LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Essential

Ejemplo Cliente

ID: ESNDEMO1001

Fecha: 11.04.2025



Olá, Cliente Exemplo

Apresentamos seu Relatório de Otimização Essential

Seus resultados

Este é seu relatório "essencial", elaborado a partir dos marcadores identificados no seu teste. Os dados mais recentes da comunidade científica mostram que a epigenética tem uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Ao conhecer seus moduladores epigenéticos por meio deste documento, você poderá ajustar seu estilo de vida e alimentação conforme as necessidades nutricionais, a interação com fatores ambientais externos e a sensibilidade do seu corpo em processar determinados alimentos.

Os resultados estão organizados em seções, de acordo com o tipo de informação obtida. Em cada parte, você terá acesso a detalhes importantes que facilitarão a interpretação e, principalmente, ajudarão a fazer mudanças positivas na sua alimentação diária e no contato com o ambiente ao seu redor.

Na página "Resumo dos seus resultados" você encontra uma visão geral e estruturada do relatório, destacando os marcadores que merecem atenção especial durante o seu plano.

Seu relatório de resultados foi desenvolvido para trazer o máximo de clareza sobre cada item e orientar as ações recomendadas para aprimorar seu bem-estar e saúde.

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

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Ficou com alguma dúvida?

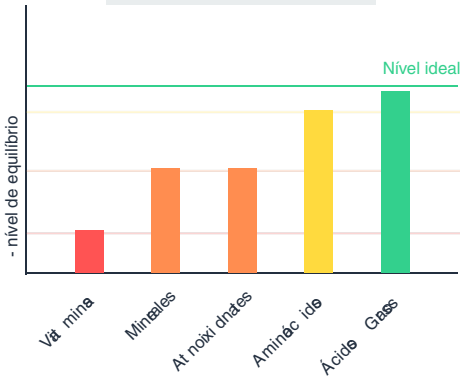
Contato:
Telefone: +34 123456789
Email: exemplo@epixlife.com

Resumo dos resultados

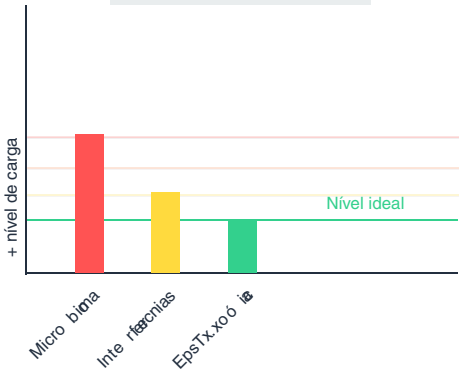
Como entender os gráficos?

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

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é elaborado a partir de análises qualitativas, por isso os resultados apresentados refletem as necessidades em nível celular (do nível mais alto até o mais baixo/otimizado).

Necessidade de Otimização:

Otimizado Baixo | Médio | Alto

Necessidade de Otimização Alta

Microbioma

Sinal Pós-Viral
Fungos

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina K2
Vitamina C
Vitamina A1

Necessidade de Otimização Média

Antioxidantes

Ácido Alfa-Lipoico
Antocianinas
Superóxido Dismutase (SOD)
Vitamina C

Minerais

Cromo
Zinco
Iodo
Ferro

Necessidade de Otimização Baixa

Interferências

Corrente de Tração 16 2/3 Hz
Tela de Televisão

Aminoácidos

Arginina
Leucina
Prolina

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de diversas vitaminas para funcionar de maneira eficiente. As vitaminas são fundamentais nos processos enzimáticos, que impulsionam todas as atividades metabólicas do organismo.

Resultado:
Necessidade Elevada

É fundamental e urgente fortalecer suas Vitaminas

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no seu organismo.
É prioridade ajustar os níveis de vitaminas para favorecer o equilíbrio do seu corpo. As vitaminas são essenciais como catalisadores para o bom funcionamento celular e metabólico.

Este teste é baseado em uma análise qualitativa, identificando que é prioritário otimizar este indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de Vitaminas

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

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

Alimentos que suprem as necessidades de Vitaminas

Vitamina A1

A Vitamina A protege contra doenças degenerativas graças ao seu alto teor de betacaroteno, que age como antioxidante, retardando o envelhecimento celular. Auxilia na formação de mucosas, tecidos moles, ossos, dentes e pele, além de ajudar na defesa contra infecções. Por ser termolábil, a vitamina pode ser destruída em altas temperaturas; por isso, para aproveitá-la ao máximo, consuma vegetais, legumes e frutas crus.

Ovos, Toranja, Manga, Óleo de peixe, Batata-doce

Vitamina B6

A vitamina B6, também conhecida como piridoxina, auxilia na conversão dos alimentos em energia. Ela contribui para a formação de glóbulos vermelhos e neurotransmissores, apoia o funcionamento normal do sistema nervoso e imunológico e também ajuda na regulação da atividade hormonal.

Salmão, Salsa, Mamão, Banana, Uva-passa, Frango, Pistache, Sementes de soja, Avelãs, Peru, Atum, Sementes de linhaça, Dente-de-leão, Sementes de girassol

Vitamina C

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, auxilia na produção de colágeno; no desenvolvimento e funcionamento adequado de ossos, dentes, cartilagens, pele, vasos sanguíneos, além de atuar nos sistemas nervoso e imunológico; protege contra o estresse oxidativo e contribui para a cicatrização de feridas.

Morango, Tangerina, Salsa, Tomate, Limão, Mamão, Couve-flor, Kiwi, Grapefruit, Ervilha, Groselha vermelha, Couve de Bruxelas

Vitamina K2

A vitamina K é composta por um grupo de vitaminas com estruturas químicas semelhantes, incluindo K1 e K2. Elas são essenciais para a coagulação do sangue, manutenção da saúde óssea e funcionamento normal do sistema circulatório. Podem ser sintetizadas pelas bactérias do intestino, sendo que cerca de metade das necessidades pode ser suprida dessa forma.

Ovos, Queijo, Carne bovina, Frango, Carne suína, Azeite de oliva, Sementes de soja, Óleo de soja

Este documento tem fins meramente informativos. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer planejamento nutricional ou dieta. É de sua responsabilidade avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo receba quantidades adequadas de minerais!

Minerais são fundamentais para o funcionamento saudável do organismo. Eles participam de funções como a manutenção dos ossos, do coração e do cérebro em perfeito estado.

Resultado:
Necessidade Moderada

É indicado aumentar a absorção de minerais nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no organismo, porém, é recomendável otimizá-lo no médio prazo para evitar problemas maiores. Os minerais são elementos naturais inorgânicos que precisam ser absorvidos, principalmente pela alimentação, para garantir o bom funcionamento dos ossos, do sistema cardiovascular, hormonal e de outras funções essenciais.

Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que pode ser necessário otimizar este indicador ao longo do tempo.

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 suprem as necessidades de Minerais

Cromo

O cromo é um mineral obtido através da alimentação. Ele é importante para a quebra de gorduras e carboidratos, estimula a produção de ácidos graxos e colesterol. Também auxilia na ação da insulina e na metabolização da glicose.

Ovos, Arroz Selvagem, Queijo, Cebola, Tomate, Carne bovina, Frango, Peru, Levedura de Cerveja

Iodo

O iodo é essencial para a produção de hormônios da tireoide, que regulam o metabolismo do corpo e diversas funções importantes. Ele contribui para o desenvolvimento saudável dos ossos e do cérebro durante a gestação e infância.

Algas Marinhas, Lagosta, Bacalhau, Queijo, Camarão, Sal, Leite de Vaca, Leite de Ovelha, Iogurte

Ferro

O ferro armazena e transporta oxigênio para todos os tecidos. Ele auxilia na formação normal dos glóbulos vermelhos e da hemoglobina, protege as células contra os danos causados pelos radicais livres e contribui para o funcionamento adequado do metabolismo energético e do sistema imunológico.

Ovos, Nozes, Amêndoas, Figos, Carne bovina, Frango, Castanha de caju, Peru, Pinhão, Macadâmia

Zinco

O zinco está envolvido nos sistemas de manutenção e regulação do corpo. É essencial para a produção de insulina e proteínas, além de estimular a produção de linfócitos e ativar certos hormônios. Auxilia na cicatrização, participa da síntese de DNA e RNA, é indispensável para o olfato e o paladar, além de ser fundamental para a reprodução e fertilidade.

Quinoa, Caranguejo, Arroz selvagem, Lagosta, Queijo, Ostras, Aspargos, Lentilhas, Arroz, Trigo sarraceno, Cogumelo, Carne bovina, Frango, Amendoim, Sementes de soja, Castanha de caju, Leite de ovelha, Peru, Sementes de abóbora, Edamame, Iogurte, Sementes de girassol, Pinhão, Sépia, Mexilhão, Sementes de chia, Noz-pecã

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É sua responsabilidade analisar 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 Antioxidantes

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

Os antioxidantes agem contra os radicais livres, que podem prejudicar moléculas essenciais do nosso corpo (como proteínas, lipídios e ácidos nucleicos) devido à sua alta reatividade dentro das células.

Resultado:
Necessidade Moderada

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no sistema, porém é recomendado otimizá-lo a médio prazo para evitar problemas maiores. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a interromper ou limitar os danos causados pelos radicais livres, além de proteger contra o estresse oxidativo.
Este teste é baseado em um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário melhorar este indicador a médio prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista a seguir mostra os antioxidantes avaliados. Os itens marcados são os indicadores 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 poderoso e também atua como hipoglicemiante, capaz de controlar e limitar os radicais livres no organismo. Ele favorece a regeneração celular, transforma a glicose em energia, aumenta a elasticidade da pele, previne e reverte o envelhecimento precoce, estimula o sistema imunológico e elimina metais pesados do corpo.

Carne bovina, Frango, Óleo de Semente de Cânhamo, Levedura Nutricional, Óleo de Linhaça, Edamame, Coração de Frango, Sementes de Chia

Antocianinas

As antocianinas são antioxidantes pertencentes ao grupo dos flavonoides. Protegem os capilares da retina, beneficiando a saúde ocular. Contribuem para fortalecer o sistema cardiovascular e têm ação antioxidante intensa. Além disso, ajudam a combater resfriados, infecções e alergias, e possuem propriedades anticancerígenas.

Amora, Berinjela, Goji Berry, Bagas de Espinheiro

Vitamina C

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, auxilia na produção de colágeno, no fortalecimento e funcionamento normal de ossos, dentes, cartilagens, pele, vasos sanguíneos, além de apoiar o sistema nervoso e imunológico. Protege contra o estresse oxidativo e contribui para a cicatrização de feridas.

Morango, Tangerina, Salsa, Tomate, Limão, Mamão, Couve-flor, Kiwi, Toranja, Ervilha, Groselha vermelha, Couve de Bruxelas

Superóxido Dismutase (SOD)

A superóxido dismutase (SOD) é considerada o antioxidante natural mais potente disponível. Ajuda a combater os danos do estresse oxidativo e o excesso de radicais livres na pele. Além disso, possui ação anti-inflamatória, aliviando dores em pessoas com artrite e sendo fundamental no combate à arteriosclerose.

Tomate, Ervilha, Milho, Castanha de Caju, Semente de Abóbora, Grama de Trigo, Folha de Mostarda, Melão Branco, Couve de Bruxelas

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

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e renovação celular

Nenhuma função corporal acontece sem os aminoácidos essenciais. Com eles, nosso organismo gera novas células e recupera tecidos danificados. Os aminoácidos também fortalecem o corpo e impulsionam a produção de hormônios, anticorpos e enzimas.

Resultado:
Necessidade Baixa

Não é prioridade aumentar a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações em seu sistema.
No entanto, é recomendável equilibrar pequenas demandas de aminoácidos a nível celular para evitar uma sobrecarga futura. Os aminoácidos são essenciais para o desenvolvimento adequado do nosso organismo, pois são fundamentais para a síntese de proteínas e também são precursores de outros compostos nitrogenados. Este teste é baseado em um estudo qualitativo, indicando que pode ser importante otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de aminoácidos

A lista a seguir mostra os aminoácidos 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

Arginina

A arginina é importante em fases de crescimento intenso, situações de estresse severo e lesões. Pode aumentar o desempenho esportivo, reduzir a gordura corporal, servir como fonte de energia, ajudar na modulação de doenças, melhorar a imunidade, favorecer a cicatrização, influenciar a carcinogênese e o crescimento de tumores, além de regular várias funções bioquímicas celulares.

Ovos, Arroz Selvagem, Noz, Castanha do Brasil, Amêndoas, Queijo, Camarão, Lentilha, Arroz, Trigo Sarraceno, Frango, Amendoim, Semente de Soja, Avelã, Milho, Castanha de Caju, Leite de Ovelha, Peru, Semente de Abóbora, Iogurte, Pecã

Leucina

A leucina é fundamental para a saúde muscular e recomendada para quem pratica esportes. Ela estimula a síntese de proteínas e pode aumentar os níveis de insulina no sangue, ajudando a regular a glicose e contribuindo para a produção de energia.

Ovos, Milhete, Carne bovina, Frango, Porco, Milho, Leite de Vaca, Leite de Ovelha, Atum, Semente de Abóbora, Semente de Girassol

Prolina

A prolina é um componente essencial do colágeno, fundamental para a saúde da pele, ossos e tendões. É utilizada na prevenção da artrite e no fortalecimento de articulações e tendões, além de ajudar a manter e fortalecer os músculos do coração.

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

Este documento é destinado apenas para fins informativos. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa nutricional, consulte um profissional de saúde. Avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir individualmente se deve adotar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou de nosso site.

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal: peça fundamental 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 proteção e o bom funcionamento do sistema, absorção de nutrientes, regulação do metabolismo e equilíbrio do eixo intestino-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 precisa ser estimulado imediatamente, pois depende de um conjunto de seres vivos presentes no seu sistema gastrointestinal: bactérias, parasitas, fungos, esporos e diversos microrganismos que garantem o funcionamento adequado do sistema. Isso contribui para uma absorção nutricional eficiente e fortalece o sistema imunológico. Este teste é baseado em uma análise qualitativa e indica que otimizar este indicador é uma prioridade no curto prazo.

Indicadores específicos do Microbioma

A lista a seguir mostra os indicadores da microbiota avaliados. Os itens destacados são aqueles que precisam ser aprimorados.

- 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. Por isso, vivem como parasitas, principalmente em plantas e, em menor escala, em animais. Fungos patogênicos podem afetar qualquer órgão, mas as infecções mais comuns são as superficiais, chamadas de micoses ou dermatomicoses. Geralmente são benignas e afetam as camadas externas do couro cabeludo, pele, unhas ou mucosas, atingindo pessoas de todas as idades e gêneros, embora algumas sejam mais frequentes na infância. Casos como micose no couro cabeludo e nas unhas são vistos com mais frequência em adultos.

Mirtilo, Iogurte

Sinal Pós-viral

Um vírus é uma partícula composta de material genético, DNA ou RNA, envolta por uma cápsula de proteínas. Os vírus não conseguem se replicar sozinhos; eles precisam infectar células e usar os componentes da célula hospedeira para se multiplicar. Muitas vezes, esse processo danifica ou destrói a célula hospedeira. Vírus estão presentes em todos os ambientes do planeta. Cientistas estimam que existem de 1 a 10 vezes mais vírus do que bactérias. Como a biologia dos vírus é diferente da das bactérias, eles não podem ser combatidos com antibióticos.

Mel, Gengibre, Kiwi, Iogurte

Este documento destina-se apenas a fins informativos. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa alimentar. É sua responsabilidade avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir de forma individual se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Carga Eletromagnética

Aquilo que não enxergamos, mas pode nos afetar…

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

Resultado:
Baixa necessidade

Não é prioridade reduzir a carga eletromagnética em curto prazo

É recomendável tratar deste indicador pensando no longo prazo, para evitar desequilíbrios futuros.
O desbalanceamento desse indicador pode causar alterações no seu sistema futuramente. Exposições a cargas eletromagnéticas podem impactar o equilíbrio celular e metabólico.
Este teste tem como base um estudo qualitativo, indicando que pode ser importante otimizar esse indicador a longo prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

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

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

O que é?

Corrente de Tração 16 2/3 Hz

São correntes de tração conectadas a catenárias de 15 kV e operando em frequência de 16 2/3 Hz, um valor considerado baixo. Utilizadas em: trilhos ferroviários, linhas de trem e estações, entre outros.

Tela de Televisão

As televisões emitem radiações de campo eletromagnético de frequência extremamente baixa ao seu redor, porém os modelos mais novos de LCD, LED ou plasma reduziram bastante esse tipo de emissão. Felizmente, atualmente as telas planas costumam seguir a Certificação Sueca de Segurança TCO, tornando o impacto dessas radiações nos usuários significativamente menor.

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

03

Ajustes na Alimentação

Nos próximos 90 dias.



Alimentos que devem ser evitados por 90 dias

Evite-os apenas pelos próximos 90 dias!

O objetivo de mostrar a sensibilidade alimentar NÃO é remover esses alimentos definitivamente da sua dieta, mas sim diminuir a carga enzimática deles. Ao final do período de 90 dias de eliminação, você pode reintroduzir esses alimentos gradualmente na sua alimentação.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Mesmo que os alimentos a serem ajustados na dieta tenham nutrientes valiosos, nosso nível de energia pode cair se o corpo precisar de mais recursos do que o normal para digeri-los. Alguns alimentos devem ser evitados, pois podem anular benefícios de outros, causar estresse ao sistema digestivo ou prejudicar o metabolismo e o sistema imunológico.

Ao consumir os alimentos indicados, o corpo pode ter dificuldade para digeri-los nesse ciclo celular, usando energia de outras fontes para absorver e liberar os nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias ajuda a prevenir a falta de energia que pode ocorrer ao tentar absorvê-los.

Quando você inicia o próximo 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 corpo pode ter dificuldade com certos alimentos e acabar utilizando energia de outras fontes para digerir e liberar os nutrientes essenciais. Esses processos podem acontecer sem sintomas ou com reações perceptíveis.

"Eu nunca tinha experimentado isso antes..."

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

"Mas alimentos parecidos são recomendados!"

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

Ajustes alimentares

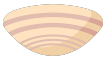
Nesta seção você encontra os alimentos que NÃO devem ser consumidos nos próximos 90 dias, pois podem causar sobrecarga digestiva e imunológica.

Este não é um teste de alergia alimentar

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



Aveia



Mariscos



Batata



Romã



Abacate



Carne de veado



Ganso



Abobrinha



Feijão

Feijões vermelhos

Leite de Cabra

Se você consome algum desses alimentos regularmente, procure substituí-los por outros que ofereçam benefícios semelhantes. A lista de alimentos refere-se a indicadores de relevância epigenética e NÃO a qualquer intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que causam reações físicas em você.

Alergias já conhecidas

Talvez você já tenha conhecimento de alguma alergia, então vamos ajudar a interpretar esses resultados.

Cenário 1

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

Isso significa que, além da alergia, esse alimento também prejudica a circulação de energia e a absorção de outros nutrientes. Se você já removeu esse alimento da sua dieta, não há mais nada a fazer. Caso ainda não tenha removido, considere retirá-lo — não recomendamos reintroduzi-lo após a dieta de exclusão.

Cenário 2

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

Isso indica que não há impacto negativo no fluxo de energia, mas isso não muda nem questiona sua alergia a esse alimento. Isso NÃO significa que você deva voltar a consumi-lo, 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.

Qualquer orientação sobre alimentos a evitar apresentada neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um profissional de saúde. Se você já sabe que é ALÉRGICO a certos alimentos, continue evitando-os sempre.

Sua Sensibilidade a Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Escolhas nutricionais melhores sempre promovem um bem-estar mais completo, e alimentos naturais, não processados e preparados de forma artesanal são sempre os mais recomendados. Por isso, compreender como os aditivos influenciam a saúde é fundamental para manter o equilíbrio e o bem-estar.

Aditivos que você deve evitar

Para alcançar um bem-estar ideal, evite consumir os aditivos abaixo pelos próximos 90 dias.

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

E 954	Sacarina	E 632	Inosinato dipotássico
E 516	Sulfato de cálcio	E 472b	Ésteres de ácido lático de mono e diglicerídeos de ácidos graxos
E 464	Hidroxipropilmetilcelulose	E 418	Goma gellan
E 354	Tartrato de cálcio	E 297	Ácido fumárico
E 281	Propionato de sódio	E 153	Carvão vegetal ativado

A lista apresentada acima resume os aditivos alimentares que devem ser evitados com atenção especial, por pelo menos 90 dias. Ainda assim, o ideal é manter distância da maioria dos aditivos alimentares sempre que possível.

Recomendamos também evitar:

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

Esse aditivo pode resultar em baixa resposta cardiovascular, dificultar o controle do açúcar no sangue e favorecer o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, está presente em muitas bebidas e barrinhas energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante popular, considerado uma exotoxina. O consumo frequente desse composto pode impactar funções do sistema nervoso central, prejudicando o equilíbrio e bem-estar do organismo. Em doses elevadas, pode causar falta de foco, lentidão cognitiva e sensação de confusão mental, afetando negativamente o bem-estar geral.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada presente em diversas barrinhas energéticas e suplementos, como proteínas do soro do leite ou proteínas texturizadas. Esse aditivo é usado para enganar o paladar, fazendo com que as bebidas e barrinhas pareçam ter um sabor melhor do que realmente possuem. É comum na maioria dos alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial à saúde.

Corantes artificiais:

Esses corantes podem provocar reações físicas involuntárias, respostas enganosas e hiperatividade. São encontrados em muitas bebidas, energéticos e na maior parte dos alimentos processados.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

A informação nutricional dos alimentos corresponde ao conjunto de nutrientes presentes neles. Aumentar a ingestão de alimentos com nutrientes que nosso corpo precisa contribui para melhorar nosso bem-estar.

Alimentos que atendem aos seus requisitos nutricionais

Manter uma alimentação equilibrada e personalizada depende do conhecimento sobre nossas necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, são indicados quais nutrientes devem ser reforçados e listados os alimentos que podem ajudar a suprir suas necessidades específicas. Não significa que esses alimentos precisam fazer parte obrigatoriamente da sua rotina, apenas sugerimos opções que podem contribuir para o equilíbrio do organismo.

Esta lista foi elaborada conforme os indicadores presentes neste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum deles, continue evitando o consumo.

Vegetais


Cogumelo


Agrião


Aspargos


Berinjela


Repolho de Bruxelas


Tomate


Folha de Mostarda


Cebola


Gengibre


Salsa


Couve-flor


Batata-doce

Frutas


Amoras


Melão Branco


Kiwi


Banana


Papaia


Uvas-passas


Mirtilo


Groselha vermelha


Morango


Limão


Toranja


Tangerina


Manga


Figo

Laticínios e ovos


Ovos


Iogurte

Leite de ovelha


Queijo


Leite de vaca

Produtos de carne


Peru


Frango


Carne bovina


Porco


Coração de frango


Rim

Leguminosas


Sementes de Soja


Lentilhas


Feijão Branco


Edamame


Ervilhas


Natto

Frutos do mar / Peixe


Camarão


Atum


Ostras


Lula


Salmão


Anchoas


Caranguejo


Lagostas


Polvo


Mexilhões


Bacalhau


Sardinha

Nozes e sementes


Sementes de Abóbora


Amendoim


Avelã


Noz


Noz-pecã


Amêndoas


Caju


Nozes-do-brasil


Sementes de Gergelim


Sementes de Girassol


Sementes de Chia


Pinhão

Pistache


Sementes de Linhaça


Nozes de Macadâmia

Cereais


Arroz


Milho


Trigo-sarraceno


Arroz Selvagem


Painço


Quinoa

Gorduras e óleos

Óleo de Linhaça

Óleo de Semente de Cânhamo

Óleo de Soja

Óleo de Oliva

Óleo de Peixe

Plantas

Bagas de Espinheiro

Bagas de Goji

Grama de Trigo

Algas Marinhas

Dente-de-leão

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

Outros



Tofu



Levedura Nutricional



Levedura de Cerveja



Mel



Sal

Por que esses alimentos são recomendados?

Esta seleção de alimentos recomendados foi personalizada com base nos resultados do seu teste. Ao incluir esses ingredientes na sua alimentação diária, você estará promovendo uma melhora natural do seu bem-estar, pois foram escolhidos para atender às necessidades identificadas no seu relatório.



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

Próximos passos

Aqui começa sua jornada para a melhor versão de você mesmo

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 que causam sensibilidade -----Seção 03
3. Inclua mais dos Alimentos Recomendados na sua rotina -----Seção 03
4. Garanta que está consumindo alimentos que favorecem o Microbioma -----Seção 02
5. Fique atento às dicas para reduzir a exposição a substâncias tóxicas -----Seção 02
6. Siga as orientações sobre campos eletromagnéticos sempre que possível -----Seção 02
7. Procure seu profissional de saúde caso surja alguma dúvida -----Dados de contato na página 1

Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que registre seus objetivos de forma simples, específica, alcançável, realista e mensurável. Por exemplo: Caminhar a cada dois dias por pelo menos 1 hora nos 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 total de 90 dias.

_____ (Sua assinatura)



Chegou a hora de viver a sua melhor versão

Obrigado por confiar no nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Aviso Legal:

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