LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Wellness

Exemplo de Cliente

ID: WELLDEMO115

Data: 26.03.2025





Olá, Cliente Exemplo

É um prazer apresentar os resultados do seu relatório

Seus resultados

Este é seu relatório de otimização, elaborado a partir dos resultados do seu teste. Acreditamos que as informações e dados apresentados aqui vão te ajudar a dar o primeiro passo rumo a um estilo de vida mais saudável. Ao adotar e adaptar nossas recomendações, você poderá fazer mudanças positivas em sua alimentação diária e melhorar a relação com o ambiente ao seu redor.

Os resultados estão organizados em seções, de acordo com o tipo de informação analisada. Em cada seção, você encontrará uma visão geral para ajudar na interpretação dos dados, facilitando seu foco nas informações mais importantes e relevantes.

Na página “Resumo dos seus resultados”, você terá uma visão ampla de todo o relatório, destacando as áreas essenciais para atenção ao longo do seu plano.

Seu relatório de otimização foi feito para oferecer máxima clareza sobre cada tópico e sobre as ações sugeridas para aprimorar seu bem-estar e saúde.

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

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar é nossa inspiração

Ficou com alguma dúvida?

Fale com a gente:

Telefone: +34 123456789

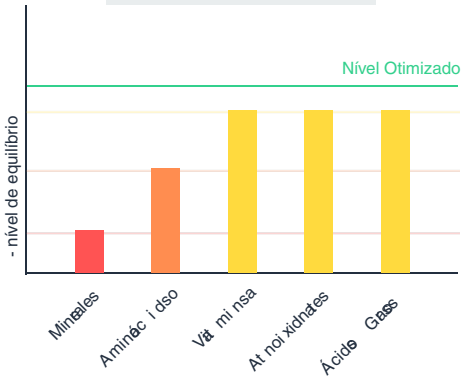
Email: exemplo@epixlife.com

Resumo dos resultados

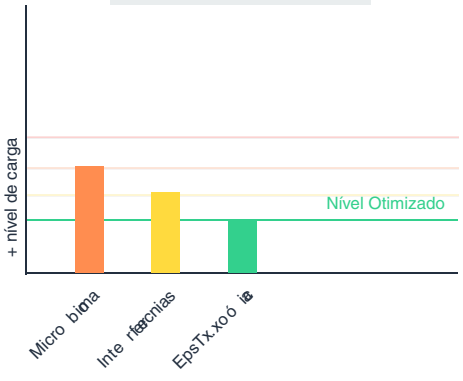
Como entender os gráficos?

Os gráficos indicam a prioridade de cada marcador epigenético. As recomendações do relatório focam nos marcadores mais distantes do nível ideal.

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório foi elaborado a partir de estudos qualitativos, apresentando os resultados conforme as necessidades em nível celular (do mais elevado ao mais baixo/otimizado).

Necessidade de Otimização:

Otimizado Baixa | Média | Alta

Necessidade de Otimização Alta

Minerais

Potássio
Silício
Selênio

Necessidade de Otimização Média

Microbioma

Parasitas

Aminoácidos

Alanina
Glutamina
Prolina
Cisteína

Necessidade de Otimização Baixa

Interferências

Corrente de Entrada 50 Hz
Campo Eletrostático
Campo Magnético Contínuo
FEB (Frequência Extremamente Baixa)

Ácidos Graxos

Ácido Araquidônico - 6 (AA)

Antioxidantes

Ácido Alfa-Lipóico

Vitaminas

Vitamina B9
Inositol

Indicadores dos Sistemas Metabólicos



Por que o metabolismo é tão importante?

O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem energia e materiais essenciais para o funcionamento do corpo. Uma boa taxa metabólica pode ajudar a queimar mais calorias, retardar o envelhecimento e trazer mais disposição!

Resultado:
Necessidade Alta

É fundamental otimizar seus Sistemas Metabólicos

O desequilíbrio dos sistemas metabólicos apresentados pode causar alterações na homeostase celular. Otimizá-los é prioridade para promover o equilíbrio no seu corpo.

Sobre os sistemas metabólicos

Seu estilo de vida e nível de atividade física influenciam diretamente suas necessidades energéticas. Por isso, é essencial conhecer os marcadores que mostram como você metaboliza macronutrientes como proteínas, gorduras e açúcares, além de entender como fatores como a saúde hormonal ou gastrointestinal afetam esse processo.

Um plano alimentar personalizado, pensado nas suas necessidades, pode impulsionar seus níveis de energia, trazer mais vitalidade e fazer você alcançar seus objetivos com mais agilidade!

Os sistemas listados abaixo são marcadores essenciais para otimizar o metabolismo. 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	Produção de Energia	Metabolismo dos Ácidos Graxos
	Síntese de Proteínas	Metabolismo do Açúcar	Hidratação Celular	Emoções	Sono
	Sistema de Desintoxicação	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Fatores a considerar

Existem certos fatores que não podem ser modificados e que podem influenciar o seu metabolismo, como idade, sexo e até mesmo a genética. Ainda assim, há fatores que podem impactar seu peso e seu bem-estar, e que 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 o treino de força ajuda a ganhar massa muscular, fundamental para acelerar o metabolismo.
3. Descanso: a qualidade do sono influencia seus hormônios, que por sua vez afetam o apetite e o consumo alimentar. Dormir de 7 a 9 horas por noite é essencial para preservar a saúde.

Como interpretar seus resultados:



O que significam os indicadores destacados em vermelho? Se algum dos indicadores estiver em vermelho na sua tabela metabólica, isso pode indicar a necessidade de atenção especial e de suporte nutricional ao comparar com outros dados.



Isso indica algum tipo de distúrbio?

Esses indicadores servem apenas como apoio e não têm a intenção de diagnosticar qualquer problema físico.



Preciso procurar um profissional?

Se estiver preocupado com o funcionamento de algum sistema ou processo corporal, procure um profissional de saúde qualificado.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. Avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir se deve seguir, adaptar ou utilizar as informações deste relatório ou de nosso site é de sua responsabilidade.

Indicadores do Sistema Imunológico

A alimentação e seu Sistema Imunológico

O sistema imunológico de cada pessoa pode variar bastante conforme a alimentação, exposição a poluentes ambientais e fatores que afetam o metabolismo. Os indicadores desta página são pensados para ajudar a fortalecer seu próprio sistema de proteção.

Resultado: Alta Necessidade

É importante otimizar seu Sistema Imunológico

O desequilíbrio dos indicadores apresentados está afetando o seu Sistema Imunológico. É fundamental ajustar esses níveis para promover o equilíbrio do seu corpo.

Indicadores de suporte imunológico

Uma alimentação personalizada e equilibrada é fundamental para manter e fortalecer seu sistema imunológico. Reforçar suas defesas contribui para proteger seu corpo dos efeitos negativos de vírus e outros microrganismos. Fortalecer sua imunidade é essencial para o equilíbrio celular e para garantir seu bem-estar diante de ameaças externas.

Esta tabela mostra quais nutrientes podem contribuir para fortalecer seu sistema imunológico. Também destaca sistemas metabólicos e fatores ambientais que podem causar desequilíbrios: Fique atento aos indicadores em destaque!

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerais	Zinco	Cobre	Manganês	Selênio	Ferro
Antioxidantes	Vitamina C	Selênio	Carotenoides	Flavonoides	Polifenóis
	Superóxido Superóxido Dismutase (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipóico	Coenzima Q10	
Ácidos Graxos	Ômega 3	Ômega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptofano
Interações metabólicas	Sono	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estresse Metabólico / Inflamação	Geração de Energia
	Hidratação Celular				
Exposição Tóxica Ambiental	Metais Pesados	Químicos e Hidrocarbonetos	Eletrossensibilidade e Radiação		
Microbioma	Esporos	Fungos	Parasitas	Sinal Viral	

Indicadores do Sistema Intestinal

Cuide bem do seu Sistema Intestinal!

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

Resultado:
Nível Médio de Necessidade

Recomenda-se a otimização do Sistema Intestinal em médio prazo

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

Indicadores de Suporte Intestinal

O estresse no trato intestinal pode ser um dos maiores impactos para o organismo. O sistema intestinal fornece a maior parte da energia celular e tem papel fundamental no sistema imunológico. Essas funções também são relevantes para a memória, pois influenciam o desempenho cerebral.

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

Marcadores Nutricionais	Histidina	Triptofano	Zinco	Cisteína	Betaína
	Superóxido Disumutase (SOD)	Molibdênio	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Ômega 3	Selênio	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C
	Glutamina				
Fatores ambientais estressantes	Eletrossensibilidade	Produtos químicos e Hidrocarbonetos	Metais pesados	Bactérias	Fungos
	Parasitas	Sinal viral			
Interações metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilíbrio Microbiano	Estresse metabólico / Inflamação	Sistema de Desintoxicação	Emoções
	Geração de Energia	Sistema Imunológico	Saúde Cerebral		
Restrição de alimentos pró-inflamatórios	Leite de Vaca	Ovos	Glúten	Trigo	Cevada
	Aveia	Milho	Sementes de Soja	Banana	Bebidas Alcoólicas
	Cerveja	Açúcares Adicionados			

Este documento tem caráter meramente informativo. Procure um profissional da saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar.

Indicadores do Sistema Cardiovascular

Cuide bem do seu Sistema Cardiovascular!

A má circulação dificulta o transporte de oxigênio e nutrientes pelo corpo. Uma alimentação equilibrada pode ajudar a otimizar o funcionamento do sistema circulatório. Sem dúvida, esse é um dos sistemas mais essenciais para a vida.

Resultado: Necessidade Moderada

Busque equilibrar seu Sistema Cardiovascular no médio prazo

O desequilíbrio nos indicadores apresentados pode ocasionar alterações no seu Sistema Cardiovascular em um futuro próximo. É essencial otimizar esses níveis no médio prazo para promover o equilíbrio do seu organismo.

Indicadores de apoio ao Sistema Circulatório

O que comemos influencia diretamente nosso sistema cardiovascular. Alguns hábitos alimentares podem desencadear problemas físicos específicos relacionados ao coração e seu funcionamento. Por outro lado, incluir certos alimentos em uma alimentação equilibrada pode ajudar a prevenir possíveis dificuldades ou doenças cardíacas…

O gráfico a seguir apresenta os nutrientes e indicadores que vão auxiliar na otimização do Sistema Cardiovascular.

A tabela abaixo mostra quais nutrientes podem contribuir para a saúde do sistema cardiovascular: Fique atento aos indicadores destacados!

Vitaminas	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	**Vitamina B9**	Betaína
	Vitamina K2				
Minerais	**Selênio**	Iodo	**Potássio**	Sódio	Magnésio
Antioxidantes	Superóxido Disumutase (SOD)	Antocianinas	Polifenóis	Flavonoides	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	**Alanina**
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos graxos	Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	**Ácido Araquidônico - 6 (AA)**	Ácido Oleico - 9

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. A avaliação da sua condição médica e física, ou de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação contida neste relatório ou em nosso site.

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de diferentes vitaminas para atuar de forma plena. Elas são essenciais para as reações enzimáticas, que impulsionam todos os processos metabólicos do organismo.

Resultado:
Baixa Necessidade

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações em seu sistema.
No entanto, é interessante equilibrar pequenas necessidades vitamínicas nas células para evitar sobrecargas futuras. As vitaminas são catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.
Este teste tem como base um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Vitaminas

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

- 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

Inositol

O inositol é fundamental para a saúde das células do sistema nervoso e o metabolismo das gorduras. Tem influência sobre o sono, fertilidade, circulação, pele, cabelo e humor.

Aveia, Nozes, Amêndoas, Arroz, Banana, Amendoim, Atum, Levedura de Cerveja

Vitamina B9

A Vitamina B9, também chamada de ácido fólico, é fundamental para o crescimento e desenvolvimento saudável. Ela é indispensável para o bom funcionamento do sistema nervoso, do cérebro e da imunidade; participa da formação das células do sangue na medula óssea; ajuda a manter a homocisteína sob controle (relacionada a doenças crônicas); e contribui para o crescimento normal dos tecidos maternos na gestação. É uma vitamina sensível ao calor e pode ser facilmente degradada.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz Selvagem, Salmão, Aspargos, Limão, Arroz, Mamão, Trigo Sarraceno, Banana, Abacate, Frango, Amendoim, Milho, Leite de Ovelha, Farelo de Aveia, Folha de Mostarda, Sementes de Girassol

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

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo receba minerais em quantidade suficiente!

Essas substâncias são indispensáveis para o bom funcionamento do corpo. Os minerais são usados em diversas funções, como manter ossos, coração e cérebro em pleno funcionamento.

Resultado:
Necessidade Elevada

É essencial e prioritário estimular a absorção de minerais

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu organismo.
É prioridade otimizar os níveis de minerais para promover o equilíbrio do seu corpo. Minerais são elementos naturais, inorgânicos, que precisam ser absorvidos principalmente pela alimentação para garantir o bom funcionamento dos ossos, do coração, do sistema hormonal e de outras funções essenciais. Este teste se baseia em uma análise qualitativa, identificando que é fundamental otimizar esse indicador em curto prazo.

Necessidade individual 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

Potássio

O potássio é vital para o funcionamento do coração, do sistema digestivo e para a contração muscular. Contribui para o bom funcionamento dos músculos e do sistema nervoso.

Morango, Aveia, Quinoa, Arroz Selvagem, Salmão, Cavala, Arenque, Bacalhau, Arroz, Trigo Sarraceno, Banana, Figo, Carne bovina, Milho, Leite de vaca, Farelo de aveia

Selênio

O selênio contribui para o bom funcionamento da tireoide. É um poderoso antioxidante e fundamental para o sistema imunológico, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Ainda, neutraliza os efeitos de metais pesados e auxilia no crescimento saudável de cabelos e unhas.

Ovos, Arroz Selvagem, Castanha-do-Pará, Salsinha, Aspargos, Arroz, Trigo Sarraceno, Cogumelo, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Sementes de Soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de Cerveja, Farelo de Aveia, Edamame

Silício

O silício participa de processos regenerativos, estimulando a produção de colágeno e outras moléculas essenciais como a elastina. É fundamental para garantir elasticidade e firmeza aos tecidos conectivos, prevenindo a calcificação e enrijecimento. Também protege a parede interna das artérias, contribui para a elasticidade da pele e auxilia na fixação do cálcio.

Aveia, Arroz Selvagem, Aspargos, Painço, Lentilha, Arroz, Banana, Sementes de Soja, Vagem, Farelo de Aveia

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua condição física e médica, ou a de seus clientes, é sua. Cabe a cada um decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo apresentado neste relatório ou em nosso site.

Necessidade de Antioxidantes

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

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

Resultado:
Necessidade Baixa

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu sistema.
No entanto, é indicado equilibrar as pequenas necessidades de antioxidantes em nível celular para evitar uma carga futura maior. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a impedir ou limitar os danos provocados pelos radicais livres, além de proteger nosso organismo contra o estresse oxidativo.
Este teste tem como base um estudo qualitativo, apontando que pode ser necessário otimizar esse indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista a seguir apresenta 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 Glicosinolato
- Zinco

Alimentos que atendem às necessidades de Antioxidantes

Ácido Alfa-Lipoico

O ácido alfa-lipoico é um antioxidante essencial e também atua como regulador do açúcar no sangue, ajudando a controlar e neutralizar os radicais livres. Contribui para a renovação celular, transforma a glicose em energia, melhora a elasticidade da pele, previne e pode reverter o envelhecimento precoce, fortalece o sistema imunológico e auxilia na eliminação de metais pesados do corpo.

Carne bovina, Frango, Óleo de semente de cânhamo, Levedura nutricional, Óleo de linhaça, Edamame, Coração de frango, Sementes de chia

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure sempre um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A avaliação das condições médicas e físicas, seja sua ou de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou de nosso site.

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e renovação celular

Nenhum processo do corpo acontece sem os aminoácidos essenciais. Eles são a base para a criação de novas células, recuperação de tecidos e fortalecimento do organismo. Os aminoácidos também estimulam a produção de hormônios, anticorpos e enzimas importantes.

Resultado: Necessidade Moderada

É indicado fortalecer a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador ainda não está causando alterações imediatas no seu organismo, porém é importante otimizá-lo a médio prazo para evitar problemas maiores. Os aminoácidos são essenciais para o nosso desenvolvimento adequado, pois são fundamentais na formação de proteínas e também atuam como precursores de outros compostos nitrogenados. Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que pode ser necessário aprimorar esse indicador no médio prazo.

Necessidade individual de Aminoácidos

A lista a seguir mostra os aminoácidos avaliados. Os itens destacados indicam quais 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

Alanina

A alanina está presente em quase todas as proteínas e peptídeos produzidos pelo corpo. Ela facilita o uso dos aminoácidos no fígado, especialmente em situações como jejum ou estresse extremo. Também participa do metabolismo da glicose, ajuda a regular o nível de açúcar no sangue e, junto com a glutamina, contribui para o transporte de nitrogênio.

Ovos, Salmão, Bacalhau, Cogumelo, Carne bovina, Frango, Sementes de Soja, Leite de Vaca, Leite de Ovelha, Peru, Atum, Truta

Cisteína

A cisteína atua como antioxidante, protegendo o organismo contra danos causados pela radiação e também defendendo o fígado e o cérebro de diversas toxinas (como as do cigarro, álcool ou drogas). Ela ainda estimula a queima de gordura, contribui para a formação muscular e ajuda a retardar o envelhecimento.

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

Glutamina

A glutamina é fundamental para a síntese de proteínas, para o sistema imunológico e para a saúde da mucosa intestinal. Além disso, serve como fonte de energia, pode melhorar a sensibilidade à insulina e auxilia na construção e manutenção da massa muscular, sendo utilizada por muitos atletas.

Ovos, Bacalhau, Salsa, Lentilhas, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Sementes de Soja, Milho, Leite de Vaca, Leite de Ovelha

Prolina

A prolina é um elemento chave do colágeno, essencial para manter a saúde da pele, dos ossos e dos tendões. Esse aminoácido é utilizado para auxiliar na prevenção da artrite e fortalecer articulações e tendões. Além disso, contribui para a manutenção e fortalecimento dos músculos do coração.

Ovos, Salmão, Queijo, Agrião, Aspargos, Cogumelo, Leite de Ovelha, Atum, Iogurte

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

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e renovação celular

Pesquisas mostram que eliminar gorduras da alimentação por muito tempo pode causar sérios distúrbios metabólicos. Vamos analisar em detalhes os 7 principais grupos de ácidos graxos que atuam diariamente na formação contínua das células.

Resultado:
Necessidade Baixa

Não é prioritário estimular a absorção de ácidos graxos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está provocando alterações no seu sistema.
No entanto, equilibrar pequenas demandas de ácidos graxos a nível celular pode ser interessante para evitar sobrecarga futura. Os ácidos graxos são fundamentais para a quebra de gorduras, atuam diretamente no armazenamento de energia, metabolismo lipídico, coagulação e pressão arterial, além de regular processos inflamatórios.

Este teste é baseado em um estudo qualitativo, apontando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista abaixo mostra os ácidos graxos essenciais avaliados. Os itens marcados são aqueles que precisam ser otimizados.

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

Alimentos que atendem às necessidades de Ácidos Graxos

Ácido Araquidônico - 6 (AA)

O Ácido Araquidônico-6 é fundamental para o desenvolvimento cerebral e essencial na produção de certas prostaglandinas (envolvidas na resposta inflamatória). Além disso, contribui para proteger o cérebro contra o envelhecimento, mantendo as membranas celulares maleáveis e flexíveis. É indispensável para o funcionamento dos sistemas nervoso, esquelético e imunológico, e ainda oferece proteção contra infecções e tumores.

Ovos, Óleo de girassol, Nozes, Salmão, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Sementes de abóbora, Sementes de girassol

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é sua. Só você pode decidir se deve seguir, adaptar ou aplicar qualquer informação contida neste relatório ou em nosso site.

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal: peça-chave para a saúde

O microbioma é formado por uma comunidade de microrganismos (fungos, bactérias, parasitas e vírus) que habitam o trato gastrointestinal, contribuindo para a defesa e o equilíbrio do sistema, a absorção de nutrientes, a regulação do metabolismo e a interação entre intestino e cérebro.

Resultado: Necessidade Moderada

É aconselhável equilibrar sua flora intestinal ao longo do tempo

Não é preciso equilibrar sua flora intestinal de imediato, porém é indicado cuidar desse aspecto em médio prazo para evitar desequilíbrios futuros.
O desequilíbrio da flora pode causar alterações no seu sistema ao longo do tempo. Recomendamos fortalecer o equilíbrio da microbiota, que é composta por diversos organismos vivos presentes no trato gastrointestinal, como bactérias, parasitas, fungos, esporos e muitos outros microrganismos, garantindo o funcionamento adequado do sistema. Isso favorece a absorção dos nutrientes e um sistema imunológico mais forte.
Este teste se baseia em uma análise qualitativa, indicando que pode ser necessário otimizar este indicador em médio prazo.

Indicadores específicos do Microbioma

A lista a seguir mostra os indicadores do microbioma que foram avaliados. Os itens destacados são aqueles que precisam ser otimizados.

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

Alimentos indicados para fortalecer o Microbioma

Parasitas

O parasitismo intestinal ocorre quando uma espécie se instala no hospedeiro, dentro do trato intestinal. Esses parasitas podem entrar no corpo por meio de frutas mal higienizadas, mãos sujas, alimentos mal armazenados, entre outros. É fundamental lavar bem as mãos com água e sabão antes de preparar ou consumir alimentos e após usar o banheiro. Existem diversos tipos de parasitas intestinais, com diferentes tamanhos e formatos.

Gengibre, Cebola, Cúrcuma, Sementes de Abóbora, Óleo de Coco

Este documento tem finalidade informativa. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar 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 qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Carga Eletromagnética

Aquilo que não enxergamos, mas que pode nos impactar…

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

Resultado:
Baixa Necessidade

Não é prioritário focar na redução da carga eletromagnética a curto prazo

É indicado tratar esse indicador pensando em longo prazo, evitando possíveis desequilíbrios futuros.
Um desequilíbrio nesse indicador pode causar alterações no seu organismo futuramente. A exposição a cargas eletromagnéticas pode impactar o equilíbrio celular e metabólico. Este teste é baseado em uma análise qualitativa, sinalizando que pode ser necessário otimizar esse indicador ao longo do tempo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

A lista a seguir mostra os indicadores da 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 Estático
- 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
- Corrente de Entrada 50 Hz

O que é?

Campo Eletrostático

Um campo elétrico é uma região de força criada pela atração e repulsão de cargas elétricas (a origem do fluxo elétrico), medido em Volts por metro (V/m). Campos elétricos estáticos, também chamados de campos eletrostáticos, não variam ao longo do tempo (frequência de 0 Hz). Materiais sintéticos acumulam eletricidade estática ao redor de aparelhos.

FEB (Frequência Extremamente Baixa)

Campos eletromagnéticos de frequência extremamente baixa (CEM FEB) abrangem de 0 a 300 Hz. A frequência das redes elétricas é de 50 ou 60 Hz, tornando essas linhas as principais fontes de exposição no cotidiano: telas de computadores, sistemas de segurança, dispositivos antirroubo, entre outros.

Campo Magnético Constante

Um campo magnético é uma região de força gerada pelo movimento de cargas elétricas (fluxo de eletricidade). Campos magnéticos constantes surgem, por exemplo, de ímãs ou do fluxo contínuo de eletricidade, como nos aparelhos que utilizam corrente contínua (CC). Eles diferem dos campos que mudam ao longo do tempo, como os campos eletromagnéticos criados por eletrodomésticos que usam corrente alternada (CA) ou por celulares, entre outros.

50 Hz Corrente de Entrada

Alta frequência é o termo utilizado para descrever um tipo de corrente elétrica cuja frequência é superior à frequência padrão de 50 Hz encontrada nas redes elétricas monofásicas e trifásicas. Esse tipo de corrente é a que circula por aparelhos eletrônicos.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É de sua responsabilidade avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar as informações contidas neste relatório ou em nosso site.

03

Ajustes de Nutrição

Pelos próximos 90 dias.



Alimentos para Evitar por 90 Dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

O objetivo de identificar a sensibilidade alimentar NÃO é excluir esses alimentos para sempre, mas sim aliviar a carga enzimática do organismo. Ao final do período de 90 dias, você poderá reintroduzi-los gradualmente na sua alimentação.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Mesmo que esses alimentos tenham nutrientes valiosos, nossos níveis de energia podem cair quando o corpo precisa gastar mais recursos do que o normal para digeri-los. Alguns alimentos devem ser evitados porque podem anular benefícios de outros, causar sobrecarga no sistema digestivo ou impactar negativamente o metabolismo e a imunidade.

Ao consumir os alimentos indicados, o corpo pode encontrar dificuldades para digerir esses itens neste ciclo celular e acabar retirando energia de outras reservas para processar e absorver nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias pode ajudar a evitar a falta de energia relacionada à tentativa de absorção.

No próximo ciclo celular, as necessidades do organismo mudam e a sensibilidade a certos alimentos também pode se alterar.

Perguntas Frequentes



Como a sensibilidade alimentar temporária se manifesta?

O organismo pode ter dificuldades com certos alimentos e acabar usando energia de outras fontes para digerir e liberar nutrientes importantes. Esses processos podem acontecer sem sintomas claros ou com reações perceptíveis.



"Nunca tinha experimentado isso antes..."

Se você nunca consumiu esses alimentos, melhor ainda. Mas se começar a incluí-los nos próximos 90 dias, pode haver complicações.



"Mas recomendam alimentos parecidos!"

As sensibilidades alimentares são bastante específicas. Portanto, mesmo que um alimento seja semelhante, se não está na lista de restrições, pode ser consumido sem preocupação.

Ajustes alimentares

Aqui você verá quais alimentos devem ser evitados nos próximos 90 dias, pois podem causar sobrecarga ao sistema digestivo e imunológico.

Isso NÃO é um teste de alergia alimentar

Os alimentos destacados em vermelho só precisam ser evitados pelos próximos 90 dias. Se você já sabe que tem alguma ALERGIA, continue evitando esses alimentos em qualquer circunstância.



Caranguejo



Tâmara



Repolho



Melão amarelo



Abacaxi



Manga



Broto de soja



Feijão

Feijão Vermelho



Alfafa



Abóbora

Se você consome algum dos alimentos listados diariamente, procure substituí-los por opções que ofereçam benefícios semelhantes. A lista de alimentos refere-se a indicadores de relevância epigenética e NÃO a qualquer intolerância física ou alergia. Por favor, continue evitando todos os alimentos que causam efeitos físicos em você.

Alergias conhecidas

Talvez você já saiba de alguma alergia, 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 interfere negativamente no fluxo de energia e na absorção de outros nutrientes. Se você já retirou esse alimento da sua alimentação, não é necessário tomar nenhuma medida adicional. Caso ainda não tenha feito isso, considere eliminar o alimento, mas não recomendamos 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 o alimento não afeta negativamente o fluxo de energia, mas isso não contradiz ou invalida sua alergia. NÃO significa que você deve reintroduzi-lo em sua dieta, pois é importante respeitar sintomas anteriores ou resultados de exames relacionados a essas alergias. Lembre-se de que nosso teste não avalia alergias ou intolerâncias.

Sua Sensibilidade a Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Escolhas nutricionais melhores contribuem para um bem-estar otimizado, e alimentos naturais, não processados e preparados artesanalmente são sempre a melhor opção. Por isso, compreender como os aditivos impactam a saúde é essencial para manter o equilíbrio e o bem-estar.

Aditivos que você deve evitar

Para promover seu bem-estar, é indicado evitar o consumo dos aditivos listados abaixo pelos próximos 90 dias.

Aditivos alimentares são incorporados a comidas e bebidas para modificar sua cor, sabor ou textura. Além de ler os rótulos, é importante entender e saber escolher as melhores opções para sua saúde.

E 554	Silicato de sódio e alumínio	E 553b	Talco
E 536	Ferrocianeto de potássio	E 513	Ácido sulfúrico
E 422	Glicerol	E 327	Lactato de cálcio
E 316	Eritorbato de sódio	E 260	Ácido acético
E 228	Sulfito ácido de potássio	E 131	Azul Brilhante V

A lista acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados por pelo menos 90 dias. Vale lembrar que evitar a maioria dos aditivos é sempre recomendado.

Também sugerimos evitar:

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

Esse aditivo pode causar problemas no sistema cardiovascular, dificultar o controle do açúcar no sangue e aumentar o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, está presente em muitas bebidas e barrinhas energéticas.

Aspartame:

É um aditivo bastante utilizado e considerado uma exotoxina. O consumo frequente pode prejudicar funções do sistema nervoso central, impactando negativamente o equilíbrio e bem-estar do organismo. Altas doses podem causar falta de foco, dificuldade cognitiva e sensação de confusão mental.

Glutamato monossódico:

Essa proteína hidrolisada está presente em diversas barrinhas energéticas e suplementos, como proteínas de soro de leite e proteínas texturizadas. Ela é usada para intensificar o sabor, fazendo com que esses alimentos pareçam mais saborosos do que realmente são. É encontrada na maioria dos alimentos industrializados e pode ser prejudicial à saúde.

Corantes artificiais:

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

As recomendações sobre alimentos a evitar deste relatório não estão relacionadas a alergias alimentares. Para orientação sobre alergias, procure um médico. Se você sabe que é ALÉRGICO a alguns alimentos, sempre evite-os.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

A informação nutricional dos alimentos reúne todos os nutrientes presentes neles. Ao aumentar o consumo de alimentos ricos nos nutrientes que seu corpo precisa, você contribui para otimizar seu bem-estar.

Alimentos que atendem às suas necessidades nutricionais

Manter uma alimentação equilibrada e personalizada depende do conhecimento sobre as necessidades do seu organismo. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais nutrientes devem ser priorizados e apresentamos uma lista de alimentos que podem te ajudar a suprir essas demandas específicas. Não é obrigatório inserir todos esses alimentos na sua rotina; são sugestões para ajudar na busca pelo equilíbrio do corpo.

Esta relação foi feita a partir dos resultados apresentados neste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum desses alimentos, continue evitando-os.

Verduras


Cogumelo


Salsa


Agrião


Aspargos


Cebola


Gengibre


Folha de Mostarda


Abacate

Frutas


Banana


Figo


Morango


Limão


Mamão

Laticínios e ovos


Ovos

Leite de ovelha


Leite de vaca


Queijo


Iogurte

Produtos cárneos


Frango


Carne bovina


Peru


Coração de frango


Cordeiro

Leguminosas


Sementes de Soja


Feijão Branco


Lentilhas


Ervilhas


Edamame


Vagem

Frutos do mar / Peixes


Atum


Bacalhau


Anchovas


Truta


Salmão


Sardinha


Cavala


Arenque

Nozes e sementes


Sementes de chia


Noz


Sementes de girassol


Sementes de
Sementes de abóbora


Castanha-do-pará


Amendoim


Amêndoas


Soja preta

Cereais


Milho


Arroz


Farelo de Aveia


Aveia


Trigo Sarraceno


Quinoa


Arroz Selvagem


Painço

Gorduras e óleos

Óleo de Linhaça


Óleo de Semente de Cânhamo


Óleo de Girassol


Óleo de Coco

Plantas


Cúrcuma

Outros



Tofu



Levedura Nutricional



Levedura de Cerveja

Por que esses alimentos são indicados?

Esta seleção de alimentos recomendados foi personalizada de acordo com os resultados do seu teste. Ao incluir esses ingredientes na sua alimentação diária, você pode contribuir para seu bem-estar de forma natural, pois 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 caso precise de conselhos sobre possíveis alergias. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, evite-o sempre.

Seus próximos passos

Aqui começa seu caminho rumo à sua melhor versão

Você já conferiu todos os resultados e agora? Como mencionamos no início do relatório, acreditamos que estes resultados podem ser o ponto de partida para uma vida mais saudável.

1. Evite consumir os Alimentos a Evitar por 90 dias -----Seção 03
2. Evite os Aditivos Alimentares aos quais há sensibilidade -----Seção 03
3. Aumente o consumo dos Alimentos Recomendados -----Seção 03
4. Garanta a inclusão de alimentos que favorecem o Microbioma -----Seção 02
5. Fique atento às orientações para reduzir a Exposição a Tóxicos -----Seção 02
6. Siga as recomendações sobre Campos Eletromagnéticos -----Seção 02
7. Procure seu profissional de saúde caso tenha qualquer dúvida -----Dados de contato na página 1

Anote suas metas e objetivos

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

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

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

_____ (Sua assinatura)



É hora de viver com a sua melhor versão

Muito obrigado por confiar no nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Aviso Legal:

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