LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Kids

ID do Exemplo:

BACDEMO108

Data: 01.04.2025





Bem-vindo ao Relatório de Otimização Kids!

Sobre este relatório

Este relatório de otimização de moduladores epigenéticos foi criado para aprimorar a alimentação e os hábitos de bebês e crianças em fase de crescimento. Acreditamos que as informações e dados aqui apresentados vão ajudar os pequenos a dar os primeiros passos rumo a um estilo de vida saudável. Ao adotar e seguir as recomendações deste documento, você poderá fazer ajustes positivos na alimentação diária deles e incentivar hábitos que favoreçam seu desenvolvimento e bem-estar.

Os resultados estão divididos em seções específicas, organizadas de acordo com as informações analisadas. Em cada seção, você encontrará um resumo para facilitar a interpretação dos dados, destacando os pontos mais importantes e relevantes do relatório.

A página “Resumo dos resultados” oferece uma visão geral do relatório, destacando as áreas principais que precisam de atenção especial durante a implementação do plano. Já a seção “Ajustes nutricionais” foca em possíveis mudanças nos hábitos alimentares que podem contribuir para o bem-estar geral.

Este relatório foi desenvolvido para garantir clareza em cada seção, e as ações recomendadas são direcionadas para otimizar o bem-estar e os hábitos alimentares das crianças.

Se tiver qualquer dúvida, estamos à disposição para ajudar.

Atenciosamente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Tem alguma dúvida?

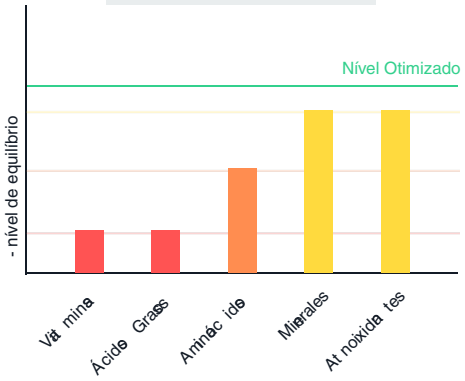
Contato:
Telefone: +34 123 456 789 0
Email: ola@epixlife.com

Resumo dos Resultados

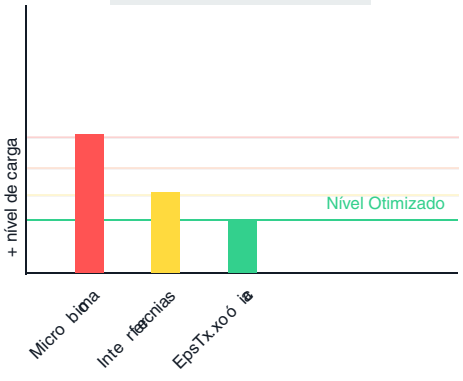
Como entender os gráficos?

Os gráficos mostram a prioridade de cada um dos indicadores epigenéticos. As recomendações do relatório destacam os marcadores que estão mais distantes do nível ideal.

Indicadores Nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é feito com base em estudos qualitativos, por isso os resultados são apresentados conforme as necessidades em nível celular (do nível mais alto até o otimizado/baixo).

Necessidade de Otimização:

Baixa Otimização | Média | Alta

Alta Necessidade de Otimização

Ácidos graxos

Ácido gama-linolênico - 6 (GLA)

Microbioma

Sinal pós-viral
Esporos
Fungos

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina B3
Vitamina C
Betaína

Necessidade de Otimização Média

Aminoácidos

Valina
Leucina
Serina
Cisteína

Necessidade de Otimização Baixa

Interferências

Campo Magnético Intermitente

Antioxidantes

Selênio

Minerais

Zinco
Enxofre
Cobre
Selênio

Indicadores de Bem-Estar Geral



Marcadores gerais

Os indicadores desta página foram selecionados para fortalecer o sistema da criança, sendo fundamentais para manter e desenvolver um organismo saudável e resistente.

Resultado:
Alta Necessidade

É preciso otimizar este conjunto de indicadores

O desequilíbrio dos indicadores destacados nesta página pode causar alterações nas funções e capacidades. Priorizar a otimização desses níveis é essencial para promover o equilíbrio no organismo.

Uma alimentação balanceada e adaptada é fundamental para preservar e aprimorar o bem-estar geral da criança. Ajustar a dieta contribui para enfrentar melhor os desafios diários. Fortalecer esses indicadores é indispensável para manter o equilíbrio saudável e proteger o bem-estar integral.

A tabela mostra os nutrientes, sistemas e fatores ambientais que devem ser otimizados para favorecer o bem-estar geral. Fique atento aos indicadores destacados!

Vitaminas

- Vitamina B3
- Vitamina B6
- Vitamina C

Indicadores analisados, mas não relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B5, Vitamina B9, Vitamina B12, Biotina, Vitamina D3, Vitamina E, Vitamina K1.

Minerais

- Zinco
- Cobre
- Selênio

Indicadores analisados, mas sem relevância: Manganês, Ferro.

Antioxidantes

- Vitamina C
- Selênio

Indicadores avaliados, porém não relevantes: Carotenoides, Flavonoides, Polifenóis, Superóxido Dismutase (SOD), Vitamina E, Ácido Alfa-Lipóico, Coenzima Q10.

Ácidos Graxos

- Ômega 6

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Ômega 3.

Aminoácidos

- Cisteína

Indicadores analisados, porém não relevantes: Glutamina, Glicina, Lisina, Triptofano.

Interações metabólicas

- Sono

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Intestino, Sistema Cardiovascular, Estresse Metabólico / Inflamação, Produção de Energia, Hidratação Celular.

Exposição tóxica ambiental

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Metais Pesados, Produtos Químicos e Hidrocarbonetos, Eletrossensibilidade e Radiação.

Microbioma

- Esporos
- Fungos

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Parasitas, Sinal Viral.

Restrições alimentares

- Aveia

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Leite de Vaca, Milho, Trigo ou Cevada, Ovos, Banana.

Indicadores de Crescimento

Ajude-os a crescerem fortes e saudáveis

Criar bons hábitos desde a infância é o maior presente que podemos oferecer para que se desenvolvam plenamente. Com alimentação balanceada, exercícios regulares e descanso adequado, as crianças crescem saudáveis, fortes e cheias de energia, prontas para aproveitar cada fase da vida com disposição.

Resultado: Baixa Necessidade

Baixa necessidade de otimização destes indicadores

O desequilíbrio dos indicadores apresentados nesta página pode gerar alterações futuramente. Não é preciso agir imediatamente, mas recomenda-se otimizar esses níveis a longo prazo para manter o equilíbrio do seu organismo.

Uma alimentação balanceada e bons hábitos diários são fundamentais para o crescimento saudável das crianças. Oferecer uma dieta rica em frutas, verduras, proteínas e grãos integrais garante energia para o cotidiano, fortalece o sistema imunológico e contribui para um bom desenvolvimento. Além da nutrição adequada, incentivar a prática de atividades físicas é essencial, pois o exercício fortalece ossos e músculos, melhora a coordenação e favorece a saúde emocional.

Quanto mais itens destacados na tabela a seguir, maior será o nível de suporte necessário.

Vitaminas

Vitamina B6	Vitamina C

Indicadores avaliados, porém não essenciais: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina K1.

Minerais

Zinco	Selênio

Indicadores avaliados, porém não essenciais: Cálcio, Ferro, Magnésio, Manganês.

Aminoácidos

Leucina	Valina

Indicadores avaliados, porém não essenciais: Isoleucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptofano, Arginina, Glicina.

Ácidos Graxos e Antioxidantes

Cobre	Selênio

Indicadores analisados, mas não relevantes: Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Polifenóis, Flavonoides.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa de dieta. É sua responsabilidade avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Indicadores de Desenvolvimento Cerebral

Desenvolvimento cerebral otimizado



Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais, contribui para o crescimento saudável do cérebro, fortalecendo memória, aprendizado e outras funções cognitivas. Durante a infância, a ingestão adequada desses nutrientes é fundamental para garantir o pleno desenvolvimento e potencial.

Resultado:
Necessidade Elevada

É preciso otimizar este conjunto de indicadores

O desequilíbrio dos indicadores destacados nesta página pode causar alterações nas funções e capacidades. Ajustar esses níveis é fundamental para restaurar o equilíbrio do corpo.

Nutrientes como os ácidos graxos Omega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes, presentes em alimentos como peixes, castanhas e vegetais, favorecem a cognição e o aprendizado. Além disso, uma alimentação adequada, aliada a hábitos saudáveis como exercícios e descanso, contribui para maior concentração e memória afiada.

Quanto mais itens estiverem destacados na tabela a seguir, maior será a necessidade de suporte.

Vitaminas

- Vitamina B6
- Vitamina C

Indicadores analisados sem relevância: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina E, Vitamina K1.

Minerais

- Zinco
- Cobre
- Selênio

Indicadores analisados sem relevância: Manganês, Ferro, Iodo.

Ácidos Graxos

Indicadores analisados sem relevância: Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA), Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA).

Antioxidantes

- Vitamina C

Indicadores avaliados, porém sem relevância: Polifenóis, Vitamina E, Carotenoides.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. Avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente sobre o uso, adaptação ou realização das informações deste relatório ou do nosso site é responsabilidade sua.

Indicadores do Sistema Imune



Nutrição e sistema imunológico

O sistema imunológico de cada criança é fortemente influenciado por seus hábitos alimentares, ambiente e fatores metabólicos. Os indicadores apresentados nesta página são voltados para fortalecer a imunidade.

Resultado: Alta necessidade

É importante otimizar seu Sistema Imunológico

O desequilíbrio dos indicadores apresentados está impactando seu Sistema Imune. É fundamental ajustar esses níveis para promover o equilíbrio do seu organismo.

Um plano alimentar equilibrado e feito sob medida é essencial para fortalecer o sistema imunológico. A elevação das defesas vai ajudar a proteger a criança dos efeitos de infecções virais e outros agentes microbianos. Reforçar o sistema imune é fundamental para o equilíbrio celular e para garantir bem-estar diante de ameaças externas.

Esta tabela apresenta nutrientes, sistemas e fatores ambientais que precisam ser otimizados para equilibrar o sistema imune:

Vitaminas

- Vitamina B6
- Vitamina C

Indicadores avaliados, porém não relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B5, Vitamina B9, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina E.

Minerais

- Zinco
- Cobre
- Selênio

Indicadores avaliados não relevantes: Manganês, Ferro .

Antioxidantes

- Vitamina C
- Selênio

Indicadores avaliados, mas não essenciais: Carotenoides, Flavonoides, Polifenóis, Superóxido Dismutase (SOD), Vitamina E, Ácido Alfa-Lipóico, Coenzima Q10.

Ácidos graxos

- Ômega 6

Indicadores avaliados, mas não essenciais: Ômega 3.

Aminoácidos

- Cisteína

Indicadores avaliados, mas não essenciais: Glutamina, Glicina, Lisina, Triptofano.

Interações metabólicas

- Sono

Indicadores avaliados, mas não essenciais: Intestino, Sistema Cardiovascular, Estresse Metabólico / Inflamação, Produção de Energia, Hidratação Celular.

Exposição tóxica ambiental

Indicadores analisados, porém sem relevância: Metais pesados, substâncias químicas e hidrocarbonetos, eletrossensibilidade e radiação.

Microbioma

- Esporos
- Fungos

Indicadores analisados, porém sem relevância: Parasitas, sinal viral.

Restrições alimentares

- Aveia

Indicadores analisados, porém sem relevância: Leite de vaca, milho, trigo ou cevada, ovos, banana.

Indicadores do Sistema Intestinal



Cuide bem do seu Sistema Intestinal!

O trato e o sistema intestinal são responsáveis pela maior parte da energia celular e desempenham papel essencial no sistema imunológico. Por isso, é fundamental manter o intestino o mais equilibrado e otimizado possível.

Resultado:
Necessidade Moderada

Considere otimizar seu Sistema Intestinal a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode estar causando alterações no seu Sistema Intestinal. É fundamental otimizar esses níveis a médio prazo para promover o equilíbrio do seu organismo.

Indicadores de Suporte Intestinal

O estresse no trato intestinal pode ser um dos principais impactos para o corpo. O sistema intestinal é responsável pela maior parte da energia celular e desempenha papel essencial na imunidade. O funcionamento desses sistemas também é importante para a memória, já que influencia o desempenho cerebral.

A tabela a seguir mostra quais indicadores podem contribuir para otimizar o trato intestinal: Fique atento aos marcadores destacados!

Estressores ambientais

- Fungos

Indicadores avaliados, porém não relevantes: Eletrossensibilidade, Químicos e Hidrocarbonetos, Radiação, Metais Pesados, Bactérias, Parasitas, Sinal Viral.

Marcadores Nutricionais

- Zinco
- Cisteína
- Betaína
- Selênio
- Vitamina C

Indicadores analisados, porém não relevantes: Histidina, Triptofano, Superóxido Dismutase (SOD), Molibdênio, Vitamina D3, Ácido Alfa-Lipóico, Sulforafano Glicosinolato, Ômega 3, Vitamina B12, Ferro, Glutamina.

Interações metabólicas

- Sistema Gastrointestinal
- Sistema Imunológico

Indicadores avaliados, mas não relevantes: Equilíbrio Microbiano, Estresse Metabólico / Inflamação, Sistema de Desintoxicação, Emoções, Produção de Energia, Saúde Cerebral.

Restrição de alimentos pró-inflamatórios

Indicadores avaliados, mas não relevantes: Trigo, Cevada, Centeio, Milho.

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar.

Indicadores do Sistema Cardiovascular

Otimize a circulação

A má circulação prejudica a capacidade do corpo de levar oxigênio e nutrientes para onde são necessários. Sem dúvida, este é um dos sistemas mais essenciais para o funcionamento do organismo de todo ser vivo.

Resultado: Necessidade Moderada

É recomendável equilibrar o Sistema Cardiovascular a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode gerar alterações no seu Sistema Cardiovascular em um futuro próximo. Por isso, é essencial otimizar esses níveis a médio prazo para promover o equilíbrio do seu organismo.

Os alimentos consumidos influenciam diretamente o sistema cardiovascular. Certos hábitos alimentares podem causar problemas específicos relacionados ao coração e seu funcionamento. Da mesma forma, adicionar alimentos benéficos para o sistema circulatório a uma rotina alimentar pode ajudar a evitar possíveis complicações.

A tabela a seguir mostra quais nutrientes contribuem para a otimização do sistema cardiovascular: Fique atento aos indicadores destacados!

Vitaminas

- Vitamina B6
- Vitamina C
- Vitamina B3
- Betaína

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Vitamina B2, Vitamina D3, Vitamina K1, Vitamina B12, Vitamina E, Vitamina B9, Vitamina K2.

Minerais

- Selênio

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Iodo, Potássio, Sódio, Magnésio.

Antioxidantes

Indicadores avaliados, mas sem relevância: Superóxido Dismutase (SOD), Antocianinas, Polifenóis, Flavonoides, Coenzima Q10.

Aminoácidos

- Serina

Indicadores analisados, porém sem relevância: Taurina, Arginina, Citrulina, Carnosina, Alanina, Metionina, Cistina, Lisina, Histidina, Prolina.

Ácidos graxos

Indicadores analisados, porém sem relevância: Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA), Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA), Ácido Araquidônico - 6 (AA), Ácido Oleico - 9.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta, procure orientação de um profissional da saúde. Avaliar sua condição médica e física, ou de seus clientes, é responsabilidade sua, determinando individualmente se deve aplicar, adaptar ou utilizar as informações deste relatório ou do nosso site.

02

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de diferentes vitaminas para funcionar plenamente. Elas são fundamentais para os processos enzimáticos, impulsionando todas as reações metabólicas do organismo.

Resultado:
Necessidade elevada

É fundamental e prioritário fortalecer suas Vitaminas

O desequilíbrio desse indicador pode causar alterações no seu organismo.
É prioridade otimizar os níveis de vitaminas para promover o equilíbrio do seu corpo. As vitaminas são catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.

Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que é prioritário otimizar esse indicador a curto prazo.

Necessidade Personalizada de Vitaminas

A lista a seguir mostra as vitaminas avaliadas. Os itens destacados são aqueles que precisam ser otimizados.

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

Alimentos que Suprem as Necessidades de Vitaminas

Betaína

A betaína regula a resposta imune, participa da regulação genética, da oxidação de ácidos graxos, da síntese de lipídios e colesterol, equilibra a hidratação corporal e regula a função dos glóbulos vermelhos. Favorece o desempenho físico e reduz fatores de risco vascular. Também auxilia na produção de ácido clorídrico.

Ovos, Aveia, Cevada, Quinoa, Bacalhau, Camarão, Trigo, Espinafre, Peru, Truta

Vitamina B3

A vitamina B3, ou niacina, contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso e para o metabolismo energético. Regula a resposta imunológica, mantém a pele e mucosas saudáveis, apoia a reparação do DNA e auxilia no enfrentamento do estresse. É menos sensível ao calor do que outras vitaminas, mas pode se perder na água do cozimento.

Óleo de girassol, Arroz selvagem, Amêndoas, Salmão, Cavala, Lentilhas, Banana, Carne bovina, Frango, Amendoim, Linguado, Peru, Atum, Iogurte, Sementes de girassol, Pinoli, Fígado de porco, Sementes de chia, Nozes de macadâmia

Vitamina B6

A vitamina B6, conhecida como piridoxina, transforma os alimentos que ingerimos em energia. Também participa na produção de glóbulos vermelhos e neurotransmissores, contribui para o funcionamento adequado do sistema nervoso e imunológico e auxilia na regulação hormonal.

Salmão, Salsa, Laranja, Mamão, Banana, Uvas passas, Frango, Melão cantaloupe, Pistache, Sementes de soja, Avelã, Peru, Atum, Sementes de linhaça, Dente-de-leão, Cebolinha, Sementes de girassol, Fígado de porco, Grão-de-bico

Vitamina C

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, é essencial para a produção de colágeno, para a saúde de ossos, dentes, cartilagens, pele, vasos sanguíneos, além de apoiar o sistema nervoso e imunológico. Protege contra danos oxidativos e favorece a cicatrização de feridas.

Morango, Tangerina, Salsa, Tomate, Espinafre, Limão, Laranja, Mamão, Couve-flor, Kiwi, Repolho, Grapefruit, Ervilha, Groselha vermelha, Melão cantaloupe, Pimentão vermelho, Brócolis, Couve de Bruxelas

Este documento é apenas para fins informativos. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. É de sua responsabilidade analisar sua condição física e médica, ou de seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo esteja recebendo minerais em quantidades adequadas!

Os minerais são essenciais para o funcionamento saudável do nosso corpo. Eles desempenham funções variadas, como manter ossos, coração e cérebro trabalhando de forma plena.

Resultado:
Necessidade Baixa

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações em seu organismo.
No entanto, é recomendado equilibrar pequenas necessidades de minerais no nível celular para evitar sobrecarga futura. Minerais são elementos naturais inorgânicos que precisam ser absorvidos, em sua maioria pela alimentação, para garantir o bom funcionamento dos sistemas ósseo, cardiovascular, hormonal e outros.

Este teste tem como base uma análise qualitativa, apontando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Minerais

A lista a seguir mostra os minerais avaliados. Os itens marcados são aqueles que precisam ser otimizados.

- Boro
- Cálcio
- Cromo
- Cobre
- Iodo
- Ferro
- Lítio
- Magnésio
- Manganês
- Molibdênio
- Potássio
- Selênio
- Silício
- Sódio
- Enxofre
- Zinco

Alimentos que suprem as necessidades de minerais

Cobre

O cobre auxilia na absorção e utilização do ferro. É essencial para reações enzimáticas e produção de ATP (energia). Contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico, formação de tecido conjuntivo, melanina, mielina e é fundamental para o sistema nervoso. Também mantém a saúde da glândula tireoide.

Quinoa, Caranguejo, Salmão, Ostras, Trigo, Espinafre, Aspargos, Painço, Carne bovina, Castanha de caju, Peru, Fígado suíno, Batata-doce, Sementes de chia

Selênio

O selênio contribui para o funcionamento adequado da glândula tireoide. É um potente antioxidante. Essencial para a imunidade, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Neutraliza metais pesados e auxilia no crescimento dos cabelos e unhas.

Ovos, Cevada, Arroz Selvagem, Castanha-do-Brasil, Lagosta, Ostras, Salsa, Aspargos, Arroz, Trigo Sarraceno, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Brócolis, Sementes de Soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de Cerveja, Farelo de Aveia, Edamame, Cebolinha, Sépia, Mexilhões

Enxofre

O enxofre é essencial para a produção de colágeno. Contribui para o bom funcionamento do fígado, auxilia o metabolismo de gorduras e carboidratos, além de favorecer a desintoxicação natural do corpo. Também ajuda a regular a glicemia, melhora a digestão e colabora na oxigenação do cérebro.

Ovos, Melancia, Pêssego, Caranguejo, Nozes, Castanha-do-Brasil, Amêndoas, Lagosta, Queijo, Aspargos, Couve-flor, Repolho, Carne bovina, Frango, Pato, Brócolis, Leite de Vaca, Peru, Iogurte, Sementes de Girassol

Zinco

O zinco participa dos sistemas de regulação e manutenção do organismo. Fundamental para a produção de insulina e proteínas, estimula a formação de linfócitos e ativa hormônios importantes. Auxilia na cicatrização, contribui para a síntese de DNA e RNA, e é indispensável para o olfato, paladar, além de ter papel essencial na reprodução e fertilidade.

Aveia, Centeio, Quinoa, Caranguejo, Arroz Selvagem, Lagosta, Queijo, Amêijoas, Ostras, Aspargos, Aipo, Lentilhas, Arroz, Trigo Sarraceno, Carne bovina, Frango, Amendoim, Sementes de Soja, Castanha de Caju, Leite de Ovelha, Peru, Sementes de Abóbora, Gérmen de Trigo, Farelo de Aveia, Edamame, Iogurte, Sementes de Girassol, Pinhão, Sépia, Mexilhões, Grão-de-bico, Sementes de Chia, Noz-pecã

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional, consulte um profissional de saúde. É de sua responsabilidade avaliar sua condição física e médica, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Antioxidantes

Quais antioxidantes você pode adicionar à sua alimentação para reduzir o impacto dos radicais livres?

Os antioxidantes combatem os radicais livres, que podem prejudicar nossas moléculas biológicas (proteínas, lipídios, ácidos nucleicos e outros) devido à sua reatividade dentro das células.

Resultado:
Necessidade Baixa

Não é preciso otimizar a absorção de antioxidantes nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu organismo.
No entanto, é interessante equilibrar pequenas necessidades de antioxidantes nas células para evitar uma sobrecarga futura.
Antioxidantes são compostos que ajudam a frear ou reduzir danos dos radicais livres, além de proteger contra o estresse oxidativo.

Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista a seguir mostra os antioxidantes avaliados. Os itens sinalizados são aqueles que precisam de otimização.

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selênio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenóis
- Superóxido Dismutase (SOD)
- Sulforafano Glicosinolato
- Zinco

Alimentos que atendem às necessidades de Antioxidantes

Selênio

O selênio contribui para o bom funcionamento da glândula tireoide. É um antioxidante poderoso e essencial para a imunidade, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Também neutraliza metais pesados e favorece o crescimento de cabelos e unhas.

Ovos, Cevada, Arroz Selvagem, Castanha-do-Pará, Lagostas, Ostras, Salsa, Aspargos, Arroz, Trigo Sarraceno, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Brócolis, Sementes de Soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de Cerveja, Farelo de Aveia, Edamame, Cebolinha, Sépia, Mexilhões

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. A responsabilidade de avaliar sua condição física e médica, ou a dos seus clientes, é sua. Cabe a você decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e renovação celular

Nenhum processo corporal acontece sem aminoácidos essenciais. Com eles, nosso organismo cria novas células e repara tecidos danificados. Os aminoácidos também fortalecem o corpo e estimulam a produção de hormônios, anticorpos e enzimas.

Resultado: Necessidade Moderada

Recomenda-se intensificar a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no seu organismo, porém é indicado otimizá-lo a médio prazo para evitar desequilíbrios maiores. Os aminoácidos são essenciais para o nosso desenvolvimento adequado, pois são fundamentais na síntese de proteínas e precursores de outros compostos nitrogenados. Este teste tem base em uma análise qualitativa, apontando que pode ser necessário otimizar este indicador no médio prazo.

Necessidade personalizada de Aminoácidos

A lista a seguir mostra os aminoácidos avaliados. Os itens destacados são os indicadores que precisam ser otimizados.

- 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
- Triptofano
- Valina

Alimentos que suprem as necessidades de Aminoácidos

Cisteína

A cisteína atua como antioxidante, protegendo o organismo dos danos causados pela radiação e ajudando o fígado e o cérebro a combater diferentes toxinas (como as do cigarro, álcool ou drogas). Também contribui para a queima de gordura, auxilia na formação muscular e retarda o envelhecimento.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz Selvagem, Painço, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Pimentão vermelho, Brócolis, Sementes de Soja, Atum, Soja preta, Couve-de-Bruxelas

Leucina

A leucina é fundamental para a saúde dos músculos, sendo indicada para quem pratica atividades físicas. Ela pode estimular a síntese de proteínas, aumentar os níveis de insulina no sangue, regulando assim a glicose, além de ser importante para a produção de energia.

Ovos, Aveia, Centeio, Trigo, Painço, Carne bovina, Frango, Porco, Milho, Leite de Vaca, Leite de Cabra, Leite de Ovelha, Atum, Sementes de Abóbora, Gérmen de Trigo, Farelo de Aveia, Farelo de Trigo, Sementes de Girassol, Grão-de-bico

Serina

A serina está presente em diversas proteínas e é importante para seu funcionamento. Além disso, é essencial no metabolismo de lipídeos e ácidos graxos, favorece o crescimento muscular, o bom funcionamento do sistema imunológico, assim como do DNA e RNA.

Ovos, Nozes, Algas Marinhas, Salmão, Queijo, Mariscos, Salsa, Couve-flor, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Porco, Brotos de soja, Feijão vermelho, Pistache, Amendoim, Sementes de Soja, Castanha de Caju, Peru, Atum, Sementes de Linhaça, Sementes de Abóbora, Edamame, Cebolinha, Lula, Grão-de-bico, Sementes de Chia

Valina

A valina é um aminoácido essencial para o crescimento saudável, a regeneração dos tecidos, o aumento da massa muscular e o controle dos níveis de açúcar no sangue.

Nozes, Salmão, Cavalinha, Queijo, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Porco, Pistache, Amendoim, Castanha de caju, Atum, Sementes de linhaça, Sementes de abóbora, Farinha de aveia, Iogurte, Sépia, Sementes de chia

Este documento tem caráter informativo. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa de dieta, consulte um profissional de saúde. Avalie sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decida individualmente se deve realizar, aplicar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou de nosso site.

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e mudanças celulares

Pesquisas mostram que a ausência prolongada de gorduras na alimentação pode causar sérios distúrbios metabólicos. Aqui, vamos analisar detalhadamente os 7 principais grupos de ácidos graxos envolvidos diariamente na renovação celular.

Resultado:
Necessidade Alta

É fundamental e urgente aprimorar a absorção de ácidos graxos

O desequilíbrio deste indicador pode causar alterações em seu sistema.
É essencial otimizar os níveis de ácidos graxos para promover o equilíbrio no seu organismo. Os ácidos graxos são elementos-chave na decomposição das gorduras, com funções diretamente relacionadas ao armazenamento de energia, ao metabolismo dos lipídeos, à coagulação e pressão arterial, além da regulação dos processos inflamatórios.
Este teste foi realizado com base em um estudo qualitativo, indicando que é prioridade otimizar este indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista a seguir apresenta os ácidos graxos essenciais avaliados. Os itens destacados são aqueles que precisam ser otimizados.

- Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidônico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gama-Linolênico - 6 (GLA)
- Ácido Oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Alimentos que atendem às necessidades de Ácidos Graxos

Ácido Gama-Linolênico - 6 (GLA)

O Ácido Gama-Linolênico-6 faz parte dos ácidos graxos essenciais do tipo Ômega 6. Junto com os ácidos graxos ômega 3 e 6, exerce papel fundamental na formação do cérebro e no crescimento e desenvolvimento saudáveis. Também gera substâncias semelhantes aos hormônios, que contribuem de forma positiva no controle da inflamação e da dor.

Óleo de girassol, groselha-negra, óleo de semente de cânhamo, óleo de linhaça

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é exclusivamente sua, assim como decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal, peça-chave para a saúde

O microbioma é formado por comunidades de microrganismos (fungos, bactérias, parasitas e vírus) que habitam o trato gastrointestinal, colaborando para a defesa e o equilíbrio desse sistema, facilitando a absorção dos nutrientes, regulando o metabolismo e influenciando a conexão entre intestino e cérebro.

Resultado: Alta Necessidade

É essencial e urgente equilibrar sua flora intestinal

O desequilíbrio deste indicador pode causar alterações no seu organismo.
O equilíbrio da sua flora intestinal precisa ser fortalecido imediatamente, pois depende de uma comunidade de seres vivos no seu sistema gastrointestinal — bactérias, parasitas, fungos, esporos e inúmeros microrganismos que garantem o bom funcionamento do seu corpo. Isso proporciona melhor absorção de nutrientes e fortalece seu sistema imunológico.
Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que é prioritário otimizar esse indicador a curto prazo.

Indicadores Específicos do Microbioma

A lista a seguir mostra os indicadores do microbioma avaliados. Os itens destacados são aqueles que precisam de otimização.

- Esporos
- Fungos
- Sinal Pós-viral
- Bactéria
- Sinal Viral
- Parasitas

Alimentos sugeridos para fortalecer o Microbioma

Esporos

As esporas são a forma como os bolores se reproduzem, sendo um dos tipos de fungos mais comuns em ambientes úmidos e com pouca luz. A presença de fungos pode causar reações alérgicas com sintomas como nariz entupido, olhos irritados ou respiração lenta. Em alguns casos, podem ocorrer reações mais graves, como febre e dificuldade para respirar.

Gengibre, Cúrcuma

Fungos

Fungos não conseguem produzir seus próprios nutrientes, pois não possuem clorofila, o que faz com que vivam como parasitas, principalmente em plantas e, em menor escala, em animais. Fungos patogênicos podem afetar qualquer órgão, mas as infecções mais frequentes são conhecidas como micoses superficiais ou dermatomicoses. Essas infecções costumam ser benignas e atingem, principalmente, as camadas externas do couro cabeludo, pele, unhas ou mucosas, em ambos os sexos e em todas as idades, embora algumas sejam mais comuns na infância. A micose do couro cabeludo e das unhas ocorre mais em adultos.

Mirtilo, Espinafre, Couve, Iogurte

Sinal Pós-viral

Um vírus é uma partícula composta por material genético, DNA ou RNA, envolvida por uma cápsula de proteínas. Vírus não conseguem se replicar sozinhos; precisam invadir células e usar os componentes da célula hospedeira para se multiplicar. Muitas vezes, o vírus acaba danificando ou destruindo a célula durante seu processo de reprodução. Vírus estão presentes em todos os ecossistemas do planeta. Cientistas estimam que há de 1 a 10 vírus para cada bactéria. Como sua biologia é diferente da das bactérias, vírus não podem ser combatidos com antibióticos.

Mel, Gengibre, Kiwi, Iogurte

Este documento tem fins exclusivamente informativos. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. É sua responsabilidade avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Carga Eletromagnética



Aquilo que não enxergamos, mas pode nos impactar...

Os campos eletromagnéticos, sejam de alta ou baixa frequência, são criados artificialmente por instalações elétricas (como eletrodomésticos ou aparelhos conectados à rede elétrica, mesmo desligados) e por transmissão de dados sem fio (celulares, antenas, telefones sem fio, wi-fi, WLAN, etc.).

Resultado:
Baixa Necessidade

Reduzir a carga eletromagnética não é uma prioridade no curto prazo

É mais indicado tratar esse indicador a longo prazo, evitando possíveis desequilíbrios no futuro.
O desequilíbrio deste indicador pode provocar alterações no seu sistema futuramente. Exposições a cargas eletromagnéticas podem impactar o equilíbrio celular e metabólico. Este teste foi realizado a partir de um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar esse aspecto a longo prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

A lista a seguir apresenta os indicadores de carga eletromagnética avaliados. Os itens marcados são aqueles que precisam ser otimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Eletrossensibilidade
- Eletropoluição
- Campo Eletrostático
- FEB (Frequência Extremamente Baixa)
- RBF (Radiação de Baixa Frequência)
- Campo Magnético Constante
- Micro-ondas
- Celular, GSM (0,9 GHz)
- Celular, GSM (1,8 GHz)
- Rádiofrequência
- Corrente de Tração 16 2/3 Hz
- Tela de TV
- Tela de computador
- Entrada de Corrente 50 Hz

O que é?

Campo Magnético Intermitente

O campo magnético gerado por correntes alternadas (AC) pode induzir um fluxo fraco de correntes elétricas no corpo. No entanto, geralmente essas correntes são menores do que aquelas naturalmente produzidas pelo cérebro, nervos e coração. Entre os eletrodomésticos que produzem esse campo magnético estão o secador de cabelo, barbeador elétrico, escova de dentes elétrica, depilador, máquina de lavar, geladeira, entre outros.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional, procure orientação de um profissional de saúde. Avalie sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decida individualmente se deve aplicar, adaptar ou utilizar as informações deste relatório ou do nosso site.

03

Ajustes na Alimentação

Ao longo dos próximos 90 dias.



Alimentos a Evitar por 90 Dias

Apenas por 90 dias!

O objetivo de apresentar a sensibilidade alimentar NÃO é retirar esses alimentos definitivamente do cardápio, mas sim diminuir sua carga enzimática. Após completar os 90 dias de restrição, esses itens podem ser reintroduzidos gradualmente na alimentação.

Por que evitar esses alimentos?

Embora os alimentos a serem ajustados na alimentação tenham nutrientes importantes, o corpo pode gastar energia extra para digeri-los, reduzindo assim os níveis energéticos. Alguns alimentos podem anular benefícios de outros, causar sobrecarga no sistema digestivo, prejudicar o metabolismo ou impactar o sistema imunológico.

Ao consumir os alimentos indicados, o organismo pode enfrentar dificuldades na digestão durante o ciclo celular, precisando buscar energia de outras fontes para processar e absorver nutrientes essenciais. Evitar esses itens por 90 dias contribui para evitar a queda de energia causada por essa tentativa de absorção.

Ao entrar em um novo ciclo celular, as necessidades do corpo mudam e, com isso, a sensibilidade a determinados alimentos também pode se alterar.

Perguntas Frequentes

Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O corpo tem dificuldades com certos alimentos e recorre a outras fontes de energia para digerir e liberar nutrientes essenciais. Isso pode ocorrer sem sintomas claros ou com reações perceptíveis.

“Nunca comeu isso antes…”

Se esses alimentos nunca fizeram parte da sua alimentação, melhor ainda. O ideal é continuar evitando-os durante os 90 dias.

"Mas alimentos parecidos são recomendados!"

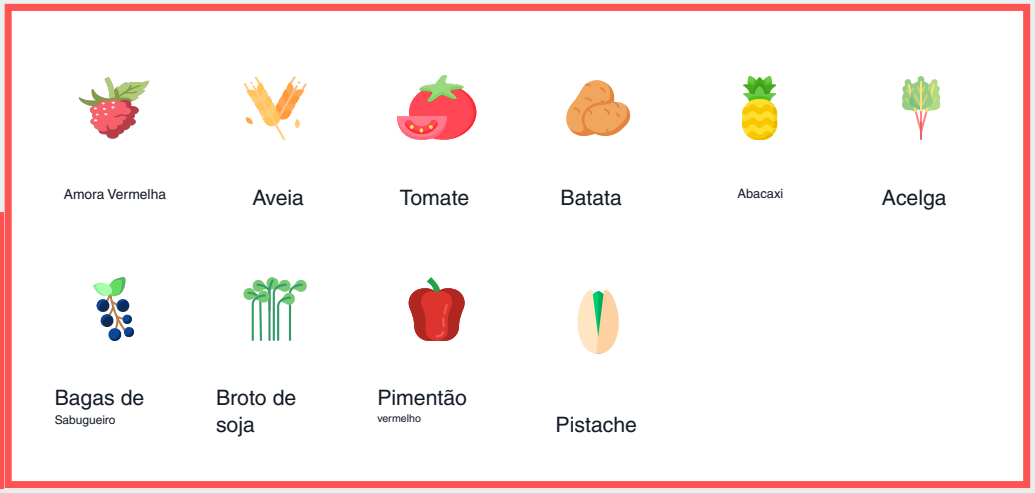
As sensibilidades alimentares são bastante específicas, então mesmo que um alimento seja parecido, se não estiver na lista de restrição, pode ser consumido sem preocupação.

Ajuste de alimentos

Apresentamos os alimentos que NÃO devem ser consumidos nos próximos 90 dias, pois podem gerar estresse digestivo e imunológico.

Não se trata de um teste para alergias alimentares

Os alimentos marcados em vermelho devem ser evitados apenas pelos próximos 90 dias. Caso exista ALGUMA ALERGIA conhecida, é importante seguir evitando esses alimentos sempre.



Caso consuma algum desses alimentos com frequência, procure substituí-los por opções que ofereçam benefícios semelhantes. A lista de alimentos considera marcadores de relevância epigenética, não intolerâncias físicas ou alergias. Continue evitando todos os alimentos que causem reações físicas.

Alergias conhecidas

Se você já tem uma alergia conhecida, considere estas duas situações:

Cenário 1

O alimento ao qual você tem alergia/intolerância aparece como sensível neste teste:

Isso indica que, além da alergia, esse alimento também prejudica o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Caso já tenha retirado esse alimento do cardápio, não é necessário tomar outras providências. Se ainda não retirou, considere fazê-lo — e não indicamos reintroduzi-lo após o período de eliminação.

Cenário 2

O alimento ao qual você tem alergia/intolerância NÃO aparece como sensível neste teste:

Isso mostra que esse alimento não prejudica o fluxo de energia, sem invalidar ou questionar sua alergia. Isso NÃO significa que deve ser reintroduzido na dieta, pois sintomas prévios ou resultados de exames devem ser respeitados. Lembre-se: este relatório não analisa alergias ou intolerâncias.

As recomendações de restrição alimentar deste relatório não estão relacionadas a alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um médico. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, evite-o sempre.

Sensibilidade aos Aditivos

Aditivos na alimentação cotidiana

Escolhas nutricionais mais inteligentes levam a uma vida mais equilibrada, e alimentos naturais, não industrializados e preparados manualmente são sempre a melhor opção. Por isso, compreender como os aditivos impactam sua saúde é fundamental para manter o bem-estar.

Aditivos para Evitar

Para potencializar seu bem-estar, evite consumir os aditivos listados abaixo nos próximos 90 dias:

Aditivos alimentares são adicionados a comidas e bebidas para alterar cor, sabor ou textura. Além de ler os rótulos, é importante entender e saber escolher os melhores produtos para sua saúde.

E 102	Tartrazina	E 957	Taumatina
E 541	Fosfato ácido de sódio e alumínio	E 402	Alginato de potássio
E 354	Tartrato de cálcio	E 337	Tartrato duplo de sódio e potássio
E 333	Citratos de cálcio	E 308	Gama-tocoferol
E 220	Dióxido de enxofre	E 221	Sulfito de sódio

A lista apresentada acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados com atenção especial por pelo menos 90 dias. Recomendamos, sempre que possível, evitar a maioria dos aditivos alimentares.

Recomendamos também evitar:

Xarope de milho com alto teor de frutose (JMAF/AMAF):

Esse aditivo pode causar respostas cardiovasculares deficientes, dificultar o controle do açúcar no sangue e aumentar o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, ele está presente em diversas bebidas e barrinhas energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante utilizado e considerado uma exotoxina. O consumo frequente dessa substância pode afetar funções do sistema nervoso central, impactando negativamente o equilíbrio e o bem-estar do organismo. Em doses elevadas, pode causar dificuldade de concentração, raciocínio lento e sensação de confusão mental, prejudicando a qualidade de vida.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada presente em várias barrinhas energéticas e suplementos, como proteínas de soro do leite ou proteínas texturizadas. Ela é usada para enganar o paladar, fazendo parecer que esses produtos têm um sabor melhor do que realmente têm. É encontrada em muitos alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial.

Corantes artificiais:

Podem provocar reações físicas involuntárias, respostas falsas e hiperatividade. Esses corantes artificiais estão presentes em muitas bebidas energéticas e na maior parte dos alimentos processados.

Qualquer orientação sobre alimentos a serem evitados neste relatório não tem relação com alergias alimentares. Para informações sobre alergias, consulte um profissional de saúde. Caso você saiba que é ALÉRGICO a determinados alimentos, evite-os sempre.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

A informação nutricional dos alimentos é composta pelo conjunto de nutrientes presentes neles. Ao aumentar o consumo de alimentos ricos nos nutrientes que nosso organismo precisa, promovemos o bem-estar e a saúde.

Alimentos com alta densidade nutricional

Ter uma alimentação equilibrada e personalizada depende do nosso conhecimento sobre as necessidades nutricionais. Com base no perfil epigenético, destacamos os nutrientes que você deve priorizar e apresentamos uma lista de alimentos que vão ajudar a suprir suas demandas específicas. Isso não significa que seja obrigatório inserir todos esses alimentos no seu dia a dia, mas sim uma sugestão para apoiar o equilíbrio do seu corpo.

Esta lista foi criada a partir dos indicadores apresentados neste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum desses alimentos, continue evitando-os normalmente.

Verduras


Cebolinha


Couve-flor


Salsa


Aspargos


Aipo


Repolho


Rúcula


Brócolis


Kale


Batata-doce


Espinafre


Gengibre


Couve-de-bruxelas

Frutas


Groselha-preta


Melancia


Pêssego


Kiwi


Banana


Papaya


Laranja


Melão cantalupo


Uva passa


Mirtilo


Groselhas vermelhas


Morango


Limão


Toranja


Tangerina

Laticínios e ovos


Queijo


Iogurte

Leite de ovelha

Leite de cabra


Leite de vaca


Ovos

Carnes


Carne bovina


Frango


Carne suína


Peru


Pato


Fígado suíno

Cordeiro

As recomendações sobre alimentos a evitar neste relatório não se referem a alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientações sobre possíveis alergias. Se você já sabe que tem ALERGIA a algum alimento, evite-o sempre.

Leguminosas


Ervilhas


Grão-de-bico


Feijão Branco


Sementes de Soja


Edamame


Feijão Vermelho


Lentilhas

Frutos do mar / Peixes


Atum


Anchoas


Salmão


Lula


Cavala


Amêijoas


Ostras


Caranguejo


Lagostas


Polvo


Mexilhões


Linguado


Camarão


Bacalhau


Truta

Nozes e sementes


Sementes de Abóbora


Noz


Caju


Sementes de linhaça


Amendoim


Sementes de chia


Sementes de Gergelim


Sementes de girassol


Pinhão


Noz-pecã


Amêndoas


Castanha-do-Brasil


Avelã


Nozes de Macadâmia


Soja preta

Cereais


Painço


Milho


Arroz selvagem

Arroz

Quinoa

Trigo sarraceno

Gorduras e óleos

Óleo de girassol

Óleo de linhaça

Óleo de semente de cânhamo

Algas marinhas

Borragem

Cúrcuma

Dente-de-leão

As orientações sobre alimentos a evitar neste relatório não têm relação com alergias alimentares. Busque sempre a orientação de um profissional de saúde sobre possíveis alergias. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, evite-o sempre.

Outros


Tofu


Cacau


Mel


Levedura de Cerveja

Por que esses alimentos são indicados?

Esta seleção de alimentos recomendados foi personalizada de acordo com os resultados do seu teste. Ao incluir esses ingredientes na sua rotina alimentar diária, você pode contribuir para o seu bem-estar de forma natural, já que todos foram escolhidos para atender às necessidades identificadas no seu relatório.



As orientações sobre alimentos a serem evitados neste relatório não dizem respeito a alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientações sobre possíveis alergias. Caso saiba que possui ALERGIA a algum alimento, evite-o sempre.

Próximos passos

É aqui que começa a jornada para sua melhor versão

Depois de ler o relatório, qual o próximo passo? Como mencionamos logo no início, acreditamos que estes resultados podem ser o começo de uma trajetória rumo a uma vida mais saudável.

1. Evite consumir os Alimentos a Evitar por 90 dias -----Seção 03
2. Evite os Aditivos Alimentares aos quais há sensibilidade -----Seção 03
3. Aumente o consumo dos Alimentos Recomendados -----Seção 03
4. Garanta a inclusão de alimentos que fortalecem o Microbioma -----Seção 02
5. Fique atento às dicas para reduzir a exposição a toxinas -----Seção 02
6. Procure seguir as orientações sobre Campos Eletromagnéticos -----Seção 02
7. Entre em contato com seu profissional de saúde em caso de dúvidas -----Dados de contato na página 1

Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que registre seus objetivos de forma simples, específica, alcançável, realista e mensurável.

Comprometo-me a seguir as recomendações de até _____ (dd/mm/aaaa)

_____ (dd/mm/aaaa) por um período total de 90 dias.

_____ (Sua assinatura)



Pequenas mudanças, grandes conquistas

Obrigado por confiar no nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Aviso Legal:

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As orientações e recomendações deste relatório são de total responsabilidade do proprietário. É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado e plenamente informado ao tomar decisões relacionadas à sua saúde, pois as informações contidas neste documento devem ser avaliadas por um especialista. Seu bem-estar deve estar sempre em boas mãos. Informações obtidas por meio da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Saiba mais em www.epixlife.com