LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

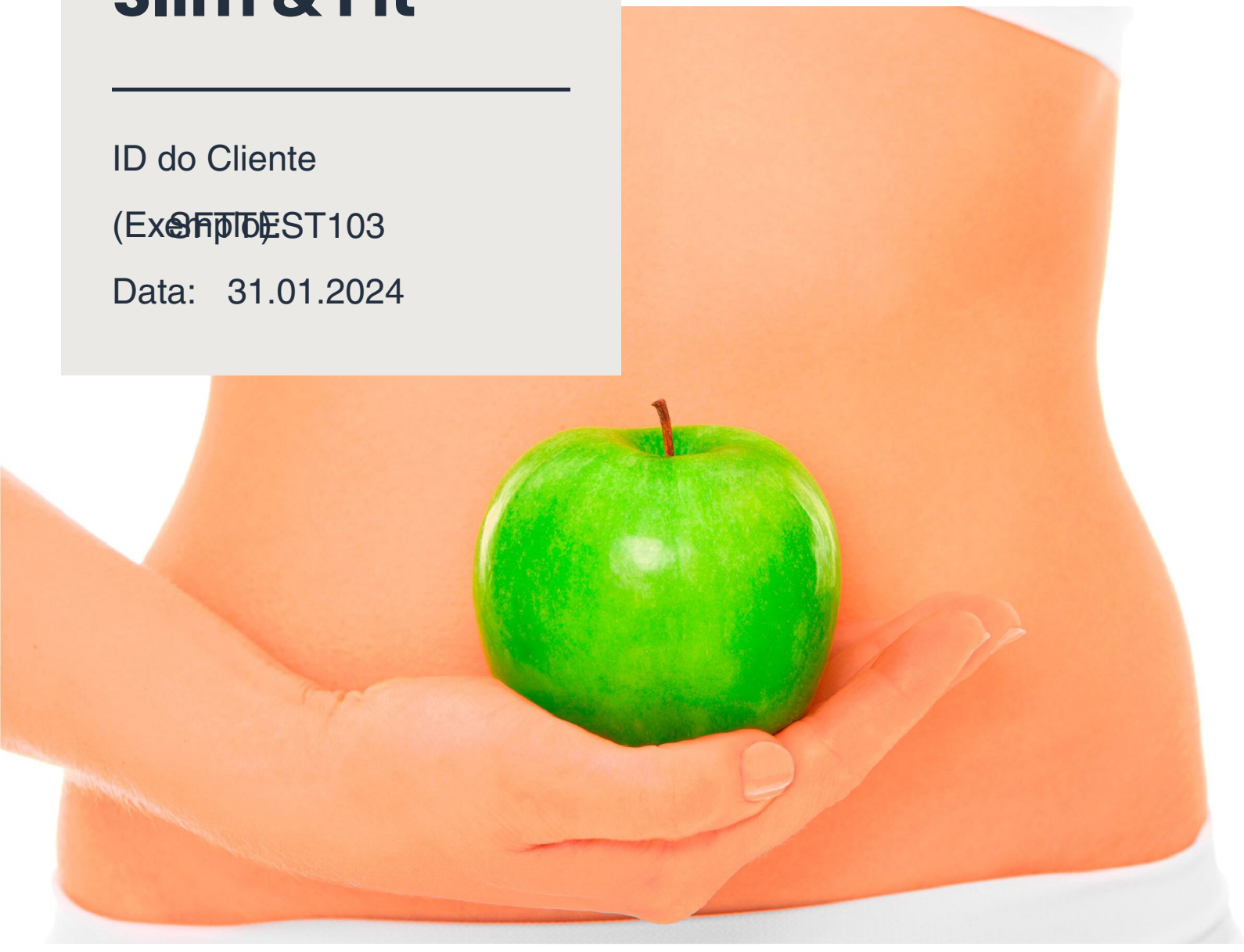
Relatório de Otimização

Slim & Fit

ID do Cliente

(Exemplo): SFTEST103

Data: 31.01.2024





Olá, Cliente de Exemplo

É um prazer apresentar os resultados do seu relatório

Sobre seus resultados

Este é o seu plano de otimização personalizado, desenvolvido com base nos seus resultados. O objetivo deste relatório é equilibrar seus moduladores epigenéticos, otimizar sua taxa metabólica e ajudá-lo a alcançar a perda de peso de maneira saudável e sob medida.

Nossas recomendações, baseadas na sua bioinformação, irão possibilitar mudanças na sua alimentação diária e no modo como você interage com o ambiente ao seu redor. O relatório foi estruturado para trazer informações sobre diferentes aspectos dos seus dados epigenéticos. Cada seção apresenta uma descrição clara e objetiva para facilitar a compreensão dos dados e destacar os pontos mais importantes.

Na página "Resumo dos seus resultados" mostramos uma visão geral completa do relatório, destacando as áreas essenciais que merecem sua atenção ao longo do seu plano de saúde e perda de peso.

Nosso propósito é garantir transparência em cada seção, juntamente com sugestões práticas para aprimorar seu bem-estar e saúde. Permita que este relatório seja seu guia para uma vida mais saudável, ajudando você a atingir seus objetivos de maneira inteligente, personalizada e segura.

Caso tenha alguma dúvida, fique à vontade para entrar em contato conosco.

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Tem alguma dúvida?

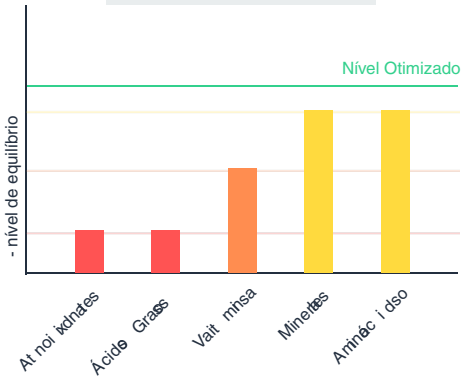
Contato:
Telefone: +34 123456789
Email: exemplo@epixlife.com

Resumo dos resultados

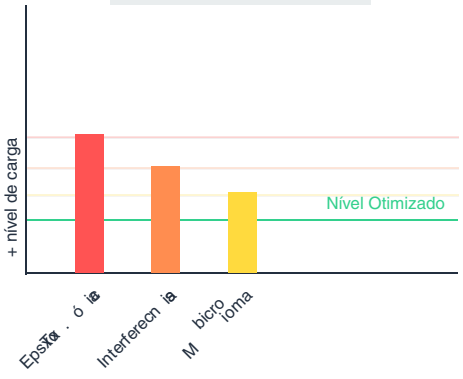
Como entender os gráficos?

Os gráficos mostram a prioridade de cada indicador epigenético. As recomendações do relatório destacam os marcadores que estão mais distantes do nível ideal.

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é elaborado a partir de análises qualitativas, portanto os resultados são apresentados conforme as necessidades celulares (do nível elevado ao baixo/otimizado).

Necessidade de Otimização:

Otimizado Baixo | Médio | Alto

Necessidade de Otimização Alta

Exposição Tóxica

Metais Pesados

Ácidos Graxos

Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)
Ácido Oleico - 9

Antioxidantes

Coenzima Q10
Polifenóis
Selênio
Vitamina E

Nível Médio de Otimização Necessário

Interferências

Corrente de Entrada 50 Hz
Celular, GSM (1,8 GHz)
Campo Magnético Constante
Tela de Televisão

Vitaminas

Vitamina B12
Vitamina B5

Nível Baixo de Otimização Necessário

Microbioma

Sinal Pós-viral

Aminoácidos

Cisteína
Ácido aspártico

Minerais

Cromo

Sistemas Metabólicos

Por que são tão essenciais?



O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem energia e materiais fundamentais para o corpo funcionar bem. Uma boa taxa metabólica ajuda a queimar mais calorias em repouso e a metabolizar gorduras de forma eficaz, mantendo o nível de energia sempre equilibrado.

Resultado:
Alta necessidade

É fundamental otimizar seus Sistemas Metabólicos

O desequilíbrio dos sistemas metabólicos apresentados pode causar alterações na homeostase celular. Priorize a otimização deles para promover o equilíbrio do seu corpo.

Sobre os sistemas metabólicos

Seu padrão alimentar e nível de atividade física definem suas necessidades energéticas. Para acelerar a perda de peso, é essencial conhecer os marcadores que revelam como seu corpo processa macronutrientes como proteínas, gorduras e açúcares, além de entender o impacto de fatores como saúde hormonal e gastrointestinal.

Um plano alimentar personalizado, baseado nos seus moduladores epigenéticos, pode otimizar o metabolismo das gorduras e te ajudar a conquistar o peso ideal de forma inteligente!

Os sistemas listados abaixo são marcadores essenciais para aprimorar os processos metabólicos. Fique atento aos sistemas destacados!

Indicadores de suporte metabólico	Sistema Gastrointestinal	Saúde Cerebral	Intestino	Equilíbrio Microbiano	Estresse Metabólico / Inflamação
	Sistema Imunológico	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Geração de Energia	Metabolismo dos Ácidos Graxos
	Síntese de Proteínas	Metabolismo do Açúcar	Hidratação Celular	Emoções	Sono
	Sistema de Desintoxicação	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Fatores importantes para considerar

Existem fatores que não podem ser modificados e que influenciam seu metabolismo, como idade, sexo e genética. Porém, há outros aspectos que podem impactar seu peso e saúde e merecem atenção:

1. Hábitos alimentares: consumir muitos alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, pode levar ao aumento de peso.
2. Atividade física: exercícios aeróbicos são ótimos para queimar calorias, enquanto treinos de força ajudam a construir massa muscular, acelerando o metabolismo.
3. Descanso: o sono influencia suas hormonas, que afetam o apetite e o consumo de alimentos. Dormir entre 7 e 9 horas diariamente é essencial para manter a saúde em dia.

Como interpretar seus resultados:



O que significam os indicadores destacados em vermelho?

Se algum indicador estiver em vermelho na sua tabela metabólica, isso pode indicar necessidade de atenção especial e suporte nutricional ao comparar com outros dados.



Esses indicadores apontam algum tipo de distúrbio?

Esses indicadores servem apenas como apoio e não representam um diagnóstico de problemas físicos.



Preciso procurar um profissional? Se você tem dúvidas sobre o funcionamento de algum sistema ou processo do corpo, consulte um profissional de saúde qualificado.

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

Indicadores do Sistema Intestinal

Cuide bem do seu Sistema Intestinal!



O sistema intestinal é responsável pela maior parte da energia celular e desempenha um papel fundamental na absorção de nutrientes. Por isso, mantê-lo otimizado é essencial para evitar distúrbios metabólicos ligados à perda de peso.

Resultado:
Necessidade Moderada

Vale a pena considerar a otimização do Sistema Intestinal a médio prazo

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

Indicadores de suporte intestinal

O sistema intestinal é responsável pela maior parte da energia celular e desempenha um papel importante no metabolismo das proteínas, açúcares e ácidos graxos. Manter esse sistema equilibrado favorece uma taxa adequada de metabolismo basal, essencial para garantir um alto gasto calórico em repouso. Também contribui para evitar a retenção de gordura e líquidos.

O gráfico a seguir apresenta os nutrientes e indicadores que vão ajudar você a otimizar o Sistema Intestinal.

A tabela a seguir destaca indicadores que podem contribuir para otimizar o trato intestinal: fique atento aos marcadores em destaque!

Vitaminas	Betaína	Vitamina D3	**Vitamina B12**	Vitamina C	
Minerais	Zinco	**Selênio**	Molibdênio	Ferro	
Antioxidantes	Superóxido Disumutase (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	Vitamina C	**Selênio**	Ácido Alfa-Lipóico
Aminoácidos	Histidina	Glutamina	Triptofano	**Cisteína**	
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Estressores ambientais	Eletrossensibilidade	Químicos e Hidrocarbonetos	**Metais Pesados**	Bactéria	Fungos
	Parasitas	Sinal Viral			
Alimentos que devem ser evitados	Trigo	Cevada	**Centeio**	Bebidas alcoólicas	Milho
	Sementes de soja	**Glúten**			

Este documento tem caráter informativo. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional.

Indicadores Cellular De-Stressing

Estresse oxidativo e perda de peso

O estresse oxidativo é um processo bioquímico que acontece em nosso cérebro. Ele se concentra principalmente no fígado e nos rins, responsáveis, entre outras funções, por eliminar substâncias tóxicas.

Resultado:
Necessidade Alta

É fundamental aprimorar este conjunto de indicadores

O desequilíbrio dos indicadores destacados nesta página pode impactar suas funções e capacidades. Priorize o ajuste desses níveis para promover o equilíbrio do organismo.

Sobre o estresse oxidativo

Os radicais livres, em situações normais, não provocam danos oxidativos porque as células contam com mecanismos antioxidantes. Porém, quando essas defesas são ultrapassadas por agressões oxidativas, ocorre o estresse oxidativo. Em situações específicas, como programas para emagrecimento, é recomendado fortalecer a proteção antioxidante por meio de moduladores epigenéticos essenciais, buscando minimizar os danos dos radicais livres ao organismo.

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

Vitaminas	Betaína	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E				
Minerais	Cálcio	Crômio	Iodo	Magnésio	Potássio
	Ferro				
Antioxidantes	Vitamina C	Crômio	Carotenoides	Selênio	
Aminoácidos	Carnitina	Glutamina	Arginina	Metionina	
Ácidos graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9		
Fatores de estresse ambiental	Substâncias químicas e Hidrocarbonetos	Metais pesados	Radiação	Bactérias	Eletrossensibilidade

Este documento tem caráter informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. É de 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 Queima de Gordura

Metabolize suas gorduras de forma inteligente

O objetivo dos processos de emagrecimento é reduzir o percentual de gordura corporal sem prejudicar a massa muscular ou a produção de energia.

Resultado:
Alta Necessidade

É importante aprimorar este conjunto de indicadores

O desequilíbrio dos indicadores destacados nesta página pode estar afetando suas funções e capacidades. Priorize a otimização destes níveis para promover o equilíbrio do organismo.

Nutrientes essenciais para a queima de gordura

Existem nutrientes que aceleram (ou, em caso de desequilíbrio, dificultam) a ativação das gorduras, pois impulsionam o metabolismo e ajudam a transformar gordura em energia de forma mais rápida. Ao queimar ou mobilizar os ácidos graxos armazenados, esses nutrientes permitem usar a glicose e os lipídios com mais eficiência na produção de energia.
Os moduladores epigenéticos fundamentais para o metabolismo da gordura corporal devem estar otimizados para intensificar esse processo.

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

Vitaminas	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12
	Vitamina C	Vitamina D3			
Minerais	Cálcio	Cobre	Cromo	Magnésio	Potássio
	Manganês	Selênio	Sódio	Zinco	Iodo
Antioxidantes	Coenzima Q10	Ácido Alfa-Lipoico	Selênio	Vitamina C	
Aminoácidos	Metionina	Cisteína	Lisina	Valina	Arginina
	Carnitina	Taurina			
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - Ômega-3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - Ômega-3 (EPA)			
Fatores de estresse ambiental	Químicos e Hidrocarbonetos	Metais pesados	Radiação	Bactérias	Eletrossensibilidade

Este documento tem fins exclusivamente informativos. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A avaliação de sua condição física e médica, ou de seus clientes, é de responsabilidade individual para decidir se deve seguir, usar ou adaptar informações deste relatório ou do nosso site.

Hidratação e perda de peso

Água: fundamental para o metabolismo

Para perder peso, especialmente gordura corporal, é preciso considerar vários fatores como alimentação, apetite e metabolismo. A água que consumimos influencia todos esses aspectos.

Razões pelas quais manter uma boa hidratação é essencial durante o processo de emagrecimento



A água impulsiona o metabolismo

O metabolismo basal, ou seja, a energia que nosso corpo consome em repouso, é fundamental para a perda de peso. Por exemplo, sabemos que reduzir muito as calorias pode desacelerar esse metabolismo, diminuindo a eficácia das dietas. Por outro lado, a água tem o poder de acelerar essa função. Isso acontece porque ela estimula a termogênese, que é a geração de calor no corpo — especialmente quando ingerida gelada. O organismo precisa gastar energia para aquecer a água até a temperatura corporal e, quanto mais energia é usada nesse processo, mais rápido o metabolismo funciona (até 30% mais rápido ao consumir água a 20 graus).



A água ajuda a controlar o apetite

Nosso corpo desenvolveu mecanismos sofisticados ao longo da evolução para indicar quando estamos com fome ou saciados. Sabemos que alguns alimentos, como o açúcar, atrapalham essa percepção de saciedade, enquanto as proteínas são importantes para nos sentirmos satisfeitos. Além disso, o cérebro muitas vezes confunde sede, causada por uma leve desidratação, com fome. Quando ingerimos água em quantidade suficiente, o estômago se expande e a vontade de comer diminui.



Se você bebe água, evita consumir açúcar

É importante lembrar que bebidas açucaradas, sucos industrializados e refrigerantes são as principais fontes de calorias extras na alimentação de muitas pessoas. Quando matamos a sede com água de boa qualidade, deixamos de consumir cerca de 150 kcal por vez. Se você costuma tomar quatro bebidas calóricas por dia, pode reduzir até 600 kcal e ainda evitar os açúcares que realmente impedem a perda de gordura corporal.



O corpo precisa de água para queimar gordura

Beber mais água estimula a lipólise, o processo em que o corpo transforma gordura em energia. Isso está ligado a mudanças hormonais (a produção de hormônios também depende de água) e ao transporte de nutrientes importantes, como as vitaminas do complexo B, ácidos graxos e outros moduladores epigenéticos essenciais.



A água alivia o estresse

Na verdade, é a falta de água que eleva o estresse. Quando estamos desidratados, podemos sentir cansaço, tontura e até confusão mental. Já foi comprovado que a baixa hidratação está ligada à sonolência e à redução da atenção. Diversos estudos mostram que a desidratação aumenta a produção de cortisol, o hormônio do estresse. E quando estamos estressados, é comum buscarmos alimentos gordurosos e ultraprocessados para tentar aliviar a ansiedade emocional.



A água potencializa a performance física

Ao movimentar o corpo, gastamos mais energia e, consequentemente, mais água para manter os tecidos funcionando bem. Também perdemos eletrólitos importantes, como sódio, potássio e magnésio, essenciais para a atividade muscular. Quando as células musculares ficam desidratadas, elas passam a quebrar proteínas mais rápido, em vez de queimar gordura, e a construção de massa muscular se torna mais lenta. Por isso, treinar sem hidratação adequada diminui a eficiência dos exercícios.

A água previne a retenção de líquidos

A retenção de líquidos nada mais é do que o acúmulo excessivo de água (ou outros líquidos) no nosso corpo. Isso acontece não só nos tecidos, mas também no sistema circulatório e em cavidades do organismo. Esse desequilíbrio pode alterar a regulação dos eletrólitos, modificando o comportamento dos líquidos no corpo e levando ao acúmulo principalmente em regiões como abdômen, tornozelos e punhos, aumentando o inchaço e o peso corporal. Os rins têm papel fundamental nesse processo, controlando tanto o volume de água excretado quanto as concentrações de sódio, potássio e o pH dos líquidos corporais. Uma hidratação adequada, rica em minerais e eletrólitos, ajuda a evitar esse desequilíbrio.

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde em equilíbrio

O corpo precisa de diferentes vitaminas para funcionar no seu melhor. Elas são fundamentais para reações enzimáticas e essenciais para todos os processos metabólicos do organismo.

Resultado: Necessidade Moderada

É indicado fortalecer a absorção de vitaminas nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no organismo, mas é recomendado otimizá-lo a médio prazo para evitar maiores desequilíbrios. As vitaminas são catalisadores essenciais para o funcionamento adequado das nossas células e do metabolismo. Este teste é baseado em uma análise qualitativa, sinalizando que pode ser necessário aprimorar este indicador em médio prazo.

Necessidade personalizada de vitaminas

A lista a seguir mostra as vitaminas avaliadas. Os itens destacados são os indicadores 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 atendem às necessidades de vitaminas

Vitamina B5

A vitamina B5, também conhecida como ácido pantotênico, auxilia na quebra de gorduras, carboidratos e proteínas para produção de energia. Ela contribui para o desempenho mental, formação de glóbulos vermelhos, hormônios, colesterol, vitamina D e alguns neurotransmissores. É solúvel em água e sensível ao calor.

Ovos, Aveia, Arroz Selvagem, Nozes, Salmão, Queijo, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Porco, Castanha de caju, Leite de ovelha, Sementes de linhaça, Iogurte, Sementes de girassol, Noz pecã

Vitamina B12

A vitamina B12, ou cianocobalamina, é armazenada principalmente no fígado e suas reservas podem durar de 3 a 5 anos no organismo. Ela participa do metabolismo de gorduras, carboidratos e síntese de proteínas. Essencial para a formação de glóbulos vermelhos, regeneração dos tecidos e crescimento do corpo. É fundamental para o desenvolvimento adequado do sistema nervoso e atua na síntese de neurotransmissores.

Ovos, mariscos, ostras, carne bovina, coelho, frango, leite de vaca, alfafa, leite de cabra, leite de ovelha, peru, levedura nutricional, leite de soja, iogurte, mexilhões, fígado de frango

Este documento é destinado apenas para fins informativos. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. Avaliar sua própria 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 é de sua responsabilidade.

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo receba a quantidade adequada de minerais!

São essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. O corpo utiliza os minerais para diversas funções, como manter ossos, coração e cérebro operando de forma ideal.

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 interessante ajustar pequenas demandas de minerais nas células para evitar sobrecarga no futuro. Minerais são elementos naturais inorgânicos, essenciais para serem absorvidos principalmente pela alimentação, garantindo o bom funcionamento dos ossos, sistema cardiovascular, hormônios e outros processos do corpo.
Este teste foi elaborado a partir de uma análise qualitativa, apontando que pode ser importante otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Minerais

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de minerais

Cromo

O cromo é um mineral obtido através da alimentação. Ele é fundamental para a quebra de gorduras e carboidratos, estimula a produção de ácidos graxos e colesterol, além de colaborar na ação da insulina e na decomposição da glicose.

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

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta, consulte um profissional de saúde. Cabe a você avaliar sua própria condição médica e física, ou a dos seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Antioxidantes

Quais antioxidantes você pode incluir em 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 reatividade que se forma dentro das células.

Resultado:
Necessidade Alta

É fundamental e urgente estimular a absorção de antioxidantes

O desequilíbrio desse indicador pode estar causando alterações no seu organismo.
É essencial otimizar os níveis de antioxidantes para promover o equilíbrio do seu corpo. Antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a frear ou limitar os danos provocados pelos radicais livres, além de nos protegerem do estresse oxidativo. Este teste tem base em um estudo qualitativo, identificando que é prioritário otimizar esse indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de Antioxidantes

Vitamina E

A vitamina E age como antioxidante, protegendo células, tecidos e órgãos contra os efeitos prejudiciais dos radicais livres. Também impede a coagulação sanguínea nociva, que pode bloquear a circulação, e regula a dilatação dos vasos sanguíneos. Pode ser destruída facilmente pelo calor e pelo oxigênio do ar, então é melhor não aquecer em excesso ou consumir crua.

Óleo de girassol, Amêndoas, Kiwi, Manga, Pistache, Amendoim, Avelã, Dente-de-leão, Óleo de soja, Coentro, Sementes de girassol, Pinhão, Noz-pecã

Selênio

O selênio é fundamental para o bom funcionamento da glândula tireoide e se destaca como um poderoso antioxidante. Essencial para a imunidade, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Além disso, neutraliza metais pesados e contribui para o crescimento saudável de cabelos e unhas.

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

Coenzima Q10

O corpo produz Coenzima Q10 naturalmente, mas sua quantidade diminui com o envelhecimento. Ela protege contra os danos dos radicais livres e contribui na geração de energia celular. Seu uso é benéfico para tratar problemas cardíacos e insuficiência cardíaca congestiva, reduz a pressão arterial, previne dores de cabeça e fortalece o sistema imunológico.

Salmão, Painço, Trigo Sarraceno, Morango silvestre, Carne bovina, Frango, Porco, Sementes de Soja, Atum, Truta, Óleo de soja, Germen de trigo, Farelo de Aveia

Polifenóis

Os polifenóis são compostos antioxidantes que se destacam no combate aos radicais livres no corpo. Possuem ação anti-alérgica e anti-inflamatória, protegem o cérebro contra a demência e ajudam a prevenir certos tipos de câncer.

Mirtilo, Morango, Nozes, Amêndoas, Alcachofra, Avelãs, Sementes de linhaça, Chá Verde, Pecã

Este documento tem caráter informativo. Recomendamos consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou de seus clientes, é sua, devendo decidir individualmente se deve realizar, usar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e renovação celular

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

Resultado:
Necessidade Baixa

Não é prioritário estimular a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu sistema.
No entanto, seria interessante ajustar pequenas necessidades de aminoácidos a nível celular para evitar futuras sobrecargas. Os aminoácidos são substâncias essenciais para nosso desenvolvimento, fundamentais na síntese de proteínas e precursores de outros compostos nitrogenados. Este teste é baseado em um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de aminoácidos

A lista a seguir apresenta os aminoácidos avaliados. Os itens marcados são aqueles 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 atendem às necessidades de aminoácidos

Ácido aspártico

O ácido aspártico contribui para o desenvolvimento muscular, atua como um poderoso desintoxicante do fígado, é essencial na produção e liberação de hormônios (como o hormônio luteinizante e o hormônio do crescimento) e no funcionamento saudável do sistema nervoso.

Ovos, Caranguejo, Castanha-do-Brasil, Bacalhau, Camarão, Lentilha, Frango, Porco, Pistache, Sementes de Soja, Avelã, Peru, Atum, Iogurte, Cana-de-açúcar

Cisteína

A cisteína possui ação antioxidante, protegendo nosso organismo contra danos causados por radiação, além de proteger o fígado e o cérebro de diferentes toxinas (como as do cigarro, álcool ou drogas). Também auxilia na queima de gordura, participa da formação muscular e retarda o envelhecimento.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz Selvagem, Cebola, Painço, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Sementes de Soja, Atum, Soja preta, Couve de Bruxelas

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. Você é responsável por avaliar sua própria condição médica e física, ou a dos seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou de nosso site.

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e renovação celular

Pesquisas mostram que excluir gorduras da alimentação por muito tempo pode causar sérios distúrbios metabólicos. Vamos analisar detalhadamente os 7 principais grupos de ácidos graxos que estão presentes diariamente na formação contínua de células.

Resultado:
Necessidade Elevada

É fundamental e urgente fortalecer a absorção de ácidos graxos

O desequilíbrio deste indicador pode causar alterações no seu organismo.
É essencial otimizar os níveis de ácidos graxos para promover o equilíbrio do seu corpo. Os ácidos graxos são fundamentais para a quebra das gorduras, e suas funções estão diretamente ligadas ao armazenamento de energia, ao metabolismo lipídico, à coagulação e pressão sanguínea, além de regular processos inflamatórios.

Este teste foi desenvolvido a partir de um estudo qualitativo, que identificou a necessidade de otimizar este indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista a seguir reúne 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 Gamma-Linolênico - 6 (GLA)
- Ácido Oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Alimentos que atendem às necessidades de ácidos graxos

Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)

O ácido alfa-linolênico-3 (ALA) é um ácido graxo essencial do tipo Ômega-3. Ele é fundamental para evitar inflamações, apoiar o desenvolvimento do cérebro e da retina. Atua na composição das membranas celulares e favorece a saúde dos vasos sanguíneos. Também pode fornecer energia, ajudar na manutenção do sistema nervoso e formar corpos cetônicos, essenciais para preservar as funções cognitivas em idosos.

Nozes, azeite de oliva, amendoim, sementes de abóbora, óleo de soja, óleo de linhaça, sementes de chia

Ácido Oleico - 9

O ácido oleico-9 é um ácido graxo essencial do tipo Ômega-9. Ele contribui para diminuir o risco de doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais. Eleva o HDL (colesterol “bom”) e reduz o LDL (colesterol “ruim”), ajudando a eliminar placas das paredes arteriais e diminuindo as chances de infarto e AVC. Além disso, reduz a pressão arterial e possui ação anti-inflamatória.

Azeitonas, nozes, castanha-do-pará, amêndoas, castanhas, queijo, carne bovina, frango, porco, azeite de oliva, amendoim, avelãs, leite de ovelha, óleo de soja, pinhão, macadâmia

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

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal: peça-chave para a saúde

O microbioma é o conjunto de microrganismos (fungos, bactérias, parasitas e vírus) que habitam o trato gastrointestinal, ajudando a proteger e manter a saúde do sistema, facilitar a absorção de nutrientes, regular o metabolismo e equilibrar o eixo intestino-cérebro.

Resultado: Baixa necessidade

Neste momento, não é prioridade equilibrar sua flora intestinal nos próximos 90 dias

Não é necessário equilibrar sua flora intestinal imediatamente, mas é indicado cuidar disso a longo prazo para evitar desequilíbrios futuros.
Vale a pena considerar o cuidado com sua microbiota no futuro, já que ela depende de uma variedade de organismos vivos que compõem seu sistema gastrointestinal, como bactérias, parasitas, fungos, esporos e muitos outros microrganismos essenciais para o funcionamento equilibrado do seu corpo. Isso contribui para a absorção adequada de nutrientes e fortalece seu sistema imunológico.

Este teste tem como base um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário aprimorar esse indicador ao longo do tempo.

Indicadores específicos do Microbioma

A lista abaixo mostra os indicadores da microbiota que foram avaliados. Os itens assinalados são os que precisam ser otimizados.

- Esporos
- Fungos
- Sinal pós-viral
- Bactéria
- Sinal viral
- Parasitas

Alimentos indicados para fortalecer o microbioma

Sinal Pós-viral

Um vírus é uma partícula formada por material genético, DNA ou RNA, envolta por uma cápsula de proteínas. Os vírus não conseguem se reproduzir sozinhos. Eles precisam invadir células e usar os recursos da célula hospedeira para se multiplicar. Muitas vezes, esse processo causa dano ou destrói a célula infectada. Os vírus estão presentes em todos os ambientes do planeta. Cientistas estimam que eles superam as bactérias numa proporção de 1 para 10. Como os vírus têm uma biologia diferente das bactérias, os antibióticos não são eficazes contra eles.

Mel, gengibre, kiwi, iogurte

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta, consulte um profissional de saúde. Avaliar sua condição médica e física, ou de seus clientes, é uma responsabilidade pessoal, assim como decidir se deve utilizar, adaptar ou seguir qualquer informação contida neste relatório ou em nosso site.

Exposição Tóxica

Como o meio ambiente está impactando você?

A atividade industrial e mineradora libera metais tóxicos (chumbo, mercúrio, cádmio, arsênio e cromo) e radiação no meio ambiente, podendo ser extremamente prejudiciais à saúde humana e a diversas formas de vida.

Resultado: Alta necessidade

Reduzir a exposição tóxica ao meio ambiente é essencial e urgente

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu sistema.
Exposição a químicos, hidrocarbonetos, metais pesados ou radiação pode intoxicar suas células e prejudicar o equilíbrio celular e metabólico. Você pode considerar iniciar um processo de quelação para ajudar a desintoxicar o corpo e criar um ambiente mais saudável.
Este teste foi desenvolvido com base em um estudo qualitativo, identificando que é fundamental otimizar este indicador no curto prazo.

Indicadores específicos de exposição tóxica

A lista abaixo mostra os indicadores de exposição tóxica que foram analisados. Os itens sinalizados são aqueles que precisam de atenção e otimização.

- Eletrossensibilidade e Radiação
- Químicos e Hidrocarbonetos
- Metais Pesados
- Radiação

Alimentos que ajudam na desintoxicação

Metais Pesados

Metais pesados fazem parte do ambiente natural, mas seus níveis vêm aumentando por conta da poluição. Muitos são essenciais para a saúde (como cobalto, ferro e zinco), porém apenas em pequenas quantidades. Em excesso, podem prejudicar o organismo. Eles estão presentes em pesticidas, alimentos, água, emissões industriais, colírios, desinfetantes, tintas, tinta/tóner, utensílios de alumínio, antitranspirantes, cosméticos e outros. O impacto desses metais no corpo pode variar para cada pessoa, dependendo de sua condição individual.

Limão, Folha de Mostarda, Chá Verde

Posibles contraindicaciones de la espirulina y la chlorella

Consulta con tu médico antes de empezar a tomarlas.

Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.

Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.

Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.

Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa alimentar. 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 percebemos, mas pode nos impactar...

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

Resultado: Necessidade Moderada

Recomenda-se reduzir a exposição à carga eletromagnética nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando mudanças imediatas no seu organismo, porém é importante otimizá-lo a médio prazo para prevenir futuros problemas.

O desequilíbrio nas exposições às cargas eletromagnéticas pode estar provocando alterações no seu sistema, impactando o equilíbrio celular e metabólico. Recomenda-se diminuir o contato com essas cargas e adotar medidas de proteção ao longo dos próximos 90 dias.

Este teste foi desenvolvido a partir de um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador a médio prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

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

- Campo Magnético Intermitente
- Eletrossensibilidade
- Eletrosmog
- Campo Eletrostático
- FEB (Frequência Extremamente Baixa)
- RBF (Radiação de Baixa Frequência)
- Campo Magnético Contínuo
- Forno de Micro-ondas
- Celular, GSM (0,9 GHz)
- Celular, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrequência
- Corrente de Tração 16 2/3 Hz
- Tela de Televisão
- Tela de Computador
- Entrada de Corrente 50 Hz

O que é?

Campo Magnético Permanente

Um campo magnético é uma força criada pelo movimento de cargas elétricas (fluxo de eletricidade). Campos magnéticos permanentes são gerados por ímãs ou pelo fluxo constante de eletricidade, como nos aparelhos que usam corrente contínua (CC), e diferem dos campos que variam ao longo do tempo, como os campos eletromagnéticos gerados por aparelhos que operam com corrente alternada (AC) ou por celulares, entre outros.

Celular, GSM (1,8 GHz)

A telefonia móvel digital opera em duas faixas de frequência, 900 MHz e 1.800 MHz. A radiação emitida pela antena de um aparelho celular pode atravessar os tecidos e sua energia é absorvida por eles.

Tela de Televisão

As televisões emitem radiações de campo eletromagnético de frequência extremamente baixa ao seu redor, mas os modelos mais recentes de LCD, LED ou plasma diminuíram bastante essa emissão. Felizmente, atualmente as telas planas costumam seguir a Certificação Sueca TCO de segurança, tornando a exposição dos usuários muito menor.

50 Hz Corrente de Entrada

Alta frequência é um termo usado para definir um tipo de corrente elétrica, ou seja, uma corrente com frequência superior à padrão de 50 Hz encontrada em redes monofásicas e trifásicas. Essa corrente elétrica é aquela que circula por aparelhos eletrônicos.

Este documento tem finalidade apenas informativa. Antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta, consulte sempre um profissional de saúde. É sua responsabilidade avaliar sua própria 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.

03

Ajustes Nutricionais

Nos próximos 90 dias.



Alimentos para Evitar por 90 dias

Evite-os apenas por 90 dias!

O objetivo de indicar a sensibilidade a certos alimentos NÃO é excluí-los definitivamente da dieta, mas sim reduzir a carga enzimática sobre eles. Após o período de 90 dias de exclusão, você pode reintroduzir esses alimentos gradualmente no seu cardápio.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Mesmo que esses alimentos tragam nutrientes importantes, quando o corpo precisa gastar mais energia que o normal para digeri-los, nossos níveis de energia podem cair. Alguns alimentos podem prejudicar o efeito positivo de outros, sobrecarregar o sistema digestivo ou afetar negativamente o metabolismo e a imunidade, por isso devem ser evitados temporariamente.

Ao consumir os alimentos listados, o corpo pode ter dificuldade na digestão durante o ciclo celular atual e acabar buscando energia de outras fontes para absorver os nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias ajuda a prevenir a falta de energia causada pela tentativa de absorção deles.

Quando começa um novo ciclo celular, as necessidades do corpo se transformam e a sensibilidade alimentar também pode mudar.

Perguntas frequentes

Como a sensibilidade alimentar temporária se manifesta?

O corpo encontra dificuldades ao lidar com certos alimentos e utiliza energia de outras reservas para digerir e liberar nutrientes importantes. Isso pode acontecer sem sintomas aparentes ou com sinais visíveis.

“Nunca tinha experimentado isso antes...”

Se você nunca consumiu esses alimentos, melhor ainda. Mas se começar a incluí-los durante os próximos 90 dias, podem surgir complicações.

"Mas alimentos parecidos são recomendados!"

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

Ajustes na alimentação

Nesta seção, você encontra os alimentos que devem ser evitados nos próximos 90 dias, pois podem gerar desconforto digestivo e imunológico.

Não se trata de um teste de alergia alimentar

Somente os alimentos indicados em vermelho precisam ser evitados durante os 90 dias. Caso tenha ALGUMA ALERGIA conhecida, continue evitando esses alimentos sempre.



Batata-doce (Boniato)



Maçã



Centeio



Cebola



Alho



Alcachofra



Melão amarelo



Ganso



Pistache



Couve-de-Bruxelas

Se você consome algum desses alimentos com frequência, procure substituí-los por opções que tragam benefícios semelhantes. A lista apresentada tem base em indicadores epigenéticos e não indica intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que causam algum desconforto físico.

Alergias conhecidas

Talvez você já saiba de alguma alergia, então vamos ajudar a interpretar estes resultados.

Cenário 1

O alimento ao qual você é alérgico/intolerante aparece também como sensibilidade alimentar:

Isso indica que, além da alergia, esse alimento também prejudica o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se já retirou esse item do cardápio, não é necessário fazer mais nada. Caso ainda não tenha feito, considere retirá-lo, e não recomendamos reintroduzir após a dieta de eliminação.

Cenário 2

O alimento ao qual você é alérgico/intolerante NÃO aparece como sensibilidade alimentar:

Isso significa que ele não interfere negativamente no fluxo de energia, sem invalidar sua alergia pré-existente. Isso NÃO quer dizer que você deva reintroduzi-lo, pois é fundamental respeitar sintomas prévios ou resultados de exames relacionados a essas alergias. Lembre-se: nosso teste não avalia alergias ou intolerâncias.

Sua Sensibilidade aos Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Escolhas alimentares mais saudáveis sempre impulsionam seu bem-estar, e alimentos naturais, não processados e preparados artesanalmente são os melhores. Por isso, compreender como os aditivos impactam sua saúde é fundamental para manter o equilíbrio ideal.

Aditivos que você deve evitar

Para cuidar melhor do seu bem-estar, recomenda-se evitar o consumo dos aditivos abaixo pelos próximos 90 dias.

Aditivos alimentares são incluídos em comidas e bebidas para alterar cor, sabor ou textura. Além de ler os rótulos, é importante entender e saber escolher o que é melhor para sua saúde.

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

A lista exibida acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados especialmente por pelo menos 90 dias. Mesmo assim, é aconselhável evitar a maioria desses aditivos sempre que possível.

Recomendamos também evitar:

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

Este aditivo pode prejudicar a resposta cardiovascular, dificultar o controle do açúcar no sangue e favorecer o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, ele está presente em muitas bebidas e barrinhas energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante comum considerado uma exotoxina. O consumo frequente dessa substância pode interferir em funções do sistema nervoso central, afetando negativamente o equilíbrio do corpo e o bem-estar. Em doses elevadas, pode causar dificuldade de concentração, confusão mental e sensação de mente nebulosa, prejudicando o funcionamento do organismo.

Glutamato monossódico:

Esta proteína hidrolisada está presente em várias barrinhas energéticas e suplementos, como proteínas de soro de leite ou proteínas texturizadas. Ela é usada para enganar o paladar, fazendo com que você sinta um sabor melhor nesses produtos do que realmente existe. Esse aditivo é comum em alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial.

Corantes artificiais:

Podem provocar reações físicas involuntárias, falsas sensações e hiperatividade. Esses corantes são encontrados em muitas bebidas, energéticos e na maioria dos alimentos industrializados.

As recomendações deste relatório sobre alimentos a serem evitados não têm relação com alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um profissional de saúde. Se você sabe que possui ALERGIA a algum alimento, deve evitá-lo sempre.

Otimização Nutricional

Por que usamos o termo "nutricional"?

As informações nutricionais dos alimentos reúnem todos os dados sobre seus nutrientes. Ao aumentar o consumo de alimentos ricos nos nutrientes que nosso corpo precisa, damos um passo importante para melhorar nosso bem-estar.

Alimentos que atendem aos seus requisitos nutricionais

Manter uma alimentação equilibrada e personalizada depende do quanto conhecemos nossas próprias necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais nutrientes dar prioridade e sugerimos uma seleção de alimentos que podem ajudar a suprir suas demandas específicas. Isso não significa que você precise incluir todos esses alimentos no seu dia a dia, apenas mostramos opções que podem te ajudar a buscar o equilíbrio do organismo.

Esta seleção foi feita a partir dos indicadores destacados neste relatório. Caso você tenha alergia ou intolerância a algum deles, continue evitando o consumo.

Vegetais


Gengibre


Folha de Mostarda


Alfafa

Frutas


Morango silvestre


Mirtilo


Morango


Kiwi


Limão


Manga

Laticínios e ovos


Queijo

Leite de Ovelha


Ovos


Iogurte


Leite de vaca

Leite de cabra

Produtos de carne


Rim


Porco


Carne bovina


Frango


Peru

Coelho


Fígado de frango


Cordeiro

Leguminosas


Sementes de soja


Ervilhas


Edamame


Feijão branco


Lentilhas

Frutos do Mar / Peixes


Truta


Salmão


Atum


Mexilhões


Sépia


Lagostas


Anchoas


Ostras


Sardinhas


Polvo


Mariscos (amêijoas)


Caranguejo


Bacalhau


Camarão

Nozes e sementes


Sementes de linhaça


Avelãs


Nozes


Amêndoas


Noz-pecã


Sementes de chia


Sementes de abóbora


Amendoim


Nozes-do-brasil


Castanhas


Nozes de macadâmia


Pinhões


Sementes de girassol


Caju


Soja preta


Sementes de gergelim

Cereais


Trigo sarraceno


Painço


Arroz selvagem


Milho


Arroz

Quinoa

Gorduras e óleos

Óleo de soja

Óleo de linhaça

Óleo de oliva

Azeitonas

Óleo de girassol

Plantas

Cravo

Dente-de-leão

Coentro

Cana-de-açúcar

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

Bebidas


Chá Verde


Leite de Soja

Outros


Cacau


Fermento de Cerveja


Mel


Tofu


Fermento Nutritional

Por que esses alimentos são recomendados?

Esta relação de alimentos sugeridos foi personalizada de acordo com os resultados do seu teste. Ao incluir esses ingredientes na sua alimentação diária, você pode favorecer seu bem-estar de forma natural, pois foram escolhidos especialmente para atender às necessidades identificadas no seu relatório.



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

Seus próximos passos

Aqui começa sua jornada para a melhor versão de si mesmo

Você já conferiu todos os resultados, e agora? Como mencionamos no início do relatório, acreditamos que estas informações podem marcar o início de uma vida mais equilibrada e 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 favoreçam o Microbioma -----Seção 02
5. Fique atento às dicas para reduzir a exposição a substâncias tóxicas -----Seção 02
6. Siga as orientações sobre os Campos Eletromagnéticos -----Seção 02
7. Procure seu profissional de saúde caso tenha qualquer dúvida -----Informações de contato na página 1

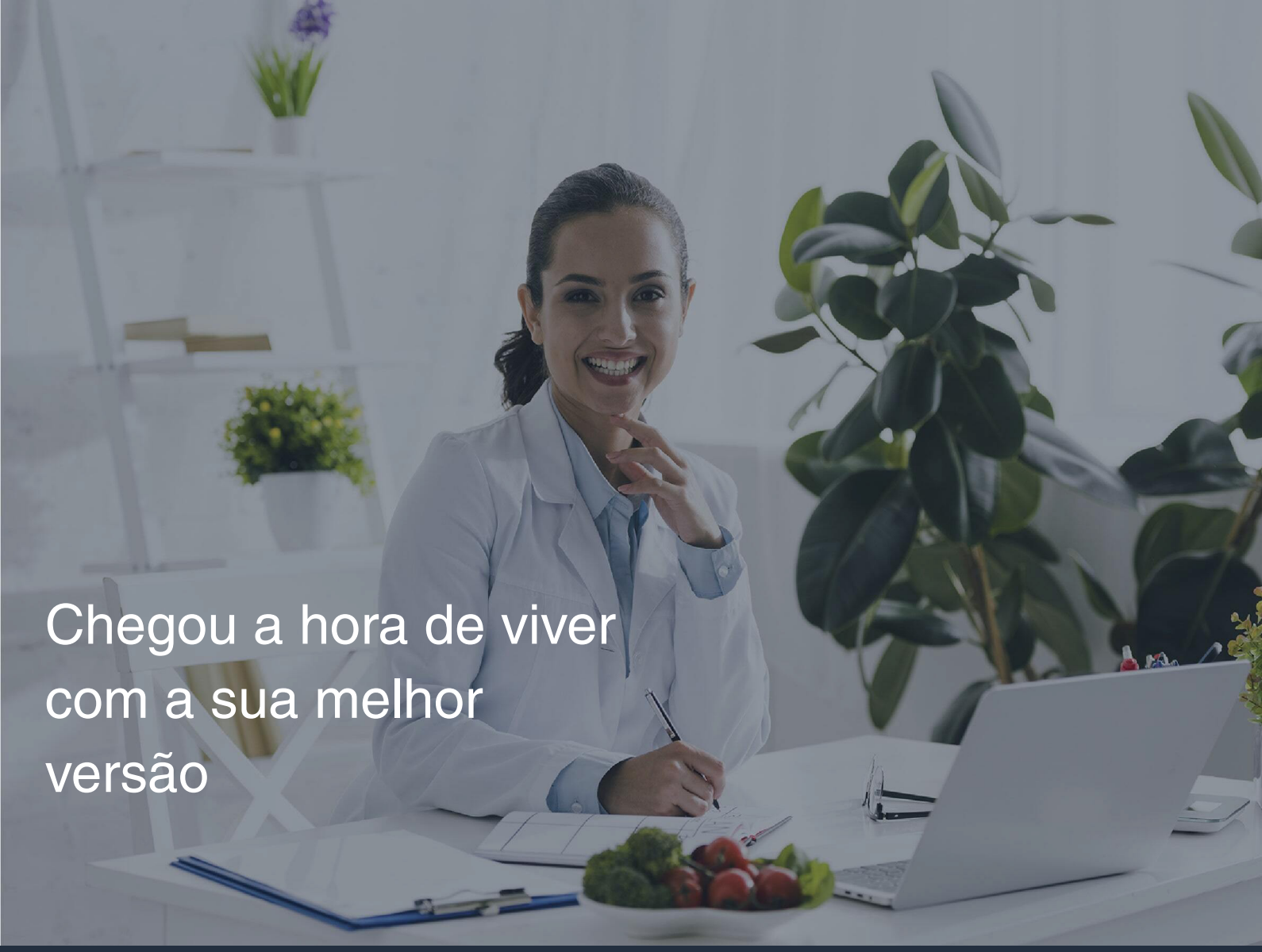
Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que escreva seus objetivos de forma clara, específica, alcançável, realista e mensurável. Por exemplo: Caminhar a cada dois dias por pelo menos 1 hora durante os próximos 3 meses. Nas próximas duas semanas, beber pelo menos 3 copos de água ao longo do dia.

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

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

_____ (Sua assinatura)



Chegou a hora de viver com a sua melhor versão

Obrigado por confiar em nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Aviso de Responsabilidade:

Este produto não tem a finalidade de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As orientações e recomendações deste relatório são de total responsabilidade de quem o utiliza. É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado e bem informado ao tomar decisões relacionadas à sua saúde, pois as informações aqui apresentadas devem ser avaliadas por um especialista. Seu bem-estar merece sempre um cuidado profissional. Informações obtidas por meio da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Saiba mais em www.epixlife.com