LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Beleza

Exemplo de ID do Cliente:

BEAUTYTEST105

Data: 30.05.2024





Olá, Cliente Exemplo

Confira os resultados do seu Teste Epigenético para fortalecer Cabelo, Pele e Unhas!

Sobre seus resultados

Seja bem-vindo(a) ao seu plano exclusivo de otimização para cabelo, pele e unhas. Para alcançar os melhores resultados, é importante cuidar não só da alimentação, mas também do seu estilo de vida. Essa base é fundamental para o funcionamento do corpo e pode variar conforme as influências epigenéticas individuais.

Cuidar bem da nossa aparência é essencial para o bem-estar, por dentro e por fora. Uma pele firme e radiante, unhas resistentes, cabelo saudável e volumoso, além de um visual bem cuidado, contribuem para nos sentirmos melhor. Este relatório vai orientar você sobre hábitos, necessidades e cuidados que vão apoiar esse objetivo.

Para preservar sua juventude, é fundamental garantir que todos os processos internos e externos estejam funcionando em sintonia e em níveis ideais. O plano de Otimização Beauty também foi criado para destacar várias influências ambientais comuns que podem impactar a saúde, o bem-estar e a aparência do seu cabelo, pele e unhas. Além disso, este plano direciona suas escolhas alimentares específicas com um programa de 90 dias, ajudando você a conquistar sua melhor versão.

O processo de otimização é um despertar, tornando você mais consciente do impacto das suas escolhas alimentares e do ambiente sobre seu corpo e sua beleza. As decisões positivas tomadas com base nos resultados deste relatório vão permitir que você assuma o controle do seu próprio destino.

Se tiver qualquer dúvida, fique à vontade para entrar em contato conosco.

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar é o que nos inspira

Ficou com alguma dúvida?

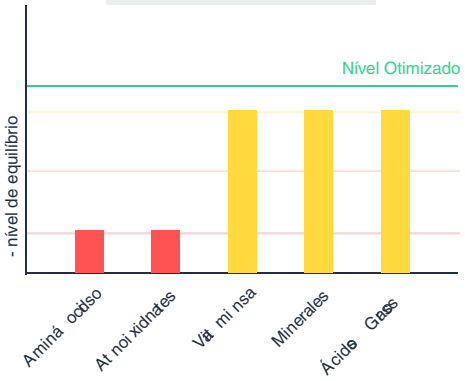
Contato: Telefone: +34 123 456 789 0 Email: ola@epixlife.com

Resumo dos resultados

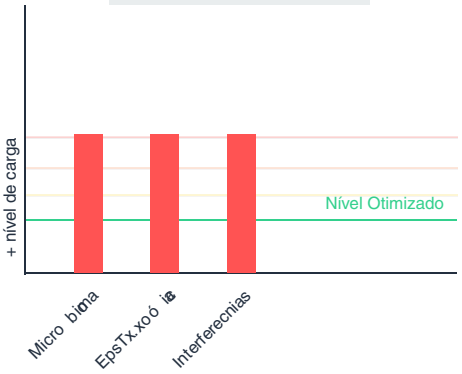
Como entender os gráficos?

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

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é elaborado com base em estudos qualitativos, apresentando os resultados conforme as demandas em nível celular (do mais alto ao otimizado/baixo).

Necessidade de Otimização:

Otimizado Baixa | Média | Alta

Necessidade de Otimização Alta

Exposição Tóxica

Radiação

Interferências

Celular, GSM (1,8 GHz)
Campo Magnético
Contínuo Tela de
computador Micro-ondas

Microbioma

Sinal Pós-viral
Fungos
Bactérias

Antioxidantes

Sulforafano Glucosinolato
Antocianinas
Flavonoides
Vitamina E

Aminoácidos

Lisina
Glutamina
Fenilalanina
Glicina

Necessidade de Otimização Baixa

Ácidos Graxos

Ácido Gamma Linolênico - 6 (GLA)

Minerais

Boro
Cromo
Cobre
Silício

Vitaminas

Biotina
Vitamina B9
Vitamina K1
Vitamina E

Indicadores de Beleza para Pele, Cabelos e Unhas

Descubra do que seu corpo realmente precisa

Cabelos, pele e unhas saudáveis são sinais claros de bem-estar. Garantir uma alimentação rica em nutrientes e evitar fatores ambientais prejudiciais faz toda a diferença para a saúde dos cabelos, da pele e das unhas.

Como entender os resultados?

Cada uma dessas estruturas depende de diversos nutrientes, por isso é essencial manter o equilíbrio certo entre eles. O quadro a seguir apresenta os nutrientes fundamentais para realçar a beleza e a vitalidade dos cabelos, da pele e das unhas. Os itens destacados mostram onde é preciso reforçar a ingestão de nutrientes, além de cuidar do tratamento e evitar exposições ambientais prejudiciais. A tabela de indicadores de suporte ao sistema tegumentar, logo abaixo, realça em verde alguns pontos que podem colaborar para otimizar o cuidado com cabelos, pele e unhas. Importante: essa tabela não substitui um diagnóstico médico de qualquer condição ou problema*

*Se estiver preocupado com sua saúde, consulte um profissional antes de iniciar qualquer plano nutricional, novo estilo de vida ou prática de exercícios físicos.

Inclua estas dicas no seu planejamento alimentar



Mantenha uma alimentação equilibrada e saudável

O que você come é tão importante quanto os produtos usados nos cuidados diários de pele e cabelos. Uma boa alimentação pode melhorar a saúde da sua pele de dentro para fora. Por isso, dizemos que uma pele radiante começa com uma dieta equilibrada.



Beba mais água

A hidratação de dentro para fora, aliada ao cuidado externo, é fundamental para manter uma aparência equilibrada e saudável. Você pode usar cremes e óleos hidratantes, mas é essencial consumir água suficiente e garantir que ela realmente hidrate o corpo, pois esse processo é o que mantém pele e cabelos em ótimo estado.



Inclua alimentos probióticos na alimentação

Probióticos são bactérias “do bem” que contribuem para o equilíbrio do sistema digestivo e fortalecem a imunidade. Eles podem ser consumidos em suplementos ou encontrados em alimentos como iogurte e kefir (lácteos fermentados).

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2	Biotina	Inositol	
Minerais	Iodo	Ferro	Selênio	Zinco	Magnésio
	Cálcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinco
Ácidos Graxos	Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Araquidônico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gama-Linolênico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Fatores de estresse ambiental	Radiação	Metais Pesados	Produtos Químicos e Hidrocarbonetos	FEB (Frequência Extremamente Baixa)	Bactérias
	Esporos				

Segredos da Beleza

Abordagem completa para a beleza

Para alcançar os melhores resultados do seu Plano de Otimização, é essencial considerar todos os fatores que podem influenciar a qualidade da sua pele, cabelo e unhas, tanto de dentro (nutrição, hidratação) quanto de fora (estresse, ambiente ou uso de cosméticos).

Pele

Quer saber como manter uma pele jovem e retardar o envelhecimento? O tempo passa e suas marcas na pele são inevitáveis, mas quanto mais você atrasar esses sinais, melhor. Muitas pessoas acreditam que quem aparenta menos idade tem uma vantagem genética. Porém, estudos mostram que apenas 30% se devem à genética; o restante é resultado de fatores epigenéticos.

Para entender de onde vem os outros 70%, é bom saber que todos estamos expostos a fatores que podem ser controlados. Eles são externos e modificáveis, e tão importantes que até foram quantificados: radiação solar, poluição, tabagismo, temperatura (frio/calor), estresse, falta de sono e uso de cosméticos. Uma alimentação equilibrada e rica em antioxidantes retarda o envelhecimento e mantém a pele com aparência jovem. Comer mais frutas, legumes, azeite de oliva e leguminosas, além de reduzir o consumo de carnes, laticínios, açúcar e álcool, deixa a pele mais luminosa, firme e cheia de vida. Nutrição e hidratação respondem por cerca de 30% das rugas.

Cabelos

Cabelos saudáveis mostram que nosso corpo está funcionando em harmonia. Embora idade, genética e hormônios influenciem o crescimento capilar, a nutrição adequada é indispensável.

O que você come tem impacto direto na saúde dos fios e do couro cabeludo. Além de manter o corpo saudável, uma dieta rica em frutas e verduras ajuda a repor vitaminas e minerais essenciais para deixar o cabelo forte, bonito e brilhante. Pele e cabelo passam por muita renovação celular, por isso precisam sempre de aminoácidos. Podemos melhorar a aparência dos cabelos com uma alimentação equilibrada, rica em proteínas e nutrientes como vitaminas A, B, C, D, E, ferro, zinco e evitando exposições ambientais prejudiciais.

Unhas

Muitas vezes achamos que ter unhas saudáveis é só questão de estética. Mas a verdade é que elas também têm funções importantes para a nossa saúde, como proteger os dedos (nossa principal ferramenta para segurar e tocar objetos) e ainda servem como um reflexo do nosso estado de saúde.

Mostre-me como estão suas unhas e eu te conto de quais nutrientes você precisa! Aquilo que comemos afeta todo o nosso corpo, por dentro e por fora. Para ter unhas bonitas, aposte em alimentos ricos em proteínas. Assim, o corpo produz mais queratina, o principal componente das unhas.

As unhas passam por muito estresse mecânico no dia a dia, então dar o suporte nutricional que elas precisam é essencial, não só para a aparência, mas também para proteger nossos dedos. Se suas unhas vivem quebrando ou se danificando, isso pode estar ligado à idade, falta de ferro ou magnésio, necessidade de vitamina B, uso frequente de esmaltes ou unhas postiças, hidratação e secagem constantes, ou ainda excesso de contato com água ou produtos químicos.

Dicas para uma beleza sem limites

Proteja sua pele do sol

Para se proteger dos raios solares, use sempre protetor com FPS de pelo menos 15. Já sabemos que tanto a luz visível quanto a radiação ultravioleta afetam a pele, e pesquisas mostram que quem não usa fotoproteção envelhece 24% mais rápido.



A importância do sono

Uma boa noite de sono faz desaparecer as olheiras e melhora o tom da pele — e o melhor, é de graça! Dormir menos de 5 horas por noite está associado ao aumento dos sinais de envelhecimento e à redução da barreira natural da pele.



Reduza o estresse

O estresse crônico pode prejudicar estruturas importantes do corpo e causar danos ao DNA. Relaxar o sistema nervoso traz resultados visíveis para a aparência da pele.



Alimente-se bem

Seu cabelo é formado por proteínas e aminoácidos. Para crescer forte e saudável, ele precisa de uma nutrição equilibrada. Ovos, sementes, oleaginosas, peixes, folhas verdes e batatas são alguns exemplos de alimentos que fazem maravilhas pelos fios.



Lave seu cabelo regularmente

Lavar o cabelo com frequência garante que tanto o couro cabeludo quanto os fios fiquem livres de sujeira e excesso de oleosidade. Se seu cabelo for muito seco, procure lavar apenas duas vezes por semana. Já para quem tem couro cabeludo oleoso, alternar os dias de lavagem pode ser uma boa opção.



Deixe seu cabelo secar naturalmente

Usar calor excessivo ao pentear pode prejudicar o couro cabeludo, então reserve para ocasiões especiais. Secar ao ar livre ou com uma toalha após o shampoo é a melhor escolha. Evite dormir ou pentear o cabelo molhado. Esfregar os fios com muita força usando a toalha pode danificar a cutícula do cabelo.



Hidrate suas unhas

Assim como a pele, as unhas também precisam de hidratação para ficarem saudáveis. Você pode aplicar vaselina, vitamina E ou creme específico para cutículas. Passe nas unhas e nas cutículas para obter melhores resultados.



Cuidados naturais para fortalecer as unhas

Para fortalecer suas unhas, experimente usar óleo de coco, vinagre de maçã, óleo de jojoba, óleo de amêndoas ou azeite de oliva. A vitamina E é ótima para manter as unhas saudáveis e prevenir problemas como unhas amarelas, rachadas ou descamadas.



Mantenha-as limpas

Unhas limpas são sinônimo de saúde. Para garantir uma boa higiene, limpe bem a parte de baixo das unhas usando água e sabão. Isso ajuda a eliminar sujeira e bactérias que podem prejudicá-las.

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de várias vitaminas para funcionar em seu melhor desempenho. Elas são fundamentais nos processos enzimáticos, que impulsionam todas as funções metabólicas do organismo.

Resultado:
Necessidade Baixa

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações em seu organismo.
No entanto, é recomendável equilibrar pequenas necessidades de vitaminas em nível celular para evitar sobrecarga no futuro. As vitaminas são compostos essenciais que atuam como catalisadores para o bom funcionamento celular e metabólico.
Este teste é baseado em uma análise qualitativa, apontando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Vitaminas

A lista abaixo mostra as vitaminas avaliadas. Os itens destacados indicam 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 suprem as necessidades de Vitaminas

Biotina

A biotina contribui para o funcionamento adequado do metabolismo energético e do sistema nervoso. Ajuda a manter a pele, os cabelos e as mucosas saudáveis. É sintetizada por bactérias do trato gastrointestinal, mas a quantidade realmente absorvida não é totalmente conhecida.

Ovos, Aveia, Centeio, Amêndoas, Trigo, Espinafre, Trigo sarraceno, Carne bovina, Milho, Leite de cabra, Levedura de cerveja, Iogurte, Sementes de girassol

Vitamina B9

A Vitamina B9, também conhecida como ácido fólico, é fundamental para o crescimento e desenvolvimento. Essencial para o bom funcionamento dos nervos, cérebro e sistema imunológico; para a formação de células sanguíneas na medula óssea; mantém os níveis de homocisteína (relacionada a doenças crônicas); e é necessária para o crescimento saudável dos tecidos maternos durante a gestação. Pode ser facilmente destruída pelo calor.

Ovos, Aveia, Caranguejo, Arroz selvagem, Salmão, Camarão, Espinafre, Aspargos, Limão, Arroz, Laranja, Mamão, Trigo sarraceno, Banana, Frango, Melão cantalupo, Amendoim, Milho, Leite de ovelha, Farelo de aveia, Folha de mostarda, Sementes de girassol, Sépia, Mexilhão, Couve-de-bruxelas

Vitamina E

A vitamina E atua como antioxidante, protegendo as células, tecidos e órgãos contra os danos causados pelos radicais livres. Além disso, impede a coagulação sanguínea prejudicial, que pode bloquear o fluxo, e regula a abertura dos vasos sanguíneos. Pode ser facilmente degradada pelo calor e pelo oxigênio, por isso evite aquecer em excesso ou consumir totalmente crua.

Óleo de girassol, amêndoas, tomate, espinafre, aspargos, kiwi, manga, pimentão vermelho, pistache, amendoim, avelã, dente-de-leão, óleo de soja, coentro, sementes de girassol, pinhão, noz-pecã, abóbora

Vitamina K1

A vitamina K é um grupo de compostos com estruturas químicas semelhantes, incluindo K1 e K2. Elas auxiliam na coagulação do sangue, na manutenção da saúde óssea e no equilíbrio da coagulação. Podem ser produzidas pelas bactérias intestinais, suprindo cerca de metade das necessidades do organismo.

Ovos, espinafre, kiwi, banana, sementes de soja, atum, óleo de soja, folha de mostarda, couve-de-bruxelas

Este documento tem caráter informativo. Busque orientação de 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 seguir, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Minerais



Certifique-se de que seu corpo receba minerais em quantidade suficiente!

Minerais são indispensáveis para o funcionamento saudável do nosso corpo. Eles atuam em várias funções, como manter ossos, coração e cérebro em plena atividade.

Resultado:
Necessidade Baixa

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu sistema.
No entanto, é recomendável equilibrar pequenas demandas de minerais em nível celular para evitar sobrecarga futura. Minerais são elementos naturais e inorgânicos que devem ser absorvidos, principalmente pela alimentação, para que funções ósseas, cardiovasculares, hormonais e outras ocorram adequadamente.

Este teste tem como base um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade Personalizada de Minerais

A lista a seguir mostra os minerais avaliados. Os itens destacados são aqueles 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

Boro

O boro é fundamental para o metabolismo do cálcio, cobre, magnésio e fósforo. Todos são essenciais para a saúde dos ossos e articulações. O boro também é importante para a utilização da vitamina D, favorecendo a absorção do cálcio.

Maçã, Castanha-do-Pará, Amêndoas, Mel, Lentilha, Tâmara, Couve, Uva Passa, Frango, Amendoim, Semente de Soja, Avelã, Leite de Vaca, Castanha de Caju, Café, Semente de Linhaça, Semente de Girassol, Grão-de-bico

Cromo

O cromo é um mineral obtido pela alimentação. Ele é importante na quebra de gorduras e carboidratos, estimula a síntese de ácidos graxos e colesterol, além de auxiliar a ação da insulina e a decomposição da glicose.

Ovos, Aveia, Maçã, Cevada, Arroz Selvagem, Queijo, Trigo, Tomate, Carne bovina, Frango, Peru, Levedura de Cerveja

Cobre

O cobre auxilia na absorção e utilização do ferro. É essencial para reações enzimáticas e na produção de ATP (energia). Contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, formação de tecido conjuntivo, melanina e mielina, além de ser indispensável para o funcionamento adequado do sistema nervoso. Também garante o bom desempenho da glândula tireoide.

Caranguejo, Salmão, Ostras, Trigo, Espinafre, Aspargos, Painço, Carne bovina, Castanha de caju, Peru, Fígado de porco, Sementes de Chia

Silício

O silício participa de processos regenerativos, promovendo a produção de colágeno e outras moléculas essenciais, como a elastina. É fundamental para garantir elasticidade e firmeza aos tecidos conectivos, evitando endurecimento por calcificação. Além disso, protege o interior das artérias, ajuda a manter a elasticidade da pele e facilita a fixação do cálcio.

Aveia, Cevada, Arroz Selvagem, Trigo, Aspargos, Painço, Lentilha, Arroz, Banana, Abacaxi, Manga, Sementes de Soja, Feijão verde, Farelo de Aveia, Farinha de Aveia

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

Necessidade de Antioxidantes

Quais antioxidantes você pode incluir na sua alimentação para reduzir o impacto dos radicais livres?

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

Resultado: Alta necessidade

É fundamental e urgente aumentar a absorção de antioxidantes

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu sistema.
É essencial otimizar os níveis de antioxidantes para promover o equilíbrio do seu organismo. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a bloquear ou reduzir os danos provocados pelos radicais livres e ainda protegem contra o estresse oxidativo. Este teste foi baseado em um estudo qualitativo, indicando que é importante otimizar esse indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

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

- Ácido Alfa-Lipóico
- 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

Antocianinas

As antocianinas são antioxidantes do grupo dos flavonoides. Elas protegem os capilares da retina e têm papel benéfico para a visão. Contribuem para fortalecer o sistema cardiovascular e possuem ação antioxidante potente. Além disso, ajudam a combater resfriados, infecções e alergias, e apresentam propriedades anticancerígenas.

Uva Roxa, Ameixa Roxa, Framboesa, Groselha Negra, Amora, Berinjela, Goji Berry, Espinheiro

Vitamina E

A vitamina E atua como antioxidante, protegendo células, tecidos e órgãos contra os efeitos nocivos dos radicais livres. Também inibe a coagulação do sangue prejudicial, que pode bloquear o fluxo, e regula a abertura dos vasos sanguíneos. Pode ser destruída facilmente pelo calor e pelo oxigênio do ar, por isso é recomendável evitar aquecimento excessivo ou consumir crua.

Óleo de girassol, Amêndoas, Tomate, Espinafre, Aspargos, Kiwi, Manga, Pimentão vermelho, Pistache, Amendoim, Avelãs, Dente-de-leão, Óleo de soja, Coentro, Sementes de girassol, Pinhão, Noz-pecã, Abóbora

Flavonoides

Os flavonoides formam a maior classe de polifenóis presentes nas plantas. São antioxidantes potentes que neutralizam os radicais livres responsáveis pelo estresse oxidativo no organismo. Além disso, apresentam propriedades anti-inflamatórias que fortalecem o sistema imunológico.

Mirtilo, Algas Marinhas, Limão-taiti, Salsa, Tomate, Limão, Laranja, Morango silvestre, Toranja, Framboesa, Alface, Cereja vermelha, Amora, Pimentão vermelho, Chá preto, Levedura de cerveja, Chá verde

Sulforafano Glicosinolato

O sulforafano glicosinolato está presente em vegetais como brócolis, repolho, couve-flor e couve. Possui propriedades antimicrobianas, anticancerígenas e quimioprotetoras. É um grande aliado na alcalinização do sangue. Estudos sugerem que pode contribuir para a prevenção do diabetes, danos cerebrais, degeneração macular, danos causados pelo sol, entre outros.

Agrião, Couve-flor, Repolho, Folha de mostarda, Couve de Bruxelas

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa alimentar, consulte um profissional de saúde. A avaliação de sua condição médica e física, ou de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir individualmente se deve aplicar, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e transformação celular

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

Resultado:
Necessidade Elevada

É fundamental e prioritário estimular a absorção de aminoácidos

O desequilíbrio deste indicador pode causar alterações no seu sistema.
É essencial otimizar os níveis de aminoácidos para promover o equilíbrio em seu corpo. Os aminoácidos são vitais para o desenvolvimento saudável, pois são componentes-chave para a síntese de proteínas e também precursores de outros compostos nitrogenados.
Este teste tem base em um estudo qualitativo, indicando que é prioritário otimizar este indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de Aminoácidos

A lista a seguir mostra os aminoácidos que foram avaliados. Os 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

Fenilalanina

A fenilalanina estimula a produção de endorfinas, dopamina, epinefrina e norepinefrina, essenciais para o correto funcionamento do sistema nervoso central. Também ajuda a controlar a fome e melhora a velocidade e os reflexos.

Ovos, Aveia, Arroz Selvagem, Castanha-do-Brasil, Amêndoas, Coco, Salmão, Lagosta, Trigo, Macarrão de trigo, Milhete, Arroz, Trigo sarraceno, Kiwi, Banana, Grapefruit, Pistache, Amendoim, Castanha de caju, Atum, Semente de linhaça, Semente de abóbora, Semente de funcho, Gérmen de trigo, Farelo de aveia, Semente de girassol, Esturjão, Sépia, Semente de chia, Macadâmia

Glicina

A glicina é essencial para o processo de cicatrização e participa da produção de colágeno e fosfolipídios nos tecidos do organismo. Estimula a liberação do hormônio do crescimento e auxilia na prevenção de doenças infecciosas, além de contribuir para o bom funcionamento cerebral.

Ovos, Caranguejo, Algas Marinhas, Salmão, Lagosta, Bacalhau, Ostras, Agrião, Espinafre, Lentilha, Arroz, Ervilha, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Porco, Feijão vermelho, Amendoim, Semente de soja, Milho, Atum, Iogurte

Glutamina

A glutamina é importante para a síntese de proteínas, a função imunológica e o funcionamento da mucosa intestinal. Além disso, é fonte de energia, pode melhorar a sensibilidade à insulina e contribui para a construção e manutenção do tecido muscular, sendo utilizada por atletas.

Ovos, Caranguejo, Lagosta, Bacalhau, Camarão, Salsa, Espinafre, Lentilha, Couve, Ervilha, Carne bovina, Frango, Feijão vermelho, Semente de soja, Milho, Leite de vaca, Camarão, Leite de cabra, Leite de ovelha, Mexilhão, Grão-de-bico

Lisina

A lisina é fundamental para o crescimento saudável e a renovação muscular. Atua na formação de proteínas e contribui para proteger os intestinos diante de situações de estresse, além de ajudar a combater a contaminação por agentes bacterianos e virais, entre outros fatores.

Ovos, Aveia, Cevada, Caranguejo, Arroz Selvagem, Castanha-do-Brasil, Amêndoas, Salmão, Bacalhau, Queijo, Camarão, Painço, Lentilha, Arroz, Trigo Sarraceno, Carne bovina, Frango, Pistache, Amendoim, Castanha de caju, Atum, Truta, Levedura de cerveja, Gérmen de trigo, Farelo de aveia, Semente de girassol, Pinhão, Robalo

Este documento é destinado exclusivamente para fins informativos. Recomenda-se consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, é inteiramente sua, assim como decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e transformação celular

Pesquisas apontam que a exclusão prolongada de gorduras da alimentação pode causar sérios distúrbios metabólicos. Aqui, vamos analisar em detalhes os 7 principais grupos de ácidos graxos que participam diariamente da formação contínua das células.

Resultado:
Necessidade Baixa

Não é prioridade aumentar a absorção de ácidos graxos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu sistema.
Mesmo assim, é recomendável ajustar pequenas necessidades de ácidos graxos nas células para evitar sobrecarga no futuro. Os ácidos graxos são essenciais para a quebra das gorduras, estando ligados ao armazenamento de energia, metabolismo dos lipídios, coagulação e pressão sanguínea, além de regularem processos inflamatórios.

Este teste foi realizado com base em um estudo qualitativo, indicando que pode ser importante otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista a seguir mostra os ácidos graxos essenciais avaliados. Os marcados são os indicadores que precisam de otimização.

- 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, tem papel fundamental na formação do cérebro, no crescimento e no desenvolvimento saudáveis. Também contribui para a produção de substâncias semelhantes a hormônios, que ajudam a controlar processos inflamatórios e de dor no organismo.

Óleo de girassol, Groselha Negra, Óleo de Semente de Cânhamo, Óleo de Linhaça

Este documento tem caráter informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. Avalie sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decida individualmente se deve seguir, usar ou adaptar qualquer informação contida neste relatório ou em nosso site.

Indicadores do Microbioma

Microbiota intestinal: protagonista da saúde

O microbioma é formado por uma comunidade de microrganismos — como fungos, bactérias, parasitas e vírus — que habitam o trato gastrointestinal, colaborando para a defesa e saúde do sistema, a absorção dos alimentos, a regulação do metabolismo e a conexão entre intestino e cérebro.

Resultado:
Necessidade Elevada

É fundamental e urgente equilibrar sua flora intestinal

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu organismo.
O equilíbrio da sua flora intestinal deve ser fortalecido imediatamente, pois depende de uma diversidade de seres vivos que compõem seu sistema gastrointestinal, como bactérias, parasitas, fungos, esporos e uma infinidade de microrganismos que garantem o funcionamento harmônico do corpo. Isso contribui para uma melhor absorção dos nutrientes e fortalece o sistema imunológico.

Este exame se baseia em uma análise qualitativa, apontando que otimizar este indicador é uma prioridade a curto prazo.

Indicadores Específicos do Microbioma

A lista a seguir mostra os indicadores da microbiota avaliados. Aqueles marcados são os que mais precisam de otimização.

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

Alimentos indicados para fortalecer o Microbioma

Fungos

Os fungos não conseguem produzir seus próprios nutrientes, pois não possuem clorofila, o que os faz viver como parasitas — principalmente de plantas e, em menor escala, de animais. Fungos patogênicos podem atingir qualquer órgão, mas as infecções mais comuns são as micoses superficiais ou dermatomicoses. Em geral, são leves e atingem as camadas externas do couro cabeludo, pele, unhas ou mucosas, afetando igualmente homens e mulheres de todas as idades, embora algumas apareçam mais na infância. A micose do couro cabeludo e das unhas é mais frequente em adultos.

Mirtilo, Espinafre, Repolho, Iogurte

Sinal Pós-viral

Um vírus é uma partícula composta por material genético, DNA ou RNA, envolto por uma cápsula de proteínas. Os vírus não conseguem se multiplicar sozinhos; precisam invadir células e usar os recursos delas para se replicar. Durante esse processo, o vírus frequentemente danifica ou destrói a célula hospedeira. Eles estão presentes em todos os ambientes do planeta, e os cientistas estimam que existem dez vezes mais vírus do que bactérias. Como os vírus não possuem a mesma biologia das bactérias, antibióticos não são eficazes contra eles.

Mel, Gengibre, Kiwi, Iogurte

Bactéria

Na mucosa intestinal vivem milhões de bactérias que formam a chamada “microbiota intestinal”, essencial para o nosso bem-estar. Podemos dizer que somos um verdadeiro “planeta” para essa comunidade de micro-organismos, cujo comportamento tem impacto direto na nossa saúde. No intestino, as bactérias “boas” nos protegem, criando uma barreira contra germes nocivos, participando da digestão, eliminando toxinas, fortalecendo o sistema imunológico e até produzindo vitaminas importantes, como B12 e D. Já foi comprovado que o desequilíbrio desses moradores microscópicos pode causar várias doenças, facilitar o ganho de peso, aumentar o risco de diabetes, alergias e até contribuir para depressão e distúrbios de humor.

Azeitonas, Cúrcuma, Vinagre de Maçã, Picles, Iogurte

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É sua responsabilidade avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar as informações ou conteúdos deste relatório ou do nosso site.

Exposição Tóxica

De que forma o meio ambiente está afetando você?

A atividade industrial e mineradora libera metais tóxicos (chumbo, mercúrio, cádmio, arsênio e cromo) e radiação no meio ambiente, o que pode ser extremamente prejudicial à saúde humana e à maioria das formas de vida.

Resultado: Alta necessidade

Reduzir a exposição a agentes tóxicos do ambiente é fundamental e deve ser uma prioridade

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu organismo.
O contato com químicos, hidrocarbonetos, metais pesados ou radiações pode intoxicar suas células e prejudicar o equilíbrio celular e metabólico. Considere iniciar um processo de quelação para desintoxicar o corpo e conquistar um ambiente interno plenamente otimizado.
Este teste é baseado em um estudo qualitativo, destacando que otimizar este indicador deve ser uma ação de curto prazo.

Indicadores Específicos de Exposição Tóxica

A lista a seguir mostra os indicadores de exposição tóxica avaliados. Os itens destacados são aqueles que precisam ser otimizados.

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

Alimentos que ajudam na desintoxicação

Radiação

A radiação consiste em energia em ondas ou partículas que se espalham pelo espaço. Todos os elementos naturais possuem algum nível de radioatividade devido à transferência do solo e da água, então até mesmo os alimentos que consumimos podem apresentar radiação, mas normalmente em níveis baixos e inofensivos. No entanto, o ambiente pode estar mais ou menos contaminado por radiação, o que afeta, em diferentes graus, os itens que vêm da natureza e que consumimos. Dependendo da energia, as radiações podem ser classificadas como ionizantes (como raios X, raios gama e partículas de nêutrons) ou não ionizantes (incluindo radiações UV, infravermelhas, eletromagnéticas e micro-ondas).

Salsa, Limão, Alga chlorella, 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 fins exclusivamente informativos. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional, procure sempre um profissional de saúde. A avaliação da sua condição médica e física, ou de seus clientes, é de responsabilidade individual para decidir 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 afetar...

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

Resultado:
Necessidade Alta

É fundamental e urgente reduzir a carga eletromagnética acumulada

O desequilíbrio deste indicador pode estar provocando alterações em seu sistema.
Exposições a cargas eletromagnéticas estão impactando o seu equilíbrio celular e metabólico. Precisamos diminuir esse contato e adotar medidas de proteção. Este teste foi baseado em uma análise qualitativa, indicando que otimizar este indicador deve ser uma prioridade a curto prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

A lista a seguir mostra os indicadores de carga eletromagnética avaliados. Os itens marcados 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
- 50 Hz Corrente de Entrada

O que é?

Campo Magnético Contínuo

Um campo magnético é uma força gerada pelo movimento de cargas elétricas (fluxo de eletricidade). Campos magnéticos contínuos surgem de ímãs ou do fluxo constante de eletricidade, como em aparelhos que usam corrente contínua (CC). Eles são diferentes dos campos que variam com o tempo, como os campos eletromagnéticos criados por aparelhos que utilizam corrente alternada (CA) ou por celulares, entre outros.

Forno de Micro-ondas

Micro-ondas são ondas de rádio de alta frequência, integrando o espectro eletromagnético. Elas podem ser refletidas, transmitidas ou absorvidas por diferentes materiais. Comumente presentes em: fornos de micro-ondas, GPS, radares, câmeras de velocidade, antenas, celulares 3G, redes sem fio (wi-fi), telecomunicações, satélites e até radiação cósmica.

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 do celular pode atravessar os tecidos e ser absorvida pelo corpo.

Tela de computador

Os computadores apresentam três fatores de risco: radiações, eletricidade estática e ionização; sendo as telas a principal fonte de radiação.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É de sua responsabilidade avaliar sua 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.

03

Ajustes na Alimentação

Nos próximos 90 dias.



Alimentos a Evitar por 90 dias

Evite-os apenas por 90 dias!

O objetivo de apresentar a sensibilidade a alimentos NÃO é removê-los definitivamente da dieta, mas sim reduzir a carga enzimática deles. Ao final do período de 90 dias de eliminação, você pode voltar a incluir esses alimentos aos poucos na sua rotina alimentar.

Por que devo evitar esses alimentos?

Apesar de alguns alimentos que precisam ser ajustados na dieta trazerem nutrientes importantes, nossos níveis de energia podem ser afetados quando o corpo precisa usar mais recursos do que o ideal para digeri-los. Certos alimentos devem ser evitados pois podem reverter os benefícios de outros, causar estresse ao sistema digestivo ou impactar negativamente o metabolismo e o sistema imunológico.

Ao consumir os alimentos indicados, o corpo pode enfrentar dificuldades para digerir o que ingerimos nesse ciclo celular e acabar utilizando energia de outras reservas para processar e liberar nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias ajuda a prevenir a falta de energia que pode acontecer ao tentar absorvê-los.

Quando iniciar um novo ciclo celular, as necessidades do corpo mudam e a sensibilidade aos alimentos também se altera.

Perguntas frequentes

Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O organismo pode ter dificuldades com certos alimentos e acaba usando energia de outras fontes para digerir e liberar nutrientes essenciais. Esses processos podem ser silenciosos ou apresentar sintomas claros.

“Nunca tinha experimentado isso antes...”

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

"Mas alimentos parecidos são recomendados!"

As sensibilidades alimentares são bem específicas, então mesmo que um alimento seja parecido, se não está na lista dos que devem ser evitados, pode ser consumido sem problemas.

Ajustes na alimentação

Aqui você vai encontrar os alimentos que NÃO devem ser consumidos nos próximos 90 dias, pois podem causar estresse digestivo e imunológico.

Este não é um teste de alergia alimentar

Os alimentos marcados em vermelho devem ser evitados apenas durante os próximos 90 dias. Se você já tem alguma alergia conhecida, continue evitando esses alimentos sempre.



Batata-doce (Boniato)



Tangerina



Quinoa



Vinho



Noz



Cebola



Alho



Carne de veado



Pastinaca



Brócolis

Se você consome algum dos alimentos listados diariamente, procure substituí-los por opções que ofereçam benefícios semelhantes. A lista de alimentos considera indicadores de relevância epigenética e NÃO indica intolerância física ou alergia. Por favor, continue evitando qualquer alimento que cause desconforto físico.

Alergias conhecidas

Você pode já ter uma alergia conhecida, então vamos te ajudar a compreender esses resultados.

Cenário 1

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

Isso significa que, além da alergia, esse alimento também prejudica o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se você já retirou esse alimento da sua alimentação, não é necessário fazer mais nada. Caso ainda não o tenha retirado, é recomendável fazê-lo, mas não sugerimos reintroduzi-lo após a dieta de eliminação.

Cenário 2

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

Isso indica que não afeta negativamente o fluxo de energia, mas isso não contradiz nem questiona sua alergia a esse alimento. Isso NÃO significa que você deve reintroduzir o alimento na sua dieta, pois é importante respeitar sintomas prévios ou resultados de testes referentes a essas alergias. Lembre-se: nosso teste não avalia alergias ou intolerâncias.

Qualquer orientação sobre alimentos a evitar apresentada neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para orientações específicas sobre alergias, consulte um médico. Se você sabe que tem ALERGIA a certos alimentos, evite-os o tempo todo.

Sua Sensibilidade a Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Escolhas alimentares mais saudáveis levam a um bem-estar aprimorado, e alimentos naturais, frescos e preparados em casa são sempre a melhor opção. Por isso, entender como os aditivos afetam sua saúde é fundamental para manter o seu bem-estar em alta.

Aditivos que você deve evitar

Para melhorar seu bem-estar, recomenda-se evitar o consumo dos aditivos a seguir pelos próximos 90 dias.

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

E 1410	Fosfato de monoamido	E 951	Aspartame
E 530	Óxido de magnésio	E 517	Sulfato de amônio
E 494	Monooleato de sorbitana	E 340	Ortofosfatos de potássio
E 312	Galato de dodecila	E 301	Ascorbato de sódio
E 235	Pimaricina (natamicina)	E 222	Sul ito de sódio

A lista apresentada acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados de forma especial, por pelo menos 90 dias. Ainda assim, é sempre recomendado evitar a maioria dos aditivos alimentares.

Recomendamos também evitar:

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

Esse aditivo pode causar uma resposta cardiovascular insuficiente, dificultar o controle da glicose no sangue e aumentar o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, ele está presente em muitas bebidas e barrinhas energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante popular considerado uma exotoxina. O consumo frequente dessa substância pode interferir em funções do sistema nervoso central, prejudicando o equilíbrio e o bem-estar do corpo. Em grandes quantidades, pode provocar perda de foco, confusão mental e sensação de nevoeiro cerebral, afetando negativamente a qualidade de vida.

Glutamato monossódico:

Esse é um tipo de proteína hidrolisada encontrada em muitas barrinhas energéticas e suplementos, como proteínas do soro de leite ou texturizadas. Ele serve para enganar o paladar, fazendo com que essas barrinhas e bebidas pareçam mais saborosas do que realmente são. Está presente na maioria dos alimentos industrializados e pode ser altamente prejudicial.

Corantes artificiais:

Podem provocar reações físicas involuntárias, respostas falsas e hiperatividade. Esses corantes artificiais são comuns em bebidas energéticas e na maioria dos alimentos ultraprocessados.

Qualquer recomendação sobre alimentos a serem evitados neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um médico. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, deve sempre evitá-lo.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

As informações nutricionais dos alimentos reúnem os dados sobre os nutrientes presentes neles. Consumir mais alimentos com os nutrientes necessários para o nosso corpo contribui para potencializar o bem-estar.

Alimentos que atendem às suas necessidades nutricionais

Ter uma alimentação equilibrada e personalizada depende do conhecimento sobre o que o seu corpo precisa. Com base no seu perfil epigenético, indicamos os nutrientes que devem ser priorizados e sugerimos uma lista de alimentos que podem ajudar a suprir suas necessidades específicas. Não é obrigatório incluir esses alimentos na rotina, apenas apresentamos opções que podem favorecer o equilíbrio do seu organismo.

A lista foi criada a partir dos indicadores deste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum deles, continue evitando o consumo.

Vegetais


Salsa


Espinafre


Repolho


Couve-flor


Couve-de-bruxelas


Couve kale


Agrião


Rúcula


Repolho chinês


Folha de mostarda


Berinjela


Tomate


Pimentão vermelho


Alface


Aspargos


Gengibre


Picles


Abóbora

Frutas


Limão


Uvas Roxas


Ameixa Roxa


Groselha Negra


Amoras


Framboesa


Cereja Vermelha


Morango Silvestre


Mirtilo


Limão-Taiti


Laranja


Toranja


Uva Passa


Maçã


Kiwi


Banana


Abacaxi


Manga


Papaia


Melão Cantalupo


Coco

Laticínios e ovos


Ovos

Queijo

Leite de Ovelha

Leite de Vaca

Leite de Cabra

Iogurte

Carnes

Carne bovina

Frango

Peru

Fígado de porco

Porco

Carneiro

As recomendações sobre alimentos a evitar aqui não têm relação com alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientação específica sobre alergias. Se você sabe que é ALÉRGICO a determinado alimento, evite-o sempre.

Leguminosas


Feijão Branco


Lentilhas


Feijão Vermelho


Grão-de-bico


Sementes de Soja


Ervilhas


Feijão Verdes

Frutos do mar / Peixes


Atum


Salmão


Bacalhau


Sardinha


Truta


Robalo


Caranguejo


Camarões


Mexilhão


Camarão


Lagosta


Ostra


Sépia


Esturjão


Anchova

Nozes e sementes

Pistache


Sementes de girassol


Castanha-de-caju


Amendoim


Amêndoas


Pinhão


Castanha-do-Brasil


Tâmaras


Sementes de linhaça


Avellãs


Sementes de chia


Noz-pecã


Sementes de abóbora


Sementes de funcho


Sementes de gergelim


Macadâmia

Cereais

Gérmen de trigo


Aveia

Arroz selvagem

Trigo-sarraceno

Farelo de aveia

Arroz

Cevada

Painço

Milho

Trigo

Farinha de aveia

Centeio

Macarrão de trigo

Óleos e gorduras

Óleo de girassol

Óleo de linhaça

Óleo de sementes de cânhamo

Azeitonas

Óleo de soja

Plantas

Chlorella

Bagas de espinheiro

Bagas de goji

Algas marinhas

Borraja

Cúrcuma

Dente-de-leão

Coentro

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

Bebidas


Chá Verde


Chá Preto


Café

Outros


Fermento de Cerveja


Tofu


Mel


Cacau


Vinagre de Maçã

Por que esses alimentos são indicados?

Esta seleção de alimentos recomendados foi elaborada especialmente para você, com base no resultado do seu teste. Incluir esses ingredientes no seu dia a dia pode contribuir para o seu bem-estar de forma natural, já que foram escolhidos para atender às necessidades identificadas em seu relatório.



As orientações sobre alimentos a evitar neste relatório não têm relação com alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientações sobre possíveis alergias. Caso saiba que possui ALERGIA a algum alimento, evite-o sempre.

Seus próximos passos

Aqui começa o caminho para a sua melhor versão

Você já conferiu todos os resultados, e agora? Como mencionamos no início do relatório, acreditamos que esses resultados podem ser o ponto de partida para aprimorar a saúde dos seus cabelos, pele e unhas.

1 Evite consumir os Alimentos a Serem Evitados por 90 dias -----Seção 03

2 Evite os Aditivos Alimentares para os quais há sensibilidade -----Seção 03

3 Aumente o consumo dos Alimentos Recomendados -----Seção 03

4 Monte suas refeições de forma criativa, usando os ingredientes recomendados -----Seção 03

5 Garanta a ingestão diária dos alimentos que favorecem os Indicadores de Beleza -----Seção 01

6 Procure minimizar o impacto de Campos Eletromagnéticos e Exposição a Toxinas -----Seção 02

7 Siga as Recomendações Personalizadas do seu profissional -----Dados de contato na página 1

Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que escreva seus objetivos de forma simples, sendo específicos, alcançáveis, realistas e mensuráveis. Por exemplo: Caminhar em dias alternados por pelo menos 1 hora, durante os próximos 3 meses. Nas próximas duas semanas, beber ao menos 3 copos de água por dia.

Eu me comprometo a seguir as recomendações a partir de _____ (dd/mm/aaaa)

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

_____ (Sua assinatura)



É hora de viver com a sua melhor versão

Obrigado por confiar em nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Isenção de Responsabilidade:

Este produto não tem como objetivo diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As orientações e recomendações deste relatório são de responsabilidade exclusiva do proprietário. É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado e bem informado ao tomar decisões relacionadas à sua saúde, pois as informações deste documento devem ser interpretadas por um especialista. Seu bem-estar deve estar sempre em mãos seguras. Informação obtida por meio da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Saiba mais em www.epixlife.com