

Relatório de otimização **Essential**

Exemplo Client

ID: ESNDEMO1001

Data: 11.04.2025

Exemplo Client,

Temos o prazer de lhe apresentar os resultados do seu Teste!



Os seus resultados

Este é o seu relatório epigenético, baseado nos resultados dos seus testes. Acreditamos que os dados e informações aqui contidos o ajudarão a iniciar uma viagem em direção a um estilo de vida mais saudável. Ao adotar e adaptar as nossas sugestões, poderá fazer mudanças positivas na sua alimentação diária e na interação com o ambiente que o rodeia.

Os resultados estão divididos em seções de acordo com o tipo de informação analisada. Dentro de cada seção, encontrará uma seção de síntese para o ajudar a interpretar a informação, de modo a que a sua atenção seja dirigida para a informação mais valiosa e relevante.

Na página "Resumo dos seus resultados", terá uma visão geral de todo o relatório, destacando as áreas a que deverá prestar mais atenção durante a vigência do seu plano.

O seu relatório de resultados foi concebido para proporcionar a máxima clareza sobre cada seção e as ações que recomendamos para otimizar o seu bem-estar e a sua saúde.

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

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?



Informações de contato:

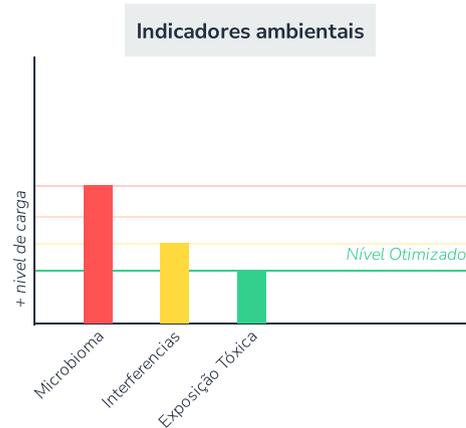
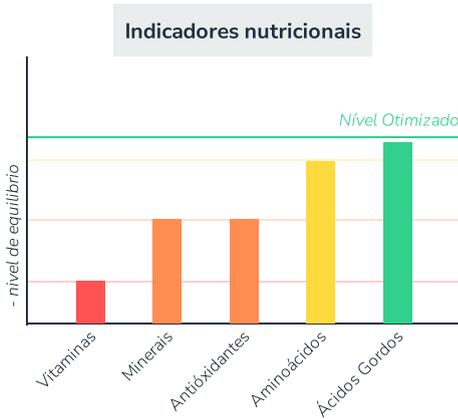
Telefone: +34 123456789

Email: ejemplo@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 otimizado).

Necessidade de otimização:

■ Otimizado
 ■ Baixa
 ■ Média
 ■ Alta

Necessidade de Otimização Alta

Microbioma

Sinal pós-viral
Fungos

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina K2
Vitamina C
Vitamina A1

Necessidade Média de Otimização

Antióxidantes

Ácido Alfa-Lipoico
Antocianidinas
Superoxido Dismutasa (SOD)
Vitamina C

Minerais

Cromo
Zinco
Iodo
Ferro

Baixa Necessidade de Otimização

Interferências

Corrente de tração 16 2/3 Hz
Ecrã de televisão

Aminoácidos

Arginina
Leucina
Prolina

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas



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**

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.

Alimentos que suprem suas necessidades vitamínicas

Vitamina A1

A vitamina A não previne doenças degenerativas, devido ao seu alto teor em betacarotenos que atuam como antioxidantes, para além de atrasar o envelhecimento celular. Participa na formação de mucosas corporais, tecidos moles, ossos, dentes e pele e previne doenças infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas é termolábil (destroi-se), para poder aproveitá-la ao máximo devemos consumir verduras, hortaliças e frutos.

Ovos, Grapefruit, Manga, Óleo de peixe, Batata doce

Vitamina B6

A vitamina B6 ou piridoxina ajuda a converter os alimentos que consumimos em energia. Contribui para a formação de globulos vermelhos e neurotransmissores; Ajuda a manter as funções do sistema nervosos e imunitário; e ajuda a regular a atividade hormonal.

Salmão, Salsa, Papaia, Banana, Passas, Frango, Pistache, Grãos de soja, Avelãs, Peru, Atum, Sementes de linhaça, Dente-de-leão, Sementes de girassol

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, Limão, Papaia, Couve flor, Kiwi, Grapefruit, Ervilhas, Groselhas vermelhas, Couves de Bruxelas

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

Cromo

O crómio é um mineral que obtemos através da nossa alimentação. É importante na decomposição das gorduras e dos hidratos de carbono. Estimula a síntese dos ácidos gordos e do colesterol. Contribui igualmente para a ação da insulina e para a degradação da glicose.

Ovos, Aveia, Cevada, Arroz silvestre, Queijo, Trigo, Cebola, Tomate, Carne bovina, Frango, Peru, Levedura de cerveja

Iodo

O iodo é essencial para a síntese das hormonas da tiroide, que controlam o metabolismo do organismo e muitas outras funções importantes. Contribui para o desenvolvimento correto dos ossos e do cérebro durante a gravidez e a infância.

Algas Marinhas, Lagosta, Bacalhau, Queijo, Camarões, Sal, Leite de vaca, Leite de ovelha, logurte

Ferro

O ferro armaneza e transporta oxigénio em todos os tecidos. Ajuda na formação normal de glóbulos vermelhos e hemoglobina, protege as células contra os efeitos nocivos dos radicais livres. Contribui para o funcionamento normal do metabolismo produtor de energia e do sistema imunitário.

Ovos, Noz, Amêndoas, Figos, Carne bovina, Frango, Feijão vermelho, Castanhas de caju, Peru, Pinhões, Nozes de macadâmia

Zinco

O zinco está envolvido nos sistemas de manutenção e regulação do organismo. É essencial para a formação da insulina e das proteínas. Favorece a produção de linfócitos e a ativação de certas hormonas. Contribui para a cicatrização das feridas e está envolvido na síntese do ADN e do RNA. É essencial para o bom funcionamento do olfato e do paladar. É também essencial para a reprodução e a fertilidade.

Aveia, Centeio, Quinoa, Caranguejo, Arroz silvestre, Lagosta, Queijo, Moluscos, Ostras, Espargos, Lentilhas, Arroz, Trigo mourisco, Cogumelo, Carne bovina, Frango, Amendoim, Grãos de soja, Castanhas de caju, Leite de ovelha, Peru, Sementes de abóbora, Germen de Trigo, Farelo de aveia, Edamame, logurte, Sementes de girassol, Pinhões, Choco, Mexilhões, Sementes de Chia, Nozes Pecan

Necessidade de Antioxidantes



Resultado:
Média Necessidade

Não é prioritário aumentar a absorção de antioxidantes 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 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 pode ser necessário otimizar este indicador a médio 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
- Superóxido Dismutase (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

Ácido Alfa-Lipoico

O ácido alfa-lipóico é um importante antioxidante e hipoglicemiante, capaz de controlar e limitar os radicais livres no organismo. Promove a regeneração celular, converte a glicose em energia, aumenta a elasticidade da pele, previne e inverte o envelhecimento prematuro, estimula o sistema imunitário e elimina os metais pesados do organismo.

Carne bovina, Frango, Óleo de semente de canhamo, Levedura Nutricional, Óleo de linhaça, Edamame, Coração de frango, Sementes de Chia

Antocianidinas

As antocianinas são antioxidantes pertencentes ao grupo dos flavonóides. Protegem os capilares da retina; desempenham um papel benéfico para a visão. Contribuem para o reforço do sistema cardiovascular. Têm um forte efeito antioxidante. Ajudam igualmente a combater as constipações, as infeções e as alergias e possuem propriedades anticarcinogénicas.

Amoras, Berinjela, Bagas de Goji, Bagas de pinheiro

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.

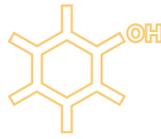
Morangos, Tangerina, Salsa, Tomate, Limão, Papaia, Couve flor, Kiwi, Grapefruit, Ervilhas, Groselhas vermelhas, Couves de Bruxelas

Superóxido Dismutase (SOD)

A superóxido dismutase (SOD) é provavelmente o antioxidante natural mais poderoso que podemos encontrar. É um grande aliado para reduzir os danos causados pelo stress oxidativo e pelo excesso de radicais livres na pele. Além disso, tem efeito antiinflamatório, pois reduz as dores das pessoas com artrite e é decisivo no combate à arteriosclerose.

Cevada, Tomate, Ervilhas, Milho, Castanhas de caju, Sementes de abóbora, Trigo, Folhas de mostarda, Melão branco, Couves de Bruxelas

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

Leucina

A leucina é importante para a saúde dos nossos músculos, razão pela qual é recomendada no desporto. Pode estimular a síntese proteica, aumentar os níveis de insulina no sangue, regulando assim os nossos níveis de glucose, e é importante para a produção de energia.

Ovos, Aveia, Centeio, Trigo, Milho miúdo, Carne bovina, Frango , Porco , Milho, Leite de vaca, Leite de cabra, Leite de ovelha , Atum, Sementes de abóbora, Germen de Trigo, Farelo de aveia, Farelo de trigo, Sementes de girassol

Prolina

A prolina é um componente essencial do colagénio, que é muito importante para a pele, ossos e tendões saudáveis. A prolina é utilizada para prevenir a artrite e para fortalecer as articulações e os tendões. Também pode ajudar a manter e fortalecer os músculos do coração.

Ovos, Salmão, Queijo, Camarões, Ostras, Agrião, Espargos, Cogumelo, Leite de ovelha , Atum, Iogurte , Choco

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

Fungos

Os fungos não podem sintetizar os seus próprios nutrientes, já que carecem de clorofila, o que os obriga a viver como parasitas, principalmente das plantas e, em menor medida, de os animais. Os fungos patogénicos podem afectar a qualquer órgão, mas os mais comuns são as infecções chamadas micoses superficiais e dermatomicoses. Estas são geralmente de carácter benigno e afectam principalmente as capas externas do corpo, da pele, das unhas ou as mucosas, por igual em ambos os sexos em todas as idades, ainda que algumas delas com mais frequência na infância. Micoses no escalpe e nas unhas são vistas com mais incidência em adultos.

Mirtilos , logurte

Sinal pós-viral

Um vírus é uma partícula de código genético, ADN ou RNA, encapsulada numa vesícula proteica. Os vírus não se podem replicar por si próprios. Têm de infetar células e utilizar componentes da célula hospedeira para fazer cópias de si próprios. Muitas vezes, o vírus danifica ou mata a célula hospedeira no processo de multiplicação. Os vírus foram encontrados em todos os ecossistemas da Terra. Os cientistas estimam que o seu número é superior ao das bactérias numa proporção de 1 para 10. Uma vez que os vírus não têm a mesma biologia que as bactérias, não podem ser combatidos com antibióticos.

Mel, Gengibre , Kiwi, logurte

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?

Corrente de tração 16 2/3 Hz

São correntes de tração que funcionam ligadas a catenárias de 15 kV e com uma frequência de 16 2/3 Hz, relativamente baixa. É utilizada em: caminhos-de-ferro, linhas de caminho de ferro e estações de caminho de ferro, entre outros.

Ecrã de televisão

Os televisores emitem radiação de campos electromagnéticos de frequência extremamente baixa à sua volta, embora os novos modelos de LCD, LED ou plasma tenham reduzido significativamente essa radiação. Felizmente, hoje em dia, os campos electromagnéticos gerados pelos ecrãs planos cumprem geralmente a certificação de segurança sueca TCO e o seu impacto nos utilizadores é muito menor.

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 954 Sacarina	E 632 Inosinato dipotásico
E 516 Sulfato de cálcio	E 472b Ésteres lácticos de mono e diglicéridos de ácidos gordos".
E 464 Hidroxipropilmetilcelulosa	E 418 Goma gellan
E 354 Tartrato cálcico	E 297 Ácido fumárico
E 281 Propionato de sódio	E 153 Carvão vegetal medicinal

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



Cogumelo



Agião



Espargos



Berinjela



Couves de Bruxelas



Tomate



Folhas de mostarda



Cebola



Gengibre



Salsa



Couve flor



Batata doce

Frutas



Amoras



Melão branco



Kíwi



Banana



Papaia



Passas



Mirtilos



Groselhas vermelhas



Morangos



Limão



Grapefruit



Tangerina



Manga



Figos

Lactínios e ovos



Ovos



Iogurte



Leite de ovelha



Queijo



Leite de vaca

Produtos à base de carne



Peru



Frango



Carne bovina



Porco



Coração de frango



Rim

Legumes

Grãos de soja



Lentilhas



Feijão branco



Edamame



Ervilhas



Natto

Peixe/Marisco

Camarões



Atum



Ostras



Choco



Salmão



Anchovas



Caranguejo



Lagosta



Polvo



Mexilhões



Bacalhau



Sardinhas

Frutos secos e sementes

Sementes de abóbora



Amendoim



Avelãs



Noz



Nozes Pecan



Amêndoas



Castanhas de caju



Castanha do Pará



Sementes de gergelim



Sementes de girassol



Sementes de Chia



Pinhões



Pistache



Sementes de linhaça



Nozes de macadâmia

Cereais

Arroz



Milho



Trigo mourisco



Arroz silvestre



Milho miudo



Quinoa

Gorduras e óleos

Óleo de linhaça



Óleo de semente de canhamo



Óleo de soja



Azeite de oliva



Óleo de peixe

Plantas

Bagas de pinheiro



Bagas de Goji



Trigo



Algas Marinhas



Dente-de-leão

Outros

Tofu

Levedura
NutricionalLevedura de
cerveja

Mel



Sal

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 seleccionados 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, e agora? 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 Certifique-se de que consome diariamente alimentos para apoiar o seu Microbioma — **Seção 02**
- 5 Certifique-se de que consome os alimentos para reduzir a Exposição Tóxica — **Seção 02**
- 6 Tente reduzir o impacto dos campos eletromagnéticos — **Seção 02**
- 7 Contate o seu profissional de saúde se tiver dúvidas sobre o seu relatório — **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