

Relatório de Otimização
Slim & Fit

Exemplo Cliente

ID: SFTTEST103

Data: 31.01.2024



Exemplo Cliente,

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



Os seus resultados

Este é o seu relatório epigenético personalizado, elaborado a partir dos resultados de seus testes. Seu objetivo é orientá-lo em uma jornada transformadora para alcançar um físico em forma e esbelto. A adoção de nossas sugestões personalizadas o capacitará a fazer mudanças construtivas em suas escolhas dietéticas diárias e na forma como você se envolve com o ambiente ao seu redor.

O relatório é segmentado para oferecer percepções sobre vários aspectos de suas informações genéticas. Cada seção inclui uma visão geral concisa para ajudá-lo a compreender os dados, direcionando seu foco para os detalhes mais valiosos e pertinentes.

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

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?

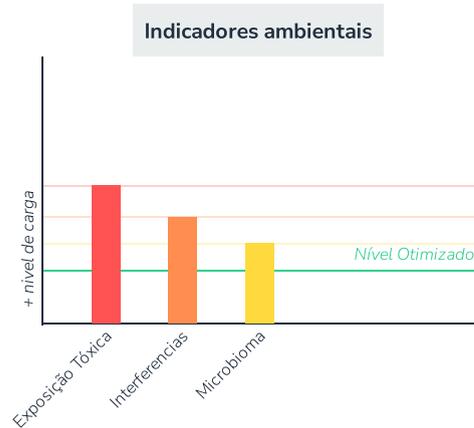
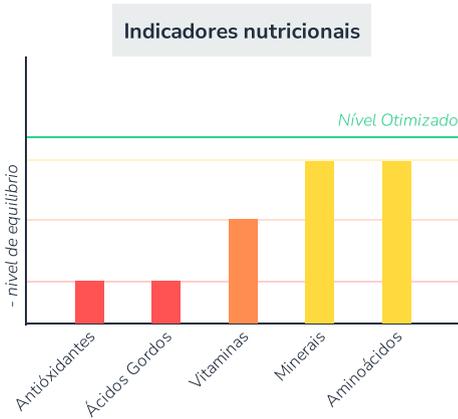


Informações de contato:
Telefone: +34 123456789
Email: ejemplo@epixlife.com

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

Exposição Tóxica

Metais pesados

Ácidos Gordos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
Ácido oleico - 9

Antióxidantes

Coenzima Q10
Polifenoles
Selenio
Vitamina E

Necessidade Média de Otimização

Interferencias

50 Hz Corrente de entrada
Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
Campo Magnético Constante
Ecrã de televisão

Vitaminas

Vitamina B12
Vitamina B5

Baixa Necessidade de Otimização

Microbioma

Sinal pós-viral

Aminoácidos

Cisteína
Ácido aspártico

Minerais

Cromo

Sistemas Metabólicos



Por que o metabolismo é tão importante?

O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem ao corpo a energia e os materiais de que ele precisa para funcionar adequadamente. Uma boa taxa metabólica pode ajudá-lo a queimar mais calorias em repouso e a metabolizar melhor a gordura, mantendo os níveis de energia otimizados.

Resultado:

Alta Necessidade



É preciso otimizar seus sistemas metabólicos

É possível que um desequilíbrio nos sistemas metabólicos fornecidos esteja causando um distúrbio na homeostase celular. É uma prioridade otimizá-los para promover o equilíbrio em seu corpo.

Sobre os sistemas metabólicos

Seu estilo de alimentação e nível de atividade física determinam suas necessidades energéticas. Para aprimorar o processo de perda de peso, é importante conhecer os marcadores que nos informam como os macronutrientes, como proteínas, gorduras e açúcares, são metabolizados e como eles afetam fatores como a saúde hormonal ou gastrointestinal.

Um plano alimentar personalizado com base em seus moduladores epigenéticos ajudará a otimizar o metabolismo da gordura para atingir sua meta de peso ideal de forma inteligente!

Os sistemas listados são marcadores importantes para otimizar os processos metabólicos. **Preste atenção especial aos que estão destacados!**

Indicadores de apoio metabólico

Sistema Gastrointestinal	Saúde do cérebro	Intestino	Equilíbrio Microbiano	Stress metabólico / Inflamação
Sistema imunitário	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Produção de Energia	Metabolismo dos ácidos graxos
Síntesis de Proteínas	Metabolismo do Açúcar	Hidratação Celular	Emoções	Sono
Sistema de desintoxicação	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Factores-chave a ter em conta

Há certos fatores não modificáveis que podem alterar seu metabolismo, como idade, gênero e até mesmo sua genética. No entanto, há fatores que podem alterar seu peso e sua saúde, que devem ser levados em conta:

- Hábitos alimentares:** o alto consumo de alimentos ultraprocessados, bem como aqueles ricos em açúcar e gordura, pode causar maior ganho de peso.
- Atividade física:** O exercício aeróbico é uma ótima maneira de queimar calorias, enquanto o exercício de força pode ajudá-lo a aumentar a massa muscular, importante para acelerar o metabolismo.
- Descanso:** O descanso pode afetar os hormônios que, por sua vez, alteram o apetite e a ingestão de alimentos. É importante dormir de 7 a 9 horas por dia para manter uma boa saúde.

Como ler os seus resultados:



O que significam os indicadores assinalados a vermelho?

Se alguns indicadores estiverem assinalados a vermelho na sua tabela metabólica, podem exigir uma atenção especial e apoio nutricional quando cruzados com a outra tabela de dados.



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 do Sistema Intestinal

Resultado:
Média Necessidade

É necessário equilibrar o sistema intestinal a médio prazo

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

Cuide do seu Sistema Intestinal



O sistema intestinal fornece a maior parte da energia celular e desempenha um papel muito importante em nosso sistema de absorção de nutrientes. Portanto, é importante mantê-lo o mais otimizado possível para evitar problemas metabólicos relacionados à perda de peso.

Indicadores de apoio intestinal

O sistema intestinal fornece a maior parte da energia celular e desempenha um papel importante no metabolismo da síntese de proteínas, açúcares e ácidos graxos. O equilíbrio desse sistema promoverá uma taxa metabólica basal correta, que é necessária para manter um alto impacto calórico em repouso. Isso também ajudará a evitar a retenção de gordura e de líquidos.

O gráfico a seguir mostra os nutrientes e indicadores que o ajudarão a otimizar o sistema intestinal.

A tabela seguinte indica quais os nutrientes que podem ajudar a otimizar o trato intestinal: **Preste atenção aos indicadores assinalados!**

Vitaminas	Betaína	Vitamina D3	Vitamina B12	Vitamina C	
Minerais	Zinco	Selenio	Molibdeno	Ferro	
Antioxidantes	Superoxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	Vitamina C	Selenio	Ácido Alfa-Lipoico
Aminoácidos	Histidina	Glutamina	Triptófano	Cisteína	
Ácidos gordos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Stressores Ambientais	Eletro-sensibilidade	Químicos e Hidrocarburos	Metais pesados	Bacteria	Fungos
	Parasitas	Sinal Viral			
Ajustes alimentares	Trigo	Cevada	Centeio	Bebidas alcolicas	Milho
	Grãos de soja	Gluten			

Cellular De-Stressing



Estresse oxidativo e perda de peso

O estresse oxidativo é um processo bioquímico que ocorre em nosso cérebro. Ele se concentra principalmente no fígado e nos rins, que são responsáveis, entre outras funções, pela eliminação de substâncias tóxicas.

Resultado:

Alta Necessidade

É necessário otimizar esses indicadores

O desequilíbrio dos indicadores marcados nesta página pode estar causando uma alteração em suas funções e capacidades. É prioritário otimizar esses níveis para criar um equilíbrio no organismo.

Sobre o estresse oxidativo

Os radicais livres não causam danos oxidativos em condições normais porque as células são equipadas com mecanismos antioxidantes. Porém, quando a capacidade desses sistemas é sobrecarregada por agressões oxidativas, estamos diante do estresse oxidativo. Em circunstâncias especiais (planos de emagrecimento), é indicado protegê-la, aumentando sua capacidade antioxidante por meio de moduladores epigenéticos fundamentais, buscando atenuar os danos que os radicais livres podem causar no organismo.

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

Vitaminas	Betaína	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E				
Minerais	Calcio	Cromo	Iodo	Magnésio	Potássio
	Ferro				
Antioxidantes	Vitamina C	Cromo	Carotenoides	Selenio	
Aminoácidos	Carnitina	Glutamina	Arginina	Metionina	
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido oleico - 9		
Stressores ambientais	Químicos e Hidrocarburos	Metais pesados	Radiação	Bacteria	Eletro-sensibilidade

Indicadores Fat Burning



Metabolize sua gordura de maneira inteligente

O objetivo de todos os processos de perda de peso é realmente reduzir a gordura corporal sem afetar os níveis de massa muscular e a produção de energia.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário otimizar esses indicadores

O desequilíbrio dos indicadores marcados nesta página pode estar causando uma alteração em suas funções e capacidades. É prioritário otimizar esses níveis para criar um equilíbrio no organismo.

Nutrientes essenciais para "fat burning"

Há nutrientes que melhoram (ou, em caso de desequilíbrio, dificultam) o processo de ativação da gordura, acelerando o metabolismo e permitindo que a gordura seja convertida mais rapidamente em energia. Ao queimar ou mobilizar os ácidos graxos armazenados, esses nutrientes permitem que a glicose e os lipídios sejam usados de forma mais eficiente como energia.

Os principais moduladores epigenéticos nos processos de metabolização da gordura corporal devem ser otimizados para melhorar esse processo.

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

Vitaminas	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12
	Vitamina C	Vitamina D3			
Minerais	Calcio	Cobre	Cromo	Magnésio	Potássio
	Manganeso	Selenio	Sodio	Zinco	Iodo
Antioxidantes	Coenzima Q10	Ácido Alfa-Lipoico	Selenio	Vitamina C	
Aminoácidos	Metionina	Cisteína	Lisina	Valina	Arginina
	Carnitina	Taurina			
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Stressores ambientais	Químicos e Hidrocarburos	Metais pesados	Radiação	Bacteria	Eletro-sensibilidade

Hidratação e perda de peso

Importância da água no metabolismo

A perda de peso (e mais especificamente de gordura corporal) depende de uma combinação de diferentes fatores, como nutrição, apetite e metabolismo. A água que bebemos influencia todos esses fatores.

Razões pelas quais a hidratação adequada é tão importante no processo de perda de peso



A água estimula o metabolismo

O metabolismo basal, a energia que nosso corpo consome em repouso, é a chave para a perda de peso. Por exemplo, sabemos que a restrição de calorias desacelera o metabolismo, diminuindo os efeitos da dieta. A água, por outro lado, pode acelerar o metabolismo. O motivo é que a água estimula a termogênese, a produção de calor no corpo, especialmente quando está frio. O corpo precisa gastar energia para aquecer o líquido até a temperatura corporal, e quanto mais energia o corpo gasta, mais rápido o metabolismo funciona (30% mais rápido com água a 20 graus).



A água suprime o apetite

Nosso corpo tem mecanismos que foram aperfeiçoados pela evolução para nos dizer quando estamos com fome ou quando estamos saciados. Sabemos que alguns alimentos, como o açúcar, sabotam o mecanismo de saciedade, enquanto a proteína é necessária para nos sentirmos saciados. Além disso, o cérebro geralmente confunde sede, desencadeada por uma leve desidratação, com fome. Uma quantidade suficiente de água dilata o estômago e reduz o apetite.



Se você beber água, não estará ingerindo açúcares.

Deve-se ter em mente que bebidas açucaradas, sucos processados ou refrigerantes são as principais fontes de excesso de calorias nos hábitos alimentares dos pacientes. Se, em vez de matar a sede com uma dessas bebidas, bebermos água de qualidade, estaremos evitando a ingestão de cerca de 150 kcal por bebida. Se, por exemplo, bebermos quatro bebidas calóricas por dia, estaremos reduzindo aproximadamente 600 kcal e evitando açúcares, que são os verdadeiros bloqueadores da perda de gordura corporal.



O corpo precisa de água para queimar gordura

O aumento da ingestão de água aumenta a lipólise, o processo pelo qual o corpo queima gordura para obter energia. Isso tem a ver com alterações hormonais (a produção de hormônios também requer água) e com componentes de transporte dos principais moduladores epigenéticos, como **vitaminas B**, **ácidos graxos** etc.



A água acalma o estresse

Ou melhor, a falta de água aumenta o estresse. Quando você está desidratado, pode apresentar sintomas como fadiga, tontura e confusão. Descobriu-se que a falta de hidratação está associada à sonolência e à redução do estado de alerta. Estudos demonstraram que a desidratação aumenta a produção do cortisol, o hormônio do estresse. E o estresse nos leva a comer alimentos gordurosos e refinados para saciar a ansiedade emocional.



A água melhora o desempenho físico

Quando movimentamos nosso corpo, estamos acelerando o consumo de energia e, portanto, da água necessária para os tecidos que precisam trabalhar mais. Também perdemos eletrólitos, minerais como **sódio**, **potássio** e **magnésio**, que são necessários para o funcionamento dos músculos. Quando as células musculares estão desidratadas, elas tendem a quebrar a proteína mais rapidamente em detrimento da gordura e a construir massa muscular mais lentamente. Isso torna o treinamento sem água menos eficaz.



A água evita a retenção de líquidos

A retenção de líquidos é simplesmente um acúmulo indevido de água (ou outros fluidos) no corpo. Especificamente, esse fenômeno ocorre quando esse acúmulo excessivo de fluidos ocorre não apenas nos tecidos do corpo, mas também no sistema circulatório e nas cavidades corporais. Esse mecanismo desequilibrado leva nosso corpo a um desequilíbrio de eletrólitos (alteração no sistema de regulação da água) que mudará o comportamento natural dos líquidos dentro do corpo, razão pela qual eles tendem a se acumular subcutaneamente, especialmente em áreas como abdome inferior, tornozelos, pulsos etc., aumentando o peso total e a sensação de inchaço. Nessa alteração do sistema de regulação de fluidos, os rins desempenham um papel importante, controlando não apenas os volumes de água excretados (balanço hídrico), mas também as concentrações de **sódio** e **potássio** e os níveis de pH dos fluidos. A hidratação adequada, rica em moduladores nutricionais, como minerais e eletrólitos, evitará esse desequilíbrio.

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas



Resultado:
Média Necessidade

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

O desequilíbrio deste indicador não está a provocar uma alteração imediata no seu sistema, no entanto, pode ser útil otimizá-lo a médio prazo para evitar grandes desequilíbrios. As vitaminas são compostos catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.

Nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que pode ser necessário otimizar esse indicador no médio 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 B5

A vitamina B5 também conhecido como ácido pantoténico ajuda a descompor gorduras, hidratos de carbono e proteínas para gerar energia. Contribui para o funcionamento normal do rendimento mental; a formação de glóbulos vermelhos, hormonas, colesterol, vitamina D e alguns neurotransmissores. É solúvel na água e destrói-se em altas temperaturas.

Ovos, Aveia, Arroz silvestre, Noz, Salmão, Queijo, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Porco, Castanhas de caju, Leite de ovelha, Sementes de linhaça, Iogurte, Sementes de girassol, Nozes Pecan

Vitamina B12

A vitamina B12 ou cianocobalamina é maioritariamente armazenada no fígado e as reservas podem chegar a durar um prazo de 3 a 5 anos no nosso organismo. Participa no metabolismo das gorduras, hidratos de carbono e na síntese proteica. É indispensável para a formação de glóbulos vermelhos, para a regeneração de todos os tecidos e para o crescimento corporal. É fundamental para um correto desenvolvimento do sistema nervoso e participa na síntese de neurotransmissores.

Ovos, Moluscos, Ostras, Carne bovina, Coelho, Frango, Leite de vaca, Alfafa, Leite de cabra, Leite de ovelha, Peru, Levedura Nutricional, Leite de soja, Iogurte, Mexilhões, Fígado de frango

Necessidade de Minerais



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de minerais 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 um problema maior no futuro. 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.

Este teste é baseado num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo 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
- Molibdeno
- 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, Carne bovina, Frango, Peru, Levedura de cerveja

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
- Superóxido 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 E

A vitamina E funciona como antioxidante protegendo as células, tecidos e órgãos contra os efeitos nocivos dos radicais livres. Inibe igualmente a coagulação sanguínea perigosa, que pode bloquear o fluxo sanguíneo, e regula a abertura dos vasos sanguíneos. Pode destruir-se facilmente por calor ou através do oxigénio no ar, ou seja, não devemos aquece-lo em excesso ou consumir cru.

Óleo de girassol, Amêndoas, Kiwi, Manga, Pistache, Amendoim, Avelãs, Dente-de-leão, Óleo de soja, Coentro, Sementes de girassol, Pinhões, Nozes Pecan

Selenio

O selenio intervém no bom funcionamento da glândula da tireoide. 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, Arroz, Trigo mourisco, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Grãos de soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de cerveja, Farelo de aveia, Edamame, Choco, Mexilhões

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.

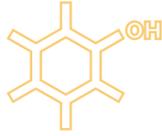
Salmão, Milho miúdo, Trigo mourisco, Morango silvestre, Carne bovina, Frango, Porco, Grãos de soja, Atum, Truta, Óleo de soja, Germen de Trigo, Farelo de aveia

Polifenoles

Os polifenóis são compostos antioxidantes, conhecidos por combaterem os radicais livres no organismo. Têm uma função anti-alérgica e anti-inflamatória. Protegem o cérebro contra a demência e previnem alguns tipos de cânceros.

Mirtilos, Morangos, Noz, Amêndoas, Alcachofra, Avelãs, Sementes de linhaça, Chá verde, Nozes Pecan

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

Ácido aspártico

O ácido aspártico contribui para o desenvolvimento muscular, funciona como um potente desintoxicador do fígado, é fundamental na produção e libertação de hormonas (hormona luteinizante e hormona de crescimento) e no funcionamento normal do sistema nervoso.

Ovos, Caranguejo, Castanha do Pará, Bacalhau, Camarões, Lentilhas, Frango, Porco, Pistache, Grãos de soja, Avelãs, Peru, Atum, Iogurte, Cana de açúcar

Cisteína

A cisteína tem a função antioxidante, já que protege o nosso organismo contra o dano causado pela radiação, e também, o fígado e o cérebro da ação de diferentes toxinas (como as do cigarro, álcool e drogas). Também promove a perda de gordura, participa na função muscular e atrasa o envelhecimento.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz silvestre, Cebola, Milho miúdo, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Grãos de soja, Atum, Soja preta, Couves de Bruxelas

Necessidade de Ácidos Graxos



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.

Resultado:

Alta Necessidade

É necessário reforçar os seus ácidos graxos

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

É prioritário otimizar os seus níveis para promover o equilíbrio do seu organismo. 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.

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

Alimentos que suprem as suas necessidades de ácidos graxos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

O ácido alfa-linolénico-3 (ALA) é um ácido gordo ómega-3 essencial. É importante para prevenir a inflamação, para o desenvolvimento do nosso cérebro e da retina. É incorporado nas membranas celulares e promove a saúde dos vasos sanguíneos. Pode gerar energia, manter o sistema nervoso e formar corpos cetónicos, importantes para preservar a cognição em adultos mais velhos.

Noz , Azeite de oliva, Amendoim, Sementes de abóbora, Óleo de soja, Óleo de linhaça , Sementes de Chia

Ácido oleico - 9

O ácido oleico-9 é um ácido gordo Omega-9 essencial. Contribui para a redução das doenças cardiovasculares e dos acidentes vasculares cerebrais. O aumento do HDL (colesterol "bom") e a diminuição do LDL (colesterol "mau") promovem a eliminação das plaquetas das paredes das artérias, reduzindo o risco de ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais. Reduz também a tensão arterial elevada e tem um efeito anti-inflamatório.

Azeitonas, Noz , Castanha do Pará, Amêndoas, Castanhas, Queijo, Carne bovina, Frango , Porco , Azeite de oliva, Amendoim, Avelãs, Leite de ovelha , Óleo de soja, Pinhões, Nozes de macadâmia

Indicadores Microbioma



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário equilibrar a flora intestinal a curto prazo

Não é necessário equilibrar a sua flora intestinal de imediato, no entanto, é aconselhável tratá-la a longo prazo para evitar o desequilíbrio.

O equilíbrio da sua flora intestinal 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 cria um sistema imunitário reforçado.

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

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.

Alimentos recomendados para reforçar o seu microbioma

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, iogurte

Exposição Tóxica



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.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário e prioritário reduzir a exposição tóxica ambiental

O desequilíbrio deste indicador está produzindo uma alteração no seu sistema.

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.

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

Comidas desintoxicantes

Metais pesados

Os metais pesados encontram-se na natureza e os seus níveis têm vindo a aumentar devido à poluição ambiental. Muitos são essenciais (como o cobalto, o ferro e o zinco) para a nossa saúde, mas em baixas concentrações. No entanto, em concentrações elevadas, podem ser prejudiciais para o nosso organismo. Podem ser encontrados nos pesticidas e, por conseguinte, nos alimentos, na água, bem como nas emissões industriais, nas gotas para os olhos, nos desinfetantes, nas tintas, nas tintas de impressão, nos utensílios de alumínio, nos antitranspirantes, nos cosméticos, etc. A influência dos metais que entram no organismo varia consoante o estado do indivíduo.

Limão, Folhas de mostarda , 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:
Média Necessidade

Não é necessário concentrar-se na diminuição da carga electromagnética acumulada nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a provocar uma alteração imediata no seu sistema, no entanto, é necessário optimizá-lo a médio prazo para evitar um problema maior 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 médio 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 optimizados.

- 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?

Campo Magnético Constante

Um campo magnético é um campo de forças criado como resultado do movimento de cargas eléctricas (fluxo de electricidade). Os campos magnéticos constantes são gerados por um íman ou pelo fluxo constante de electricidade, por exemplo, em aparelhos domésticos que utilizam corrente contínua (CC), e são diferentes dos campos que mudam com o tempo, como os campos electromagnéticos gerados por aparelhos domésticos que utilizam corrente alternada (CA) ou por telemóveis, etc.

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.

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.

50 Hz Corrente de entrada

Alta frequência é um termo utilizado para descrever um tipo de corrente eléctrica, ou seja, uma corrente com uma frequência mais elevada do que os 50 Hz normais encontrados na alimentação eléctrica monofásica e trifásica. Uma corrente eléctrica deste tipo é a corrente que flui através de um dispositivo eletrónico.

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!"

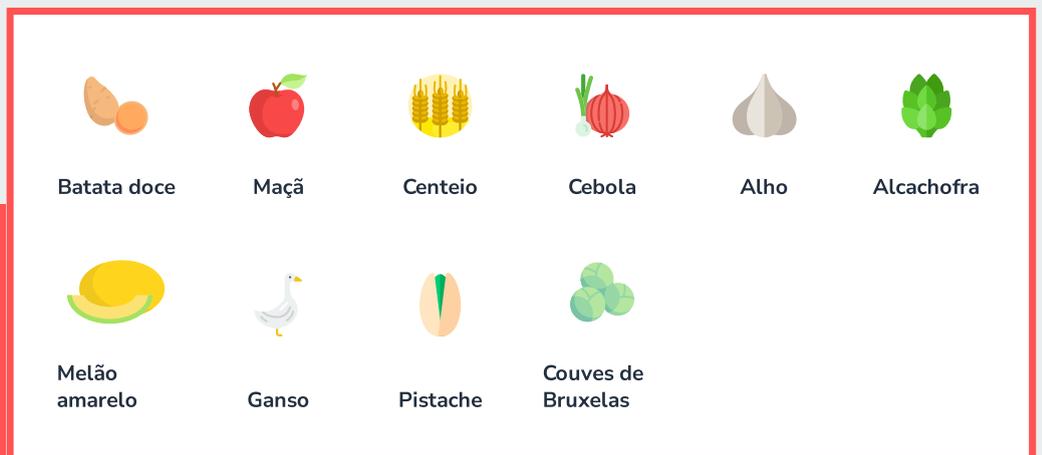
As sensibilidades alimentares são muito específicas, por isso, mesmo que o alimento seja semelhante (por exemplo, mexilhões e amêijoas), desde que não apareça nos alimentos a evitar, pode ser consumido sem qualquer problema.

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-lo 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 965	Maltitol	E 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)
E 528	Hidróxido de magnésio	E 527	Hidróxido de amónio
E 514	Sulfato de sódio	E 406	Agar-agar
E 354	Tartrato cálcico	E 202	Sorbato de potássio
E 142	Verde S	E 127	Eritrocina

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 afetam 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



Gengibre



Folhas de mostarda



Alfafa

Frutas



Morango silvestre



Mirtilos



Morangos



Kiwi



Limão



Manga

Lactínicos e ovos



Queijo



Leite de ovelha



Ovos



Iogurte



Leite de vaca



Leite de cabra

Produtos à base de carne



Rim



Porco



Carne bovina



Frango



Peru



Coelho



Fígado de frango



Cordeiro

Legumes

Grãos de soja



Ervilhas



Edamame



Feijão branco



Lentilhas

Peixe/Marisco

Truta



Salmão



Atum



Mexilhões



Choco



Lagosta



Anchovas



Ostras



Sardinhas



Polvo



Moluscos



Caranguejo



Bacalhau



Camarões

Frutos secos e sementes

Sementes de linhaça



Avelãs



Noz



Amêndoas



Nozes Pecan



Sementes de Chia



Sementes de abóbora



Amendoim



Castanha do Pará



Castanhas



Nozes de macadâmia



Pinhões



Sementes de girassol



Castanhas de caju



Soja preta



Sementes de gergelim

Cereais

Trigo mourisco



Milho miúdo



Arroz silvestre



Milho



Arroz



Quinoa

Gorduras e óleos

Óleo de soja



Óleo de linhaça



Azeite de oliva



Azeitonas



Óleo de girassol

Plantas

Cravo



Dente-de-leão



Coentro



Cana de açúcar

Bebidas



Chá verde



Leite de soja

Outros



Cacau



Levedura de
cerveja



Mel



Tofu



Levedura
Nutricional

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, 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