

Relatório de Otimização Sport

Exemplo Cliente

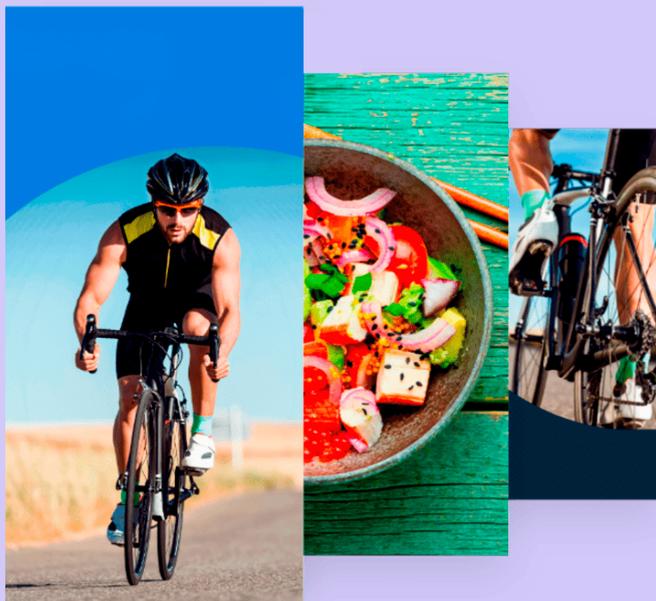
ID: SPORTPIX003

Data: 01.04.2022



Exemplo Cliente,

**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 atingir os seus objetivos. O nosso relatório foi desenvolvido por cientistas e especialistas em epigenética para ajudar a identificar as influências ambientais que nos afectam e que podem estar a conduzir a um baixo nível de desempenho dos atletas.

Ao adotar e adaptar as nossas sugestões, poderá melhorar o desempenho físico através de ajustes nutricionais e ambientais.

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

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?



Informações de contato:

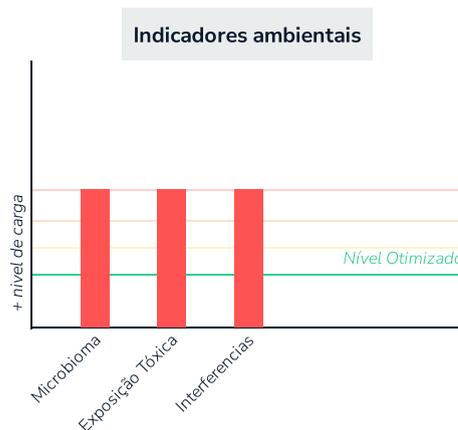
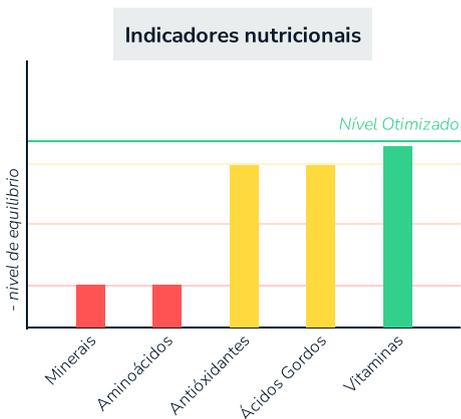
Telefone: +34 123 456 789 0

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

Baixa Necessidade de Otimização

Exposição Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

Interferências

RBF (Radiação de baixa frequência)

Campo Electrostático

Ecrã de televisão

Radiofrequência

Microbioma

Sinal Viral

Esporos

Parasitas

Aminoácidos

Carnitina

Ornitina

Metionina

Serina

Minerais

Potássio

Cromo

Sódio

Molibdeno

Ácidos Gordos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

Antióxidantes

Sulforafano Glucosinolato

Indicadores de Sistemas Metabólicos

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.



Por 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 o bom funcionamento. Uma boa taxa metabólica pode ajudá-lo a queimar mais calorias, retardar o envelhecimento, dar-lhe mais energia e fazê-lo sentir-se melhor.

Metabolismo e estilo de vida

Seu estilo de vida e nível de atividade física podem determinar suas necessidades energéticas. É por isso que é tão importante conhecer os marcadores que nos informam como os macronutrientes, como proteínas, gorduras e açúcares, são metabolizados e como certos fatores, como a saúde hormonal ou gastrointestinal, estão afetando você.

Seguir uma dieta personalizada que leve em conta esses requisitos o ajudará a aumentar seus níveis de energia e vitalidade e a atingir suas metas mais rapidamente!

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
Síntese 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 Cardiovascular



Cuide do seu Sistema Cardiovascular!

A má circulação reduz a capacidade do corpo de transportar oxigênio e nutrientes para onde são necessários. Podemos ajudar a otimizar o sistema circulatório através de uma boa nutrição.

Indicadores de Suporte ao Sistema Cardiovascular

A comida que nós comemos tem um impacto direto no sistema cardiovascular. Certos hábitos alimentares podem causar distúrbios relacionados ao coração e à sua função. Da mesma forma, incluir certos alimentos como parte de um plano de nutrição regular pode ajudar a prevenir possíveis distúrbios na função cardíaca.

O gráfico a seguir mostra os nutrientes e indicadores que o ajudarão a otimizar o Sistema Cardiovascular.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário otimizar o seu Sistema Cardiovascular

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está produzindo uma alteração no seu Sistema Cardiovascular. É prioritário otimizar seus níveis para criar um equilíbrio em seu corpo.

A seguinte tabela indica quais nutrientes podem ajudar a otimizar o sistema cardiovascular: **Preste atenção nos indicadores marcados!**

Vitaminas	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	Vitamina B9	Betaína
	Vitamina K2				
Minerais	Selenio	Iodo	Potássio	Sódio	Magnésio
Antioxidantes	Superoxido Dismutasa (SOD)	Antocianidinas	Polifenoles	Flavonoides	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos graxos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido oleico - 9

Indicadores de apoio ao sistema muscular



O que é importante para a recuperação muscular

A construção muscular aumenta significativamente o metabolismo, facilitando a obtenção de um desempenho superior. Embora a nutrição por si só não possa levar a um crescimento muscular significativo, uma dieta equilibrada pode ajudar a manter ou aumentar a massa muscular.

A importância da alimentação para o crescimento e a recuperação muscular

A manutenção da massa muscular pode ser melhorada com o consumo de nutrientes que pode encontrar na tabela seguinte. Tenha em conta que isto não é um diagnóstico de como está o seu sistema muscular, mas ajudará a prevenir problemas musculares e tendinosos derivados de uma carência de nutrientes essenciais.

Para além de uma dieta equilibrada, o descanso ideal é a chave para conseguir uma melhor regeneração muscular. Tarefas como a reconstrução das fibras musculares, o relaxamento da mente ou a secreção de certas hormonas (como o hormônio do crescimento), serão realizadas durante o tempo de descanso. Um sono saudável leva-nos a recuperar muito mais rapidamente.

Conselhos para o crescimento muscular



O músculo é constituído por 70-75% de água

É por isso que é fundamental manter-se corretamente hidratado. Beba pelo menos 2L de água ao longo do dia. Se praticar exercício físico, recomenda-se que beba 0,2L de água a cada 15-20 minutos.



Bebidas isotónicas

Contêm electrólitos e hidratos de carbono que ajudam a reidratar o corpo, a repor os electrólitos perdidos através do suor e a fornecer energia para manter o desempenho físico.



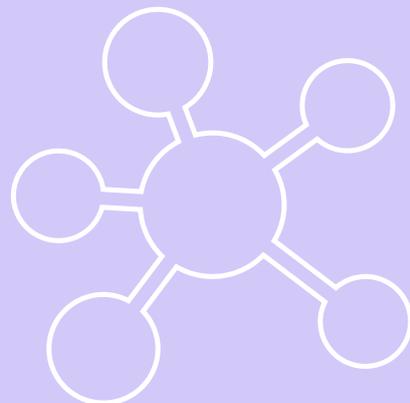
Consumir proteínas depois do treino

Após cada sessão de treino, consuma proteínas de elevado valor biológico (carnes magras, peixe, ovos e leguminosas) para apoiar o desenvolvimento dos seus músculos.

A tabela indica quais nutrientes podem ser importantes para ajudar a otimizar os músculos e os tendões. Quanto mais nutrientes aparecerem marcados na tabela abaixo, mais atenção o sistema muscular exigirá.

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

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Minerais



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.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário reforçar os seus minerais

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

É prioritário otimizar os seus níveis para alcançar um equilíbrio no seu organismo. 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 é necessário otimizar este indicador a curto 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

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, Maçã, Cevada, Arroz silvestre, Queijo, Trigo, Tomate, Carne bovina, Frango, Brócolis, Peru, Levedura de cerveja

Molibdeno

O molibdénio contribui para o bom funcionamento da enzima responsável pelo metabolismo do ferro. É necessário para a produção de ácido úrico e está envolvido no seu metabolismo e do enxofre também. Está envolvido nos sistemas enzimáticos relacionados com o metabolismo do álcool, das drogas e das toxinas.

Ovos, Aveia, Centeio, Trigo, Salsa, Agrião, Lentilhas, Arroz, Trigo mourisco, Ervilhas, Frango, Feijão vermelho, Amendoim, Grãos de soja, Alfafa, Castanhas de caju, Sementes de abóbora, Edamame, logurte, Sementes de melancia, Grão-de-bico, Sementes de papoula

Potássio

O potácio é crucial para a função cardíaca, digestiva e a contração muscular. Ajuda na função muscular e neurológica normal.

Morangos, Aveia, Espelta, Arroz silvestre, Salmão, Cavala, Arenque, Bacalhau, Moluscos, Tomate, Arroz, Laranja, Trigo mourisco, Banana, Figos, Carne bovina, Milho, Leite de vaca, Farelo de aveia, Choco, Couves de Bruxelas

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:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de antioxidantes 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 uma maior sobrecarga no futuro. 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.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo 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.

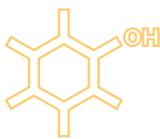
Alimentos que suprem as suas necessidades de antioxidantes

Sulforafano Glucosinolato

O glucosinolato de sulforafano encontra-se em legumes como os brócolos, os repolhos, a couve-flor e a couve. Possui propriedades antimicrobianas, anticancerígenas e quimiopreventivas. É um potente alcalinizante do sangue. Pensa-se que pode proteger contra a diabetes, as lesões cerebrais, a degenerescência macular, os danos causados pelo sol, etc.

Agrião, Couve flor, Col, Brócolis, Folhas de mostarda, Couves de Bruxelas

Necessidade de Aminoácidos



Resultado:

Alta Necessidade

É necessário aumentar os seus Aminoácidos

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

Carnitina

A carnitina desempenha um papel importante no metabolismo energético, melhorando o fornecimento de energia às células cerebrais e aumentando assim a resistência ao stress. Graças às suas propriedades antioxidantes, protege-nos do stress e reduz o risco de doenças cardiovasculares, renais e oculares. Contribui igualmente para a manutenção de uma pele saudável.

Ovos, Avelha, Noz , Bacalhau, Queijo, Couve flor, Carne bovina, Frango , Porco , Amendoim, Grãos de soja, Leite de ovelha , Grão-de-bico

Metionina

A metionina é importante para a síntese proteica. É um precursor de outros aminoácidos (homocisteína, cisteína, creatina e carnitina), previne algumas doenças do fígado e do coração, evita a acumulação de gorduras nas artérias. É também muito importante para a saúde das unhas, da pele e do cabelo.

Ovos, Avelha, Arroz silvestre, Castanha do Pará, Algas Marinhas, Salmão, Cavala, Arroz, Trigo mourisco, Carne bovina, Milho, Robalo, Leite de ovelha , Peru, Atum, Farelo de aveia, Esturjão

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

Serina

A serina encontra-se em várias proteínas e é importante para a função proteica. É também essencial para o metabolismo dos lípidos e dos ácidos gordos, para o crescimento muscular e para o bom funcionamento do sistema imunitário, bem como para o ADN e o RNA.

Ovos, Noz , Algas Marinhas, Salmão, Queijo, Moluscos, Salsa, Couve flor, Ervilhas, Carne bovina, Frango , Porco , Brotos de feijão, Feijão vermelho, Pistache, Amendoim, Grãos de soja, Castanhas de caju, Peru, Atum, Sementes de linhaça, Sementes de abóbora, Edamame, Cebolinha, Choco, Grão-de-bico, Sementes de Chia

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 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 , Espinafres, Azeite de oliva, Framboesa , Amendoim, Sementes de abóbora, Óleo de soja, Óleo de linhaça , Sementes de Chia, Abóbora

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

Esporos

Os esporos são a forma de reprodução dos bolores, um dos principais tipos de fungos que tendem a crescer em locais húmidos e pouco iluminados. A presença de bolores pode provocar reacções alérgicas que criam sintomas como congestão nasal, irritação ocular ou respiração lenta. Em alguns casos, podem ocorrer reacções mais graves, como febre e dificuldades respiratórias.

Gengibre , Cúrcuma

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



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

Químicos e Hidrocarburos

Atualmente, estamos expostos a numerosos compostos químicos presentes no ambiente e nos produtos que consumimos. Estes compostos podem entrar no nosso organismo através da pele, do trato gastrointestinal ou do trato respiratório. A maioria dos hidrocarbonetos encontrados no nosso planeta ocorre naturalmente no petróleo bruto, onde a matéria orgânica decomposta fornece uma abundância de carbono e hidrogénio. Os hidrocarbonetos podem ser utilizados para fabricar tintas, resinas, adesivos, colas, tintas de impressão, etc. Os produtos químicos naturais estão presentes em praticamente tudo o que nos rodeia. Os produtos químicos sintéticos, por outro lado, são utilizados em muitos produtos, como a produção de alimentos, fertilizantes químicos, pesticidas, herbicidas e antibióticos, entre outros.

Aipo, Couves de Bruxelas

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:

Alta Necessidade



É necessário concentrar-se na redução da carga electromagnética acumulada

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 proteger o nosso organismo.

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

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.

RBF (Radiação de baixa frequência)

As radiações de baixa frequência (LFR) são radiações não ionizantes. Não têm praticamente nenhum efeito na saúde e na pele, desde que o tempo de exposição não seja demasiado longo. Encontram-se frequentemente em: comunicações de longa distância, balizas de aeronaves, sistemas de navegação, estações meteorológicas e estações de sinais horários.

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.

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.

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

Uma alimentação equilibrada e saudável conduzirá sempre a um resultado mais favorável. No entanto, o consumo de alimentos processados, pré-cozinhados e não frescos conduzirá sempre a um aumento da ingestão de substâncias químicas, como os aditivos alimentares, o que levará a uma diminuição do desempenho na prática desportiva.

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 631 Inosinato disódico

E 630 Ácido inosínico

E 576 Gluconato sódico

E 528 Hidróxido de magnésio

E 515 Sulfatos de potasio

E 495 Monopalmitato de sorbitán

E 354 Tartrato cálcico

E 350 Malatos de sodio

E 335 Tartratos de sodio

E 160f Éster etílico do ácido beta-apocarotenóico".

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



Brócolis



Salsa



Espinafres



Couve flor



Cebolinha



Brotos de feijão



Col



Couves de Bruxelas



Couve



Agrião



Rúcula



Repolho chinês



Folhas de mostarda



Abóbora



Tomate



Pickles



Gengibre



Alfafa



Aipo

Frutas



Kiwi



Framboesa



Banana



Figos



Laranja



Morangos



Maçã

Lacticínios e ovos



Ovos



Leite de ovelha



Queijo



Iogurte



Leite de vaca

Produtos à base de carne



Carne bovina



Porco



Frango



Peru

Legumes

Grãos de soja



Grão-de-bico



Feijão branco



Lentilhas



Feijão verde



Edamame



Feijão vermelho



Ervilhas



Natto

Peixe/Marisco

Bacalhau



Salmão



Sardinhas



Cavala



Esturjão



Atum



Anchovas



Robalo



Choco



Moluscos



Arenque



Caranguejo

Frutos secos e sementes

Noz



Amendoim



Sementes de gergelim



Castanha do Pará



Sementes de abóbora



Pistache



Castanhas de caju



Sementes de Chia



Sementes de linhaça



Sementes de papoula



Sementes de melancia

Cereais

Farinha de aveia



Aveia



Farelo de aveia



Trigo mourisco



Milho



Arroz



Arroz silvestre



Espelta



Trigo



Cevada



Centeio

Gorduras e óleos

Óleo de linhaça



Óleo de soja



Azeite de oliva



Óleo de Coco

Plantas

Algas Marinhas



Cúrcuma

Outros

Tofu

Levedura de
cerveja

Sal



Molho de Soja

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 os alimentos que apoiam o sistema cardiovascular — **Seção 01**
- 5 Certifique-se de que consome diariamente os alimentos que apoiam o seu sistema muscular — **Seção 01**
- 6 Tentar reduzir o impacto dos campos eletromagnéticos e da exposição a substâncias tóxicas — **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