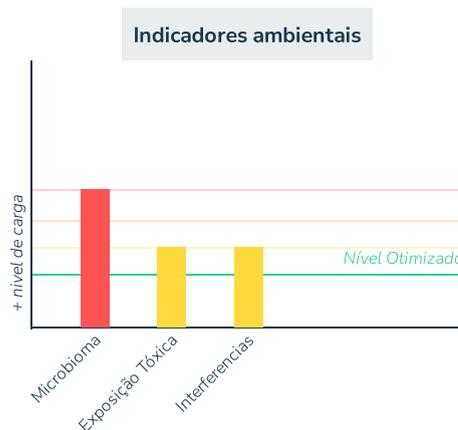
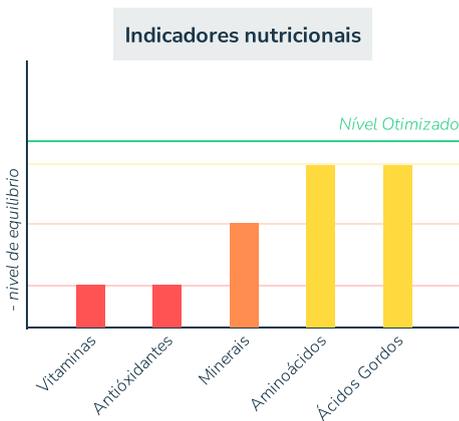
Telefone: +34 123 456 789 0

Email: hola@epixlife.com

Resumo dos resultados

Estes são os resultados do seu Relatório!

Os gráficos mostram o nível de prioridade para cada indicador epigenético. A orientação do relatório focará nos indicadores que estão mais distantes do Nível Otimizado.



Este relatório é efectuado através de estudos qualitativos, pelo que os resultados são apresentados de acordo com as necessidades a nível celular (de alto a baixo/nível optimizado).

Necessidade de otimização:

- Otimizado
- Baixa
- Média
- Alta

Necessidade de Otimização Alta

Necessidade Média de Otimização

Baixa Necessidade de Otimização

Microbioma

- Sinal Viral
- Parasitas

Antióxidantes

- Carotenoides
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Vitamina C

Vitaminas

- Vitamina K2
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Betaína

Minerais

- Sódio
- Selenio

Exposição Tóxica

- Radiação

Interferências

- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- Radiofrequência

Ácidos Gordos

- Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Aminoácidos

- Arginina
- Ornitina
- Taurina
- Glicina

Indicadores de Sistemas Metabólicos



Porque é que o metabolismo é tão importante?

O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem ao nosso corpo a energia e os materiais necessários para funcionar corretamente. Uma boa taxa metabólica pode ajudá-lo a queimar mais calorias, dar-lhe mais energia e retardar o envelhecimento!

Vencer a flacidez com hábitos saudáveis

A compreensão dos processos metabólicos na gestão da idade é essencial para entender as causas que abrandam os sistemas metabólicos relacionados com funções essenciais como a desintoxicação, a regeneração celular e a manutenção dos tecidos. Compreender a forma como o nosso organismo processa os macronutrientes (proteínas, gorduras e açúcares) e a influência de factores como a saúde hormonal e gastrointestinal pode ajudar-nos a adaptar os nossos hábitos para otimizar o nosso bem-estar e a nossa qualidade de vida de forma personalizada. Além disso, o conhecimento dos processos metabólicos pode ajudar a prevenir e a gerir certas doenças relacionadas com a idade.

Sabia que...?



A reparação celular e o hormônio do crescimento estão intimamente relacionadas com a qualidade do nosso sono. O hormônio do crescimento aumenta a regeneração dos tecidos e ajuda a manter os tecidos e os órgãos ao longo da vida.

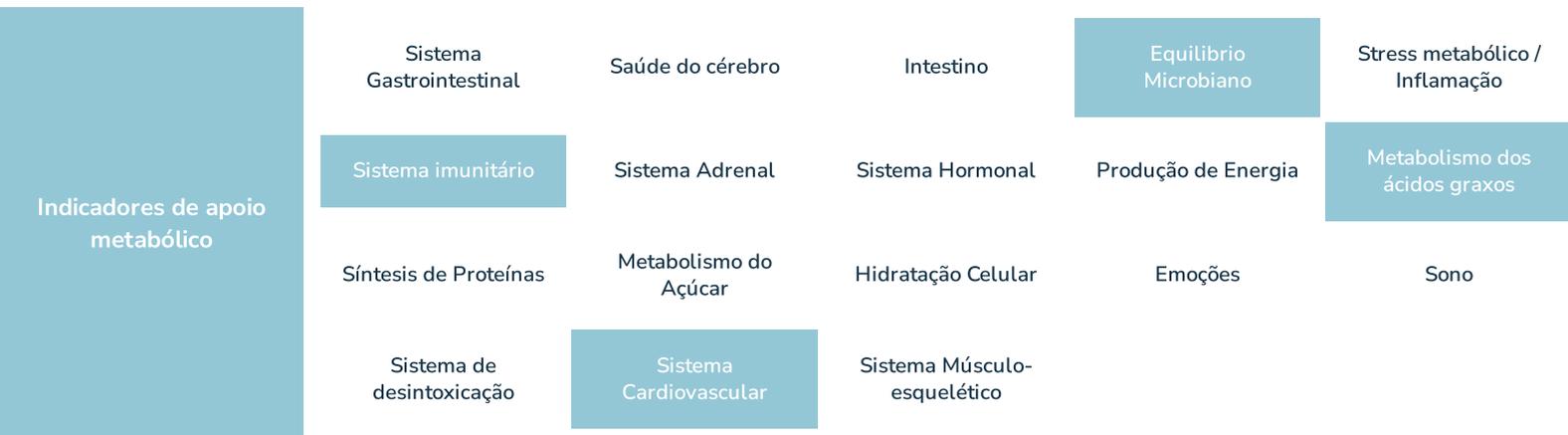


A hidratação celular é conseguida quando a água que ingerimos chega ao interior das nossas células, protegendo-nos do stress oxidativo.



A sobre-exposição nocturna a certas frequências electromagnéticas pode provocar alterações negativas no seu ADN e na regeneração da sua epiderme.

Os indicadores apresentados abaixo são marcadores importantes para otimizar o seu sistema metabólico. **Preste atenção aos indicadores destacados!**



Factores-chave a ter em conta

Existem certos factores não modificáveis que podem alterar o seu metabolismo, como a sua idade, o seu sexo e até a sua genética. No entanto, existem factores que podem alterar o seu peso e a sua saúde, que é importante ter em conta:

- Hábitos alimentares:** um elevado consumo de alimentos ultra-processados, bem como de alimentos ricos em açúcar e gordura, pode provocar um maior aumento de peso.
- Atividade física:** O exercício aeróbico é uma ótima forma de queimar calorias, enquanto o exercício de força pode ajudá-lo a construir massa muscular, importante para acelerar o seu metabolismo.
- Descanso:** O descanso pode afetar as suas hormonas que, por sua vez, alteram o seu apetite e a ingestão de alimentos. É importante dormir 7 a 9 horas por dia para manter uma boa saúde.

Como ler os seus resultados:



O que significam os indicadores assinalados?

Depois de analisar os dados do vosso relatório, juntamente com todos os outros critérios, foi considerado essencial assinalar estes indicadores como importantes para apoiar o vosso sistema metabólico.



Os indicadores assinalados referem-se a algum tipo de perturbação?

Trata-se apenas de um indicador de apoio e não pretende ser um diagnóstico de qualquer mau funcionamento físico numa área específica.



Preciso de consultar um profissional?

Se estiver preocupado com o funcionamento de qualquer um dos sistemas ou processos do seu corpo, deve consultar um profissional de saúde qualificado.

Indicadores de desintoxicação



O que é a "detox consciente"?

Uma abordagem que envolve uma alimentação saudável e consciente, atividade física e cuidados emocionais. Trata-se de eliminar as toxinas do organismo de forma natural, sem recorrer a produtos ou tratamentos extremos, e de promover um estilo de vida equilibrado e sustentável a longo prazo.

Resultado:
Média Necessidade

É necessário equilibrar os indicadores de desintoxicação a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está a produzir uma alteração nas suas capacidades de Detox. É prioritário otimizar os seus níveis a médio prazo para criar um equilíbrio no seu organismo.

Como interpretar os resultados?

Nossos corpos estão constantemente expostos à intoxicação, tanto pelos alimentos quanto pelo meio ambiente. Normalmente, a água, o ar, os produtos químicos e também os alimentos que ingerimos regularmente estão carregados de poluentes ou toxinas. Em geral, não temos consciência do nível de acúmulo de toxinas que enfrentamos em nosso corpo todos os dias, mas se você prestar atenção, poderá identificar alguns sinais de que precisa limpar seu corpo com uma abordagem de desintoxicação. Nós o ajudaremos a identificar as necessidades de nutrientes que o ajudarão a eliminar as toxinas que se acumulam em seu corpo.

The more items highlighted in the table below, the higher the level of support is required.

Vitaminas	Betaína	Inositol	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B3
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2			
Minerais	Calcio	Cromo	Cobre	Iodo	Ferro
	Magnesio	Molibdeno	Selenio	Zinco	
Antioxidantes	Ácido Alfa-Lipoico	Antocianidinas	Carotenóides	Coenzima Q10	Flavonóides
	Fitoestrógenos	Polifenoles	Superoxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	
Aminoácidos	Cisteína	Histidina	Metionina	Ornitina	Treonina
	Arginina	Valina			
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Stressores ambientais	Metais pesados	Químicos e Hidrocarburos	Radiação	Bacteria	

Indicadores de impulso celular



Alimente as suas células com o que elas mais precisam

Muitos dos mecanismos fundamentais do organismo, cruciais para os processos de envelhecimento, são sustentados e mantidos pelos nossos hábitos alimentares. Estes processos são os principais motores da fisiologia do organismo e variam em função das nossas influências epigenéticas.

Resultado:
Baixa Necessidade

Deve considerar a otimização da Regeneração Celular

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos pode produzir uma alteração na sua Regeneração Celular. Deve considerar a otimização a longo prazo para criar um equilíbrio no seu corpo.

Como aumentar a regeneração celular?

Cada um desses sistemas depende de vários nutrientes, mas obter o equilíbrio certo é vital. A tabela abaixo lista os nutrientes que podem ajudá-lo em sua busca por um brilho e uma vitalidade mais joviais. Os itens destacados são aqueles que requerem suporte na forma de aumento de nutrientes e tratamento e remoção de exposições ambientais. A tabela de indicadores de suporte do sistema celular abaixo destaca em verde vários indicadores que podem ajudar a reverter o processo de envelhecimento. A tabela não pretende ser um diagnóstico de qualquer problema ou condição.

Quanto mais itens forem destacados na tabela abaixo, maior será o nível de apoio necessário.

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2	Biotina	Inositol	
Minerais	Iodo	Ferro	Selenio	Zinco	Magnésio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinco
Ácidos Graxos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de stress ambiental	Radiação	Metais pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (frequência extremamente baixa)	Bacteria
	Esporos				

Indicadores de tonicidade e firmeza

Resultado:
Baixa Necessidade

Deve ter em conta a otimização da firmeza e da tonicidade

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos pode produzir uma alteração nos seus marcadores de Firmeza e Tonicidade. Deve considerar a otimização a longo prazo para criar um equilíbrio no seu corpo.



Tonificação e firmeza muscular

A qualidade das proteínas e das fibras elásticas é essencial para manter a firmeza da pele e o tónus muscular geral. Quando estas diminuem, surgem sulcos e outras alterações que afectam o aspeto da silhueta do rosto e do corpo. Através dos indicadores epigenéticos a potenciar, procurar-se-á aumentar a produção de proteínas que favorecem a firmeza muscular.

Tônus muscular, um aliado contra o envelhecimento

A tonicidade é um estado de tensão fisiológica constantemente presente nos músculos, a fim de manter esses tecidos ativos sem gerar movimento. Ela é obtida pela troca de ação produzida pelas fibras musculares para evitar a falta de firmeza. Com o envelhecimento, essa firmeza muscular diminui devido a vários fatores fisiológicos e de estilo de vida. Um dos principais fatores é a diminuição da massa muscular, devido à redução da síntese de proteínas musculares, à menor capacidade de absorção de nutrientes e à diminuição da sensibilidade à insulina. Um bom tónus muscular será um ótimo suporte para o sistema musculoesquelético que proporciona estabilidade, forma, apoio e movimento.

A tabela abaixo indica quais nutrientes podem ser importantes para ajudar a otimizar o tónus e a firmeza. Quanto mais desses nutrientes estiverem destacados na tabela abaixo, mais atenção esse grupo de indicadores requer.

Vitaminas	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina B3	Vitamina B12
Minerais	Zinco	Manganeso	Cobre	Selenio	Sódio
	Calcio	Potássio	Cromo		
Antioxidantes	Coenzima Q10				
Aminoácidos	Leucina	Isoleucina	Valina	Glutamina	Treonina
	Arginina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Ácidos Graxos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)		

Indicadores de elasticidade

Resultado:
Média Necessidade

É necessário equilibrar os indicadores de elasticidade a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está a produzir uma alteração nos seus Indicadores de Elasticidade. É prioritário otimizar os seus níveis a médio prazo para criar um equilíbrio no seu organismo.

A importância da elasticidade



A elasticidade é a capacidade da pele de regressar rapidamente ao seu estado original depois de ser contraída ou esticada. A pele elástica será o aliado perfeito contra as rugas, uma vez que será menos propensa a danos causados por movimentos faciais constantes e repetitivos.

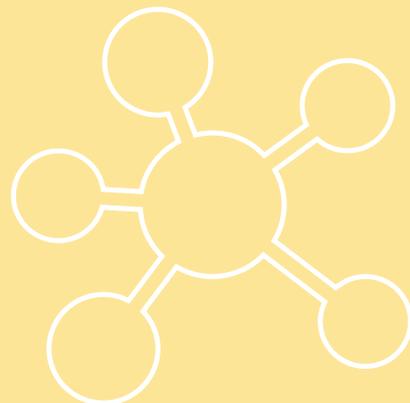
Pele firme, pele jovem

Em comparação com outros tecidos, a pele é composta principalmente de componentes extracelulares: água, colágeno e elastina. Esses componentes lhe conferem suas propriedades estruturais e mecânicas: elasticidade e viscoelasticidade. O colágeno forma uma massa gelatinosa densa que incorpora as fibras e as células da derme e é responsável pela viscoelasticidade e turgidez da pele. Por outro lado, o componente fibroso, que consiste principalmente de elastina e colágeno, é responsável pela elasticidade e resistência à tração da pele. Um dos principais fatores da perda de elasticidade é a diminuição da produção de colágeno e elastina, duas proteínas essenciais. Com a idade, a produção dessas proteínas diminui e a pele perde a capacidade de se esticar e retornar à sua forma original.

The following table indicates which nutrients may be important in helping to optimize elasticity. The more of these that appear in the box below, the more attention this group of indicators will require.

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K1	Vitamina K2	Biotina	Inositol
Minerais	Iodo	Ferro	Selenio	Zinco	Magnésio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Graxos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Stressores Ambientais	Radiação	Metais pesados	Químicos e Hidrocarbonuros	FEB (frequência extremamente baixa)	Bacteria
	Esporos				

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas



Vitaminas e saúde ideal

Os processos do corpo requerem uma variedade de vitaminas para funcionar no seu nível ideal. As vitaminas são uma parte fundamental dos processos enzimáticos e impulsionam todos os processos metabólicos do corpo.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário aumentar suas vitaminas

O desequilíbrio deste indicador pode estar produzindo uma alteração no seu sistema.

É prioritário otimizar seus níveis para promover o equilíbrio do seu corpo. As vitaminas são compostos catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.

Nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar esse indicador no curto prazo.

Necessidades vitamínicas personalizadas

A lista a seguir apresenta as vitaminas que foram testadas. Os elementos marcados são aqueles indicadores que você precisa otimizar através do seu regime nutricional.

- **Betaína**
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B1
- **Vitamina B2**
- **Vitamina B3**
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K1
- **Vitamina K2**

Alimentos que suprem suas necessidades vitamínicas

Betaína

A betaína regula a resposta imune, participa na regularização de genes, na oxidação de ácidos gordos, na síntese de lípidos e colesterol e regula o balanço hídrico do corpo. Regula a função dos eritrócitos. Melhora o rendimento desportivo e diminui factores de risco vascular. Também nos proporciona ácido clorídrico.

Ovos, Aveia, Cevada, Quinoa, Bacalhau, Camarões, Trigo, Espinafres, Peru, Truta

Vitamina B2

A vitamina B2 ou riboflavina é importante para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento das células do organismo. Também ajuda na produção de glóbulos vermelhos e converte alimentos que consumimos em energia. Para além disso reduz o stress oxidativo. É uma vitamina que não se destroi durante um cozinhado.

Ovos, Amêndoas, Algas Marinhas, Salmão, Queijo, Espinafres, Carne bovina, Frango, Porco, Brócolis, Feijão verde, Leite de ovelha, logurte, Veado, Fígado de porco

Vitamina B3

A vitamina B3 ou niacina, ajuda no funcionamento normal do sistema nervoso e no metabolismo produtor de energia. Regula a resposta imunitária. Mantem a pele e as membranas mucosas normais. Contribui para a reparação do ADN e na resposta ao stress. É menos sensível à ação do calor que outras vitaminas; mas dissolve-se na água de cozedura.

Óleo de girassol, Arroz silvestre, Amêndoas, Salmão, Cavala, Lentilhas, Banana, Carne bovina, Frango, Amendoim, Robalo, Peru, Atum, logurte, Sementes de girassol, Pinhões, Fígado de porco, Sementes de Chia, Nozes de macadâmia

Vitamina K2

A vitamina K é um grupo de vitaminas que partilham estruturas químicas semelhantes, a vitamina K1 e K2. Estas ajudam o corpo a coagular o sangue, manter a saúde ossea e a coagulação sanguínea normal. Podem ser sintetizadas por bactérias intestinais e aproximadamente a metade dos requisitos podem obter-se desta maneira.

Ovos, Queijo, Carne bovina, Frango, Porco, Azeite de oliva, Grãos de soja, Óleo de soja

Necessidade de Minerais



Resultado:
Média Necessidade

Recomenda-se aumentar a absorção de minerais nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não provoca uma alteração imediata no seu sistema, no entanto, é necessário optimizá-lo a médio prazo para evitar desequilíbrios maiores.

Os minerais são elementos naturais não orgânicos que devem ser absorvidos maioritariamente através da alimentação, para que os ossos, as funções cardiovasculares e hormonais, entre outras, funcionem corretamente.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que pode ser necessário otimizar este indicador a médio prazo.

Necessidade personalizada de minerais

A lista seguinte apresenta os minerais que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- Boro
- Cálcio
- Cromo
- Cobre
- Iodo
- Ferro
- Litio
- Magnésio
- Manganeso
- Molibdênio
- Potássio
- Selenio
- Silício
- Sódio
- Enxofre
- Zinco

Asegure-se que o seu corpo recebe uma quantidade suficiente de minerais!

São substâncias essenciais para o funcionamento adequado do organismo. O corpo utiliza os minerais para muitas funções diferentes, inclusive para manter o funcionamento ideal dos ossos, do coração e do cérebro.

Alimentos que suprem as suas necessidades minerais

Selenio

O selenio intervém no bom funcionamento da glândula da tiroide. É um grande antioxidante. É fundamental para o correto funcionamento do sistema autoimune, porque aumentam a produção de glóbulos brancos. Para além disso, neutraliza o efeito de metais pesados e favorece o crescimento do cabelo e unhas.

Ovos, Cevada , Arroz silvestre, Castanha do Pará, Lagosta, Ostras, Salsa, Espargos, Arroz, Trigo mourisco, Ervilhas, Carne bovina, Frango , Brócolis , Grãos de soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de cerveja, Farelo de aveia, Edamame, Cebolinha, Choco, Mexilhões

Sódio

O sódio ajuda a controlar a pressão arterial, o volume sanguíneo, o equilíbrio correto dos fluidos no corpo e ajuda os músculos e os nervos a funcionarem corretamente. Está também envolvido na transmissão de impulsos nervosos e na contração muscular.

Caranguejo , Salmão, Queijo, Sal, Pickles

Necessidade de Antioxidantes



Resultado:

Alta Necessidade



É necessário reforçar os seus Antioxidantes

O desequilíbrio deste indicador pode estar a produzir uma alteração no seu sistema.

É prioritário otimizar os seus níveis para promover o equilíbrio do seu organismo. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a parar ou a limitar os danos causados pelos radicais livres, para além de nos protegerem contra o stress oxidativo.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista seguinte apresenta os antioxidantes que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- **Ácido Alfa-Lipoico**
- Antocianidinas
- **Vitamina C**
- Vitamina E
- **Carotenoides**
- Selenio
- **Coenzima Q10**
- **Flavonoides**
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superoxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinco

Que antioxidantes pode incluir na sua dieta para minimizar o efeito dos radicais livres?

Os antioxidantes são combatentes contra os radicais livres que podem danificar as nossas próprias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos e outros) devido à reatividade que formam no interior da célula.

Alimentos que suprem as suas necessidades de antioxidantes

Vitamina C

A vitamina C ou ácido ascórbico contribuem para a formação e função normal dos ossos, dentes, cartilagens, pele, vasos sanguíneos e o sistema imunitário e o nervoso; Protege contra os danos de oxidação.

Morangos , Tangerina, Salsa, Tomate, Espinafres, Limão, Laranja, Papaia, Couve flor, Kiwi, Col, Grapefruit, Ervilhas, Groselhas vermelhas, Melão Cantaloupe, Pimentão vermelho, Brócolis , Couves de Bruxelas

Carotenoides

Os carotenóides são pigmentos naturais que dão a cor amarela e vermelha às flores, legumes e frutos. Podem reduzir o stress oxidativo através do seu efeito antioxidante. O seu consumo está associado a uma redução do risco de algumas doenças crónicas. Promovem a saúde mental e cerebral, estimulando as ligações cerebrais e optimizando o desempenho cognitivo. Contribuem igualmente para a saúde dos olhos.

Damasco, Tangerina, Amêndoas, Agrião, Tomate, Espinafres, Laranja, Cenoura , Manga, Alface , Pimentão vermelho, Brócolis , Feijão verde

Coenzima Q10

A coenzima Q10 é produzida naturalmente pelo organismo, mas diminui à medida que envelhecemos. Protege contra os danos causados pelos radicais livres e está envolvida na produção de energia celular. É benéfica no tratamento das doenças cardíacas e da insuficiência cardíaca congestiva. Reduz a tensão arterial, diminui a hipertensão sistólica isolada, previne as dores de cabeça e reforça o sistema imunitário.

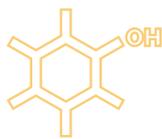
Salmão, Espinafres, Milho miudo, Laranja, Trigo mourisco, Morango silvestre , Carne bovina, Frango , Porco , Grãos de soja, Atum, Truta, Óleo de soja, Germen de Trigo, Farelo de aveia

Flavonoides

Os flavonóides são a maior classe de polifenóis vegetais. São poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres que causam stress oxidativo no organismo. Possuem também características anti-inflamatórias que apoiam o sistema imunitário.

Mirtilos , Tangerina, Algas Marinhas, Lima, Salsa, Tomate, Limão, Laranja, Morango silvestre , Grapefruit, Framboesa , Alface , Cereja vermelha, Amoras, Pimentão vermelho, Brócolis , Chá preto, Levedura de cerveja, Chá verde

Necessidade de Aminoácidos



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades a nível celular para evitar um problema maior no futuro. Os aminoácidos são substâncias essenciais para o nosso desenvolvimento, uma vez que são elementos fundamentais para a síntese de proteínas, e são precursores de outros compostos nitrogenados. Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidades personalizadas de aminoácidos

A lista seguinte apresenta os aminoácidos que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- Ácido glutâmico
- Arginina
- Asparagina
- Ácido aspártico
- Alanina
- Carnitina
- Carnosina
- Cisteína
- Cistina
- Citrulina
- Fenilalanina
- Glicina
- Glutamina
- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Ornitina
- Prolina
- Serina
- Taurina
- Treonina
- Tirosina
- Triptófano
- Valina

Aminoácidos e mudança celular

Nenhum processo do corpo ocorre sem aminoácidos essenciais. Os aminoácidos fazem com que o nosso corpo construa novas células e restaure todos os tecidos danificados. Os aminoácidos também ajudam a fortalecer o corpo e a promover a produção de várias hormonas, anticorpos e enzimas.

Alimentos que suprem as suas necessidades de aminoácidos

Arginina

A arginina é necessária durante os períodos de crescimento máximo, stress grave e lesões. Pode aumentar o desempenho atlético, reduzir a gordura corporal, ser uma fonte de energia, modular o desenvolvimento de doenças, melhorar a função imunitária, estimular a cicatrização de feridas, modular a carcinogénese e o crescimento de tumores, bem como modular muitas funções bioquímicas celulares.

Ovos, Aveia, Arroz silvestre, Noz , Castanha do Pará, Amêndoas, Queijo, Camarões, Lentilhas, Arroz, Trigo mourisco, Frango , Amendoim, Grãos de soja, Avelãs, Milho, Castanhas de caju, Leite de ovelha , Peru, Sementes de abóbora, Iogurte , Nozes Pecan

Glicina

A glicina é fundamental no processo de cicatrização e intervem na produção de colagénio e fosfolípidos dos tecidos do nosso organismo. Promove a produção da hormona de crescimento e ainda ajuda a prevenir doenças infecciosas. Também ajuda no bom funcionamento cerebral.

Ovos, Caranguejo , Algas Marinhas, Salmão, Lagosta, Bacalhau, Ostras, Agrião, Espinafres, Lentilhas, Arroz, Ervilhas, Carne bovina, Cordeiro , Frango , Porco , Feijão vermelho, Amendoim, Grãos de soja, Milho, Atum, Iogurte

Ornitina

A ornitina melhora o nosso sistema imunitário estimulando determinados linfócitos, o que, por sua vez, ajuda a melhorar as defesas do organismo. Favorece a cicatrização adequada dos tecidos, estimulando a síntese do colagénio. Estimula igualmente a hormona do crescimento, está frequentemente envolvida no metabolismo das gorduras, é hepatoprotectora e participa na síntese do aminoácido arginina.

Ovos, Quinoa, Salmão, Cavala, Queijo, Lentilhas, Carne bovina, Frango , Porco , Amendoim, Grãos de soja, Feijão verde, Leite de ovelha , Iogurte , Grão-de-bico

Taurina

A taurina tem propriedades antioxidantes. Desempenha um papel como neurotransmissor, participando na transmissão de impulsos nervosos, e está envolvida em processos do sistema imunitário. Ajuda a fortalecer o músculo cardíaco, a melhorar a nossa visão e a prevenir doenças como a degenerescência macular. Tem também uma ação desintoxicante, acelerando a eliminação de substâncias nocivas.

Algas Marinhas, Salmão, Bacalhau, Moluscos, Ostras, Carne bovina, Frango , Porco , Peru, Lula, Mexilhões

Necessidade de Ácidos Graxos



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de ácidos gordos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar problemas maiores no futuro. Os ácidos gordos são os componentes básicos para a decomposição das gorduras e as suas funções estão diretamente relacionadas com o armazenamento de energia, o metabolismo lipídico, a coagulação sanguínea, a pressão arterial e a regulação dos processos inflamatórios.

Este teste é baseado num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista seguinte apresenta os ácidos gordos essenciais que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- **Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)**
- **Ácido Araquidónico - 6 (AA)**
- **Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)**
- **Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)**
- **Ácido oleico - 9**
- **Ácido Linoleico - 6**
- **Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)**

Ácidos graxos essenciais e alterações celulares

Estudos indicam que a exclusão a longo prazo da gordura da sua dieta pode levar a vários distúrbios metabólicos graves. Vamos analisar em profundidade os 7 principais grupos de ácidos graxos que participam diariamente na formação contínua das células.

Alimentos que suprem as suas necessidades de ácidos graxos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

O ácido araquidónico-6 é essencial para o crescimento do cérebro e fundamental para a síntese de determinadas prostaglandinas (envolvidas na resposta inflamatória). Desempenha igualmente um papel protetor no envelhecimento dos neurónios e confere fluidez e flexibilidade às membranas. É necessário para o funcionamento dos sistemas nervoso, esquelético e imunitário. Protege igualmente contra as infeções e os tumores.

Ovos, Óleo de girassol, Noz, Salmão, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Sementes de abóbora, Sementes de girassol

Indicadores Microbioma



O microbiota intestinal, um ator-chave na saúde

O Microbiota Intestinal influencia o metabolismo energético devido à sua capacidade de aumentar a capacidade humana de metabolizar nutrientes e obter calorias da dieta, bem como de regular a absorção de açúcares e lípidos e a sua deposição nos tecidos periféricos.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário equilibrar a flora intestinal

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema.

O equilíbrio da sua flora intestinal deve ser melhorado de imediato, pois depende de um conjunto de seres vivos que compõem o seu sistema gastrointestinal: bactérias, parasitas, fungos, esporos e uma infinidade de microrganismos que fazem com que o seu sistema funcione em equilíbrio. Isto permite uma absorção correcta dos nutrientes e o bom funcionamento do sistema imunitário. Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Indicadores específicos do microbioma

A lista seguinte apresenta os indicadores da microbiota que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- Esporos
- Fungos
- Sinal pós-viral
- Bacteria
- Sinal Viral
- Parasitas

Alimentos recomendados para reforçar o seu microbioma

Sinal Viral

Quando os vírus ultrapassam as barreiras físicas impostas pela pele, são desafiados pelo sistema imunitário inato e adaptativo. Mesmo assim, quando alguém recupera de um vírus, há "sinais" persistentes emitidos principalmente a partir do intestino. O sistema imunitário é suscetível a controlar estes vírus indesejáveis.

Salsa, Espinafres, Kiwi, Brócolis, Farinha de aveia

Parasitas

O parasitismo intestinal ocorre quando uma espécie vive no interior do hospedeiro, no trato intestinal. Podem ser ingeridos através de fruta mal lavada, mãos sujas, alimentos mal conservados, etc. As mãos devem ser lavadas com bastante água e sabão antes de preparar os alimentos ou comer e depois de ir à casa de banho. Existem diferentes tipos de parasitas intestinais e estes têm várias formas e tamanhos.

Gengibre, Cúrcuma, Sementes de abóbora, Óleo de Coco

Exposição Tóxica



Resultado:
Baixa Necessidade

Reduzir as toxinas ambientais no curto prazo não é uma prioridade

É conveniente abordar este indicador no longo prazo para que não gere um desequilíbrio maior no futuro.

As exposições a produtos químicos e hidrocarbonetos, metais pesados ou radiação estão intoxicando as células e afetando o equilíbrio celular e metabólico. É necessário começar com um processo de quelação que permita ao corpo se desintoxicar e criar um ambiente totalmente otimizado.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador no longo prazo.

Indicadores específicos de exposição tóxica

A lista a seguir apresenta os indicadores de exposição tóxica que foram analisados. Os itens marcados são aqueles indicadores que precisa otimizar.

- Eletrosensibilid. e radiação
- Químicos e Hidrocarburos
- Metais pesados
- Radiação

Como é que o ambiente o está a afetar?

A actividade industrial e mineira liberta metais tóxicos (chumbo, mercúrio, cádmio, arsénico e crómio) e radiação no ambiente, que podem ser muito prejudiciais para a saúde humana e para a maioria das formas de vida.

Comidas desintoxicantes

Radiação

A radiação é a energia em forma de ondas ou partículas materiais que se propagam pelo espaço. Todos os elementos da natureza possuem uma certa quantidade de radioatividade natural, devido à exposição ao solo e à água, o que significa que os alimentos que consumimos também podem conter radiação, mas em níveis baixos e não prejudiciais. No entanto, o ambiente pode estar mais ou menos contaminado pela radiação, afetando de forma maior ou menor os elementos que obtemos da natureza e consumimos. De acordo com a energia das radiações, podemos classificá-las em ionizantes (como raios-X, raios gama e partículas de nêutrons, entre outros) e não ionizantes (incluindo radiações ultravioleta, infravermelha, eletromagnéticas e micro-ondas).

Salsa, Limão, Alga clorela , Chá verde

Possíveis Contraindicações de Espirulina e Clorela

Consulte o seu médico antes do consumo destes produtos.



Podem causar sensibilidade em pessoas com alergias ou sensibilidade ao peixe, iodo ou bolor



Não é recomendado durante a gravidez e para lactantes, bem como não é indicado para crianças



Não é recomendado para pessoas que estão a tomar antidepressivos ou medicação anticoagulante



Se toma medicação regularmente, estes podem reduzir a eficácia de drogas ou minimizar os seus efeitos

Carga eletro- magnética



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário concentrar-se na redução da carga electromagnética acumulada a curto prazo

É bom abordar este indicador a longo prazo para que não crie um desequilíbrio no futuro.

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema. As exposições a cargas electromagnéticas estão a afetar o seu equilíbrio celular e metabólico. É preciso reduzir a exposição a estas cargas e seguir um processo de proteção do nosso organismo contra elas.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

A lista seguinte apresenta os indicadores de carga electromagnética que foram analisados. Os itens assinalados são os indicadores que devem ser otimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Eletro-sensibilidade
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (frequência extremamente baixa)
- RBF (Radiação de baixa frequência)
- Campo Magnético Constante
- Forno Microondas
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Radiofrequência
- Corrente de tração 16 2/3 Hz
- Ecrã de televisão
- Ecrã do computador
- 50 Hz Corrente de entrada

O que não vemos mas que nos afecta...

Os campos eletromagnéticos, tanto de alta como de baixa frequência, são campos gerados artificialmente pelas instalações eléctricas (electrodomésticos ou aparelhos ligados à rede de distribuição alternada, mesmo quando estão desligados) e pela transmissão de dados sem fios (celular, antenas de transmissão, telefones sem fios, wifi, WLAN, etc.).

O que é?

Electrosmog

É a presença de contaminação eléctrica e magnética artificial no ar, na água e nos materiais, que tem a capacidade de afetar o desenvolvimento normal da vida. Todos os aparelhos eléctricos produzem campos eléctricos e magnéticos a diferentes frequências, altas frequências como os fios sem fios ou baixas frequências como os cabos de computador. Há frequências que causam mais danos do que outras, e há mesmo situações em que as frequências se combinam, como no caso da eletricidade suja.

Campo Electrostático

Um campo eléctrico é um campo de forças criado pela atração e repulsão de cargas eléctricas (a causa do fluxo eléctrico) e é medido em Volts por metro (V/m). Os campos eléctricos estáticos (também conhecidos como campos electrostáticos) são campos eléctricos que não variam com o tempo (frequência de 0 Hz). Os materiais sintéticos acumulam eletricidade electrostática à volta dos dispositivos.

Telemóvel, GSM (0,9 GHz)

A telefonia móvel digital utiliza o serviço em duas bandas de frequência, 900 MHz e 1800 MHz. A radiação emitida pela antena do equipamento de telefonia móvel pode atravessar os tecidos e a sua energia é absorvida por eles.

Radiofrequência

A radiofrequência é utilizada nas comunicações aeronáuticas e navais, na rádio de ondas curtas, nos telefones sem fios, nos satélites, na radiotransmissão, na radioastronomia e na teledeteção. A radiofrequência é também utilizada como tratamento cosmético, para combater a flacidez do rosto ou do corpo.

Ajustes dietéticos

Durante os próximos 90 dias.



Alimentos a evitar nos próximos 90 dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

O objetivo de demonstrar sensibilidade alimentar no Teste NÃO é eliminar permanentemente esses alimentos da dieta, mas sim otimizar o seu sistema digestivo. No final do processo de eliminação de 90 dias, pode reintroduzir gradualmente estes alimentos na sua dieta.

Porque é que tem de evitar estes alimentos?

Embora os alimentos que devem ser ajustados na dieta contenham nutrientes que podem ser muito valiosos, os nossos níveis de energia podem ser afetados quando o corpo aloca mais recursos do que deveria para os digerir. Há alimentos que devem ser evitados porque, por vezes, podem reverter o benefício de outros, causar stress no sistema digestivo ou afetar negativamente o metabolismo e o sistema imunitário.

Ao consumir os alimentos certos, o corpo pode ter dificuldade em digerir os alimentos que ingerimos neste ciclo celular e acabará por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Evitar estes alimentos durante 90 dias ajudará a prevenir o défice de energia que pode ocorrer ao tentar absorvê-los.

À medida que avançamos para o próximo ciclo celular, as necessidades do corpo podem mudar e as sensibilidades a os alimentos mudarão em conformidade.

Perguntas mais frequentes



Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O corpo luta com os alimentos que digerimos e acaba por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Estes processos podem ocorrer de forma assintomática ou com reações evidentes.



"Mas eu nunca comi..."

Se nunca comeu estes alimentos, melhor ainda. Mas se começar a comê-los durante os próximos 90 dias, pode haver problemas.



"Mas recomendam alimentos semelhantes!"

As sensibilidades alimentares são muito específicas, por isso, mesmo que o alimento seja semelhante (por exemplo, mexilhões e amêijoas), desde que não apareça nos alimentos a evitar, pode ser consumido sem qualquer problema.

Alimentos a evitar

Os alimentos que deve evitar durante os próximos 90 dias, pois podem causar stress no sistema digestivo e imunitário.

NÃO é um teste de alergia alimentar

Os alimentos marcados em vermelho só devem ser evitados nos próximos 90 dias. Se tem ALGUMA ALERGIA conhecida, deve continuar evitando esses alimentos o tempo todo.



Se consome diariamente algum dos alimentos indicados, tente substituí-los por outros que possam lhe trazer benefícios semelhantes. A lista de alimentos refere-se a indicadores de relevância epigenética e NÃO a qualquer intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que o afetam fisicamente.

Alergia conhecidas

Talvez já tenha uma alergia conhecida, então vamos ajudá-lo a entender esses resultados.

Cenário 1

O alimento ao qual você é alérgico/intolerante está listado como sensibilidade alimentar:

Isso significa que, além da alergia, aquele alimento também afeta negativamente o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se já eliminou esse alimento da sua dieta, não precisa fazer mais nada. Se ainda não o eliminou, considere fazê-lo, mas não recomendamos reintroduzi-lo após a dieta de eliminação.

Cenário 2

O alimento ao qual é alérgico/intolerante NÃO aparece como sensibilidade alimentar:

Isso significa que não afeta negativamente o fluxo de energia, o que não contradiz nem questiona a sua alergia a este alimento. Isso NÃO significa que você deva reintroduzir o alimento na sua dieta, pois deve respeitar os sintomas anteriores ou resultados de exames em relação a essas alergias. Lembre-se que nosso teste não analisa alergias ou intolerâncias.

A sua sensibilidade aos aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Melhores escolhas nutricionais conduzirão sempre a um bem-estar otimizado, e os alimentos naturais, não processados e cozinhados à mão serão sempre os ideais. Por isso, uma compreensão adequada da forma como os aditivos afetam a saúde é crucial para manter um bem-estar ótimo.

Aditivos a serem evitados

Para otimizar o seu bem-estar, deve evitar o consumo dos seguintes aditivos durante os próximos 90 dias.

Os aditivos alimentares são adicionados aos alimentos e bebidas para alterar a sua cor, sabor ou textura. Deve saber que, para além de ler os rótulos dos produtos, tem de compreender e ser capaz de escolher os melhores recursos para a sua saúde.

E 948 Oxígeno

E 902 Cera de candelilha

E 626 Ácido guanílico

E 473 Ésteres de sacarose de ácidos gordos

E 420 Sorbitol

E 311 Galato de octilo

E 280 Ácido propiónico

E 252 Nitrato de potasio

E 212 Benzoato de potasio

E 110 Amarelo ocaço FCF

A lista apresentada no topo mostra um resumo dos indicadores de Aditivos Alimentares que devem ser evitados de forma especial durante um período mínimo de 90 dias. Embora seja aconselhável evitar sempre a maioria dos Aditivos Alimentares.

Também recomendamos evitar:

Xarope de milho rico em frutose (HFCS / AMAF):

Esse aditivo pode produzir uma resposta cardiovascular ruim, um controle deficiente do açúcar no sangue e um alto ganho de gordura corporal. Infelizmente, ele é encontrado em muitas bebidas e barras energéticas.

Aspartame:

Um aditivo muito popular que é considerado uma exotoxina. A utilização regular desta substância pode alterar certas funções do sistema nervoso central, o que pode afetar negativamente o bem-estar e o equilíbrio do organismo. Em doses elevadas, esta substância pode provocar falta de concentração, funções cognitivas difusas e nevoeiro cerebral que afectam negativamente o bem-estar.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada que se encontra em muitas barras energéticas e suplementos, como as proteínas do soro de leite ou as proteínas texturizadas. É utilizada para enganar a sua língua, fazendo-a sentir que estas barras e bebidas têm um sabor melhor do que realmente têm. Encontram-se na maioria dos alimentos pré-fabricados e são altamente prejudiciais.

Corantes artificiais:

Podem causar respostas físicas falsas e involuntárias e hiperatividade. Este corante artificial encontra-se em muitas bebidas energéticas e na maioria dos alimentos processados industrialmente.

Otimização Nutricional

A que é que se refere "nutrimental"?

A informação nutricional dos alimentos é o conteúdo nutricional total dos alimentos. Aumentar o consumo de alimentos com os nutrientes de que o nosso corpo necessita vai levar-nos a otimizar o nosso bem-estar.

Alimentos ricos em nutrientes para as suas necessidades

Uma dieta equilibrada e personalizada dependerá do conhecimento das nossas necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais os nutrientes que pode precisar de reforçar e mostramos-lhe alimentos que podem ajudá-lo a satisfazer as suas necessidades específicas. Isto não significa que tenha necessariamente de incluir estes alimentos na sua rotina, simplesmente mostramos-lhe aqueles que o podem ajudar na sua busca para maximizar o equilíbrio.

Esta lista de alimentos baseia-se nos indicadores que são mais relevantes para o seu relatório. Se tiver alguma alergia ou intolerância conhecida, continue a evitar esses alimentos específicos.

Vegetais



Salsa



Brócolis



Espinafres



Cenoura



Pimentão vermelho



Alface



Agrião



Tomate



Couve



Pickles



Gengibre



Cebolinha



Couves de Bruxelas



Couve flor



Col

Frutas



Limão



Kiwi



Laranja



Tangerina



Damasco



Morango silvestre



Cereja vermelha



Framboesa



Amoras



Mirtilos



Lima



Grapefruit



Banana



Groselhas vermelhas



Morangos



Papaia



Melão Cantaloupe

Lactícínios e ovos



Ovos



Iogurte



Leite de ovelha



Queijo

Produtos à base de carne



Peru



Porco



Carne bovina



Rim



Cordeiro



Fígado de porco



Veado

Legumes

Grãos de soja



Lentilhas



Feijão branco



Grão-de-bico



Feijão verde



Ervilhas



Edamame



Natto



Feijão vermelho

Peixe/Marisco

Camarões



Salmão



Sardinhas



Cavala



Mexilhões



Moluscos



Ostras



Lula



Bacalhau



Truta



Atum



Anchovas



Caranguejo



Choco



Lagosta



Robalo

Frutos secos e sementes

Sementes de abóbora



Amendoim



Avelãs



Noz



Nozes Pecan



Amêndoas



Castanha do Pará



Sementes de gergelim



Sementes de girassol



Sementes de Chia



Pinhões



Nozes de macadâmia

Cereais

Arroz



Milho



Trigo mourisco



Quinoa



Milho miudo

Gorduras e óleos

Óleo de soja



Óleo de girassol



Óleo de Coco



Azeite de oliva

Plantas

Alga clorela



Algas Marinhas



Cúrcuma

Bebidas



Chá verde



Chá preto

Outros



Levedura de
cerveja



Sal



Molho de Soja



Tofu

Porque é que estes alimentos são recomendados?

Esta lista de alimentos recomendados foi personalizada com base nos resultados do seu teste. Ao incluir estes ingredientes na sua ingestão nutricional diária, pode ajudar a melhorar o seu bem-estar de uma forma natural, uma vez que foram selecionados de acordo com os resultados do seu relatório.



Os seus próximos passos

O caminho para a sua melhor versão começa aqui

Já leu todos os resultados, o que é que se segue? Como dissemos no início do relatório, acreditamos que estes resultados podem ser o início da sua viagem para uma vida mais saudável.

- 1 Evite as suas sensibilidades alimentares durante 90 dias — **Seção 03**
- 2 Evite os aditivos alimentares aos quais é sensível — **Seção 03**
- 3 Aumente o consumo de Alimentos Recomendados — **Seção 03**
- 4 Organize as suas refeições de forma criativa, combinando os ingredientes recomendados — **Seção 03**
- 5 Preste atenção aos indicadores Detox, Cellullar Boost, Tonicity e Elasticity — **Seção 01**
- 6 Tentar reduzir o impacto dos campos eletromagnéticos e da exposição a substâncias tóxicas — **Seção 02**
- 7 Siga as recomendações personalizadas do seu profissional — **Ver detalhes na página 1**

Escreva as suas metas e objetivos

Recomendamos que escreva os seus objetivos de uma forma simples, que sejam específicos, realizáveis, realistas e mensuráveis. Por exemplo: Dar um passeio de dois em dois dias, pelo menos 1 hora, durante os próximos 3 meses. Durante as próximas duas semanas, beber pelo menos 3 copos de água durante o dia.

Comprometo-me a seguir as indicações recomendadas pelo _____ (dd/mm/aaaa)
até _____ (dd/mm/aaaa) durante um total de 90 dias.

(A sua assinatura)



Está a ponto de começar
a viver sua melhor
versão

Obrigado por colocar a sua confiança no nosso programa!



www.epixlife.com

Isenção de responsabilidade:

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As recomendações dadas neste relatório são da exclusiva responsabilidade do proprietário do mesmo. É muito importante consultar um profissional de saúde competente e totalmente informado quando tomar decisões relativas à sua saúde, uma vez que a informação contida neste plano deve ser interpretada por uma pessoa qualificada. O seu bem-estar deve estar sempre em boas mãos. Informação obtida através da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Para mais informações, visite www.epixlife.com