

Relatório de otimização

Vegan

Exemplo Cliente

ID: VEGAN788T

Data: 06.04.2022



Exemplo Cliente,

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

Tu Plan Nutricional

de 90 días



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.

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

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?



Informações de contato:

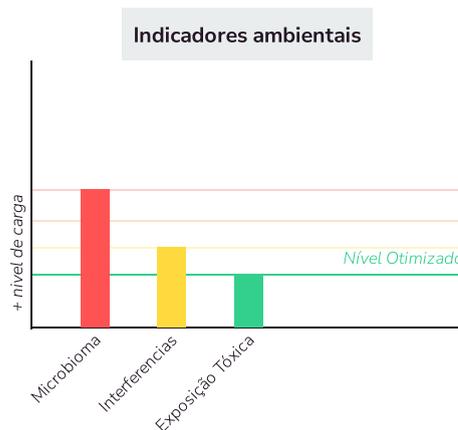
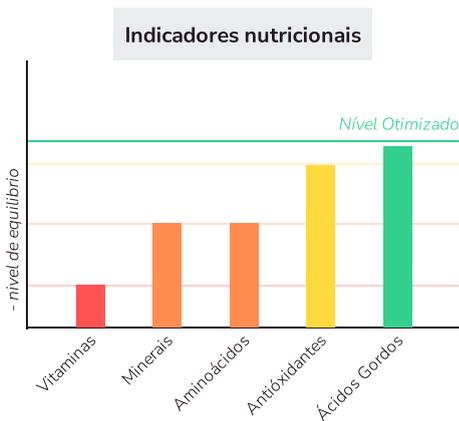
Telefone: +34 123 456 789 0

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

Microbioma

- Sinal Viral
- Esporos

Vitaminas

- Vitamina K2
- Vitamina B2
- Inositol
- Vitamina B5

Necessidade Média de Otimização

Aminoácidos

- Carnitina
- Cistina
- Leucina
- Treonina

Minerais

- Boro
- Molibdeno
- Silício
- Selenio

Baixa Necessidade de Otimização

Interferências

- 50 Hz Corrente de entrada
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Forno Microondas

Antioxidantes

- Carotenoides
- Selenio

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?



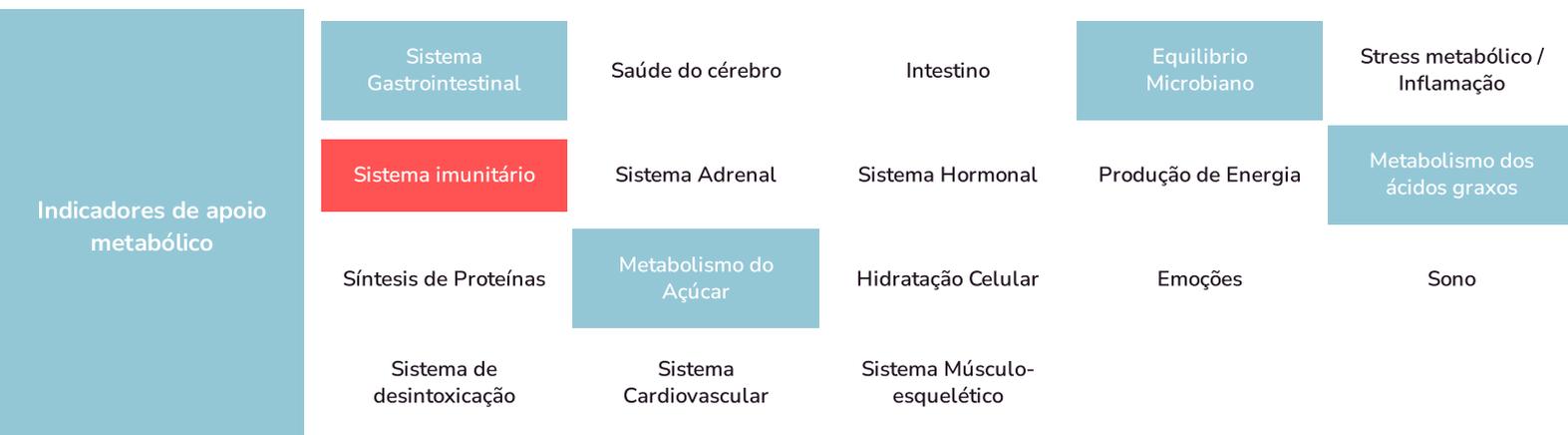
O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem ao nosso corpo a energia e os materiais necessários para o bom funcionamento. Uma boa taxa metabólica pode ajudá-lo a queimar mais calorias, retardar o envelhecimento, dar-lhe mais energia e fazê-lo sentir-se melhor.

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!**



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 Imunitário



A dieta e o sistema imunitário

O sistema imunitário de cada pessoa varia drasticamente em função da dieta, dos poluentes ambientais e dos desreguladores metabólicos. Os indicadores apresentados nesta página destinam-se a reforçar o seu próprio sistema de proteção.

Indicadores de suporte imunológico

Uma dieta nutricionalmente equilibrada e personalizada é essencial para manter e desenvolver um sistema imunológico fortalecido. Aumentar as suas defesas ajudará a protegê-lo dos piores efeitos das cargas virais e de outros impactos microbianos. Reforçar o seu próprio sistema imunitário é essencial para alcançar o equilíbrio celular e assim proteger o seu bem-estar das agressões externas.

Resultado:
Alta Necessidade



É necessário otimizar o seu sistema imunitário

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

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerais	Zinco	Cobre	Manganeso	Selenio	Ferro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Carotenoides	Flavonoides	Polifenoles
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos gordos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Interações metabólicas	Sono	Intestino	Sistema Cardiovascular	Stress metabólico / Inflamação	Produção de Energia
	Hidratação Celular				
Exposição tóxica ambiental	Metais pesados	Químicos e Hidrocarburos	Eletrorossensibilid. e radiação		
Microbiologia	Esporos	Fungos	Parasitas	Sinal Viral	

Indicadores do Sistema Intestinal



Cuide do seu Sistema Intestinal

O trato intestinal e o sistema intestinal fornecem a maior parte da energia celular e desempenham um papel muito importante no nosso sistema imunitário. É por isso que é de vital importância ter um sistema intestinal tão equilibrado e otimizado quanto possível.

Resultado:
Baixa Necessidade

Necessidade baixa de otimização

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos pode estar a produzir uma alteração no seu Sistema Intestinal. Deve considerar a otimização a longo prazo para criar um equilíbrio no seu corpo.

Indicadores de apoio intestinal

O estresse causado ao trato intestinal pode ser um dos maiores impactos contra o organismo. O sistema intestinal fornece a maior parte da energia celular e desempenha um papel importante no sistema imunológico. A função desses sistemas também é relevante para a memória, pois influencia o desempenho do cérebro.

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

	Histidina	Triptófano	Zinco	Cisteína	Betaína
Marcadores nutricionais	Superoxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C
	Glutamina				
Stressores Ambientais	Eletro-sensibilidade	Químicos e Hidrocarburos	Metais pesados	Bacteria	Fungos
	Parasitas	Sinal Viral			
Interações metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilíbrio Microbiano	Stress metabólico / Inflamação	Sistema de desintoxicação	Emoções
	Produção de Energia	Sistema imunitário	Saúde do cérebro		
Restrição de alimentos pró- inflamatórios	Leite de vaca	Ovos	Gluten	Trigo	Cevada
	Aveia	Milho	Grãos de soja	Banana	Bebidas alcolicas
	Cerveja	Açúcar adicionado			

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

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

Inositol

O inositol é imprescindível para o bem estar das células do sistema nervoso e para o metabolismo das gorduras. Influência o nosso sono, fertilidade, circulação, pele, cabelo e estado emocional.

Aveia, Noz , Amêndoas, Trigo, Arroz, Banana, Passas, Frutas Cítricas, Melão Cantaloupe, Amendoim, Berinjela, Levedura de cerveja, Germen de Trigo

Vitamina B2

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

Amêndoas, Algas Marinhas, Espinafres, Brócolis , Feijão verde

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 soluvel na água e destrói-se em altas temperaturas.

Aveia, Arroz silvestre, Noz , Brócolis , Castanhas de caju, Sementes de linhaça, Sementes de girassol, Nozes Pecan

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.

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
- 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

Boro

O boro é essencial para o metabolismo do cálcio, do cobre, do magnésio e do fósforo. Todos estes elementos são importantes para a saúde dos ossos e das articulações. É também essencial para a utilização da vitamina D, ajudando a melhorar a absorção do cálcio.

Maçã , Noz , Castanha do Pará, Amêndoas, Lentilhas, Tamaras, Passas, Amendoim, Grãos de soja, Avelãs, Castanhas de caju, Café, Sementes de linhaça, Sementes de girassol, Grão-de-bico

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.

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

Selenio

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

Cevada , Arroz silvestre, Castanha do Pará, Salsa, Espargos, Arroz, Trigo mourisco, Ervilhas, Brócolis , Grãos de soja, Milho, Levedura de cerveja, Farelo de aveia, Edamame, Cebolinha

Silício

O silício está envolvido nos processos regenerativos através da produção de colagénio e de outras moléculas básicas, como a elastina. É fundamental para conferir elasticidade e consistência aos tecidos conjuntivos, prevenindo a esclerose devida à calcificação dos tecidos. Protege também a parede interna das artérias, ajuda a manter a elasticidade da pele e permite a ligação do cálcio.

Aveia, Cevada , Arroz silvestre, Trigo, Espargos, Milho miudo, Lentilhas, Arroz, Banana, Abacaxi, Manga, Grãos de soja, Feijão verde, Farelo de aveia, Farinha de aveia

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

Carotenoides

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

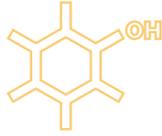
Damasco, Tangerina, Amêndoas, Agrião, Tomate, Espinafres, Laranja, Cenoura, Manga, Alface, Brócolis, Feijão verde

Selenio

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

Cevada, Arroz silvestre, Castanha do Pará, Salsa, Espargos, Arroz, Trigo mourisco, Ervilhas, Brócolis, Grãos de soja, Milho, Levedura de cerveja, Farelo de aveia, Edamame, Cebolinha

Necessidade de Aminoácidos



Resultado:
Média Necessidade

Não é prioritário aumentar a absorção de Aminoácidos nos próximos 90 dias

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

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 pode ser necessário otimizar este indicador a médio 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.

Aveia, Noz , Amêndoas, Couve flor, Amendoim, Grãos de soja, Grão-de-bico

Cistina

A cistina faz parte da pele, do cabelo, dos ossos e do tecido conjuntivo e é um importante antioxidante que pode ajudar a prevenir o envelhecimento prematuro. Protege o fígado e o cérebro contra as toxinas absorvidas pelo álcool e pelo tabaco. Contribui igualmente para a desintoxicação das radiações e dos metais pesados.

Lentilhas, Laranja, Ervilhas, Farinha de aveia, Sementes de girassol

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.

Aveia, Centeio, Trigo, Milho miudo, Milho, Sementes de abóbora, Germen de Trigo, Farelo de aveia, Farelo de trigo, Sementes de girassol, Grão-de-bico

Treonina

A treonina é essencial para a metabolização correcta das gorduras, especialmente no fígado, bem como para evitar a sua acumulação. É necessária para a formação de ossos e dentes saudáveis e é um constituinte dos anticorpos. É igualmente necessária para a síntese de determinados neurotransmissores.

Algas Marinhas, Agrião, Cenoura , Banana, Amendoim, Grãos de soja, Castanhas de caju, Sementes de linhaça, Sementes de abóbora, Sementes de girassol

Indicadores Microbioma



O microbiota intestinal, um ator-chave na saúde

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

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário equilibrar a flora intestinal

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

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

Indicadores específicos do microbioma

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

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

Alimentos recomendados para reforçar o seu microbioma

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

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?

Forno Microondas

As micro-ondas são ondas de rádio de alta frequência, parte do espectro eletromagnético. As micro-ondas são reflectidas, transmitidas ou absorvidas pelos materiais que se encontram no seu caminho. Encontram-se habitualmente em: fornos de micro-ondas, GPS, câmaras de velocidade, radar, antenas, telefones 3G, LAN sem fios (wi-fi), telecomunicações, satélites e radiação cósmica.

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.

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.



Quinoa



Aipo



Romã



Pera



Col



Acelga



Bagas de sabugueiro



Pimentão vermelho



Açafrão



Couves de Bruxelas

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 1518 Triacetato de glicerilo

E 1202 Polivinilpolipirrolidona

E 948 Oxígeno

E 900 Polidimetilsiloxano (PDMS)

E 632 Inosinato dipotásico

E 523 Sulfato amónico de alumínio

E 404 Alginato cálcico

E 312 Galato de dodecilo

E 230 Difenilo (bifenilo)

E 129 Vermelho Alura AC

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.

Recommended Foods

Add these Foods to your daily diet!

We ask you to increase the consumption of these Foods during the next 90 days to solve your nutritional deficiencies. These foods contain the nutrients that your body needs.

Recommended Foods based on your cellular need

It's easy to be hesitant about food choices, but our test wants to make it easier. The analysis of your epigenetic profile has given us the information about what nutrients you need and that is why we prepared a list of foods that will help you feel much better. Add them to your shopping list and get creative while you cook: you will eat healthier and more delicious food. (If you are allergic to any of these products, do not forget to avoid them at all times. Choose substitutes!)

The list of food indicators comes from the indicators that are relevant to your program. Continue to avoid foods that you know to physically affect you.

Vegetais



Brócolis



Salsa



Espinafres



Couve flor



Agrião



Cenoura



Alface



Tomate



Gengibre



Couve



Alfafa



Espargos



Cebolinha



Berinjela

Frutas



Kiwi



Laranja



Banana



Tangerina



Damasco



Manga



Passas



Maçã



Abacaxi



Melão Cantaloupe



Frutas Cítricas

Legumes

Grãos de soja



Grão-de-bico



Feijão branco



Ervilhas



Lentilhas



Feijão verde



Edamame



Natto



Feijão vermelho

Frutos secos e sementes

Amêndoas



Noz



Amendoim



Sementes de girassol



Sementes de abóbora



Sementes de gergelim



Sementes de linhaça



Castanhas de caju



Tamaras



Castanha do Pará



Avelãs



Sementes de papoula



Sementes de melancia



Nozes Pecan

Cereais

Farinha de aveia



Aveia



Farelo de aveia



Trigo



Farelo de trigo



Germen de Trigo



Milho miudo



Milho



Centeio



Trigo mourisco



Arroz



Arroz silvestre



Cevada

Gorduras e óleos

Óleo de soja



Azeite de oliva

Plantas

Algas Marinhas



Cúrcuma

Bebidas



Café

Outros



Tofu

Levedura de
cerveja

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