LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Age Management

Exemplo de Cliente

ID: AGETEST101

Data: 01.08.2023





Olá, Exemplo Cliente

Apresentamos seu Plano de Otimização para desacelerar o envelhecimento!

Sobre seus resultados

Este relatório foi desenvolvido para otimizar e retardar ao máximo o envelhecimento, considerando as reais necessidades do seu organismo. As orientações aqui apresentadas vão te ajudar a entender e buscar um sistema celular com o mínimo de oxidação e inflamação possível.

Conhecer seu estado atual é fundamental para aprimorar todos os seus processos em busca de equilíbrio. O ambiente e as influências externas, assim como uma alimentação desequilibrada e uma absorção insuficiente de nutrientes, são fatores que têm grande impacto na expressão da idade metabólica das suas células.

A epigenética diz respeito à maneira como os genes são ativados ou desativados em resposta à alimentação, ao ambiente e a outros fatores externos. Para garantir uma saúde sólida e envelhecer bem, é indispensável cuidar da alimentação e do ambiente onde se vive, promovendo uma expressão genética saudável e equilibrada. O "envelhecimento saudável" é alcançado ao otimizar esses processos epigenéticos e mantê-los em harmonia ao longo do tempo.

Essas informações foram elaboradas para te ajudar a identificar diversas influências ambientais comuns e apoiar na escolha dos alimentos, trazendo recomendações para 90 dias que vão contribuir para desacelerar os processos naturais de envelhecimento.

Se tiver qualquer dúvida, não hesite em entrar em contato conosco.

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Tem alguma dúvida?

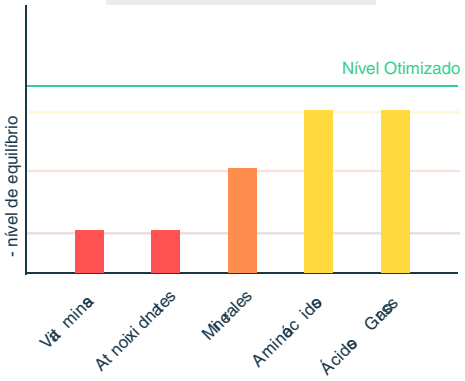
Contato:
Telefone: +34 123 456 789 0
Email: ola@epixlife.com

Resumo dos resultados

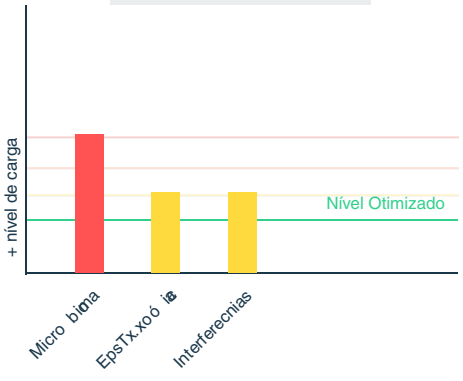
Como entender os gráficos?

Os gráficos indicam a prioridade de cada um dos marcadores epigenéticos. 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 elevado ao baixo/otimizado).

Necessidade de Otimização:

Otimizado Baixa | Média | Alta

Necessidade de Otimização Alta

Microbioma

Sinal Viral
Parasitas

Antioxidantes

Carotenoides
Coenzima Q10
Flavonoides
Vitamina C

Vitaminas

Vitamina K2
Vitamina B2
Vitamina B3
Betaína

Necessidade de Otimização Média

Minerais

Sódio
Selênio

Necessidade de Otimização Baixa

Exposição Tóxica

Radiação

Interferências

Celular, GSM (0,9 GHz)
Eletrosmog
Campo Eletrostático
Radiofrequência

Ácidos Graxos

Ácido Araquidônico - 6 (AA)

Aminoácidos

Arginina
Ornitina
Taurina
Glicina

Indicadores dos Sistemas Metabólicos

Por que o metabolismo é tão fundamental?

O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem ao corpo energia e materiais indispensáveis para seu correto funcionamento. Uma boa taxa metabólica permite que você queime mais calorias, tenha mais disposição e retarde o envelhecimento!

O que esses marcadores revelam?

Entender os processos metabólicos no gerenciamento da idade é fundamental para identificar os fatores que desaceleram os sistemas metabólicos ligados a funções essenciais, como desintoxicação, renovação celular e manutenção dos tecidos. Saber como nosso corpo metaboliza os macronutrientes (proteínas, gorduras e açúcares) e como aspectos como a saúde hormonal e gastrointestinal influenciam esse processo nos permite ajustar nossos hábitos para potencializar bem-estar e qualidade de vida. Além disso, compreender os processos metabólicos contribui para prevenir e controlar doenças relacionadas ao envelhecimento.

Você sabia...?

A reparação celular e o hormônio do crescimento têm relação direta com a qualidade do nosso sono. Esse hormônio estimula a regeneração dos tecidos e ajuda a preservar órgãos e tecidos ao longo da vida.

A hidratação celular acontece quando a água consumida chega ao interior das células, protegendo-nos do estresse oxidativo.

Exposição excessiva a certas frequências eletromagnéticas durante a noite pode causar alterações negativas no seu DNA e na regeneração da pele.

Os indicadores apresentados a seguir são fundamentais para aprimorar seu sistema metabólico. Fique atento aos marcadores 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 importantes para considerar

Existem fatores que não podem ser modificados e que influenciam o metabolismo, como idade, gênero e até mesmo genética. Porém, há outros aspectos que podem impactar seu peso e saúde geral, por isso é fundamental ficar atento:

1. Hábitos alimentares: o consumo elevado de alimentos ultraprocessados, assim como os ricos em açúcares e gorduras, pode resultar em aumento de peso.
2. Atividade física: exercícios aeróbicos são ótimos para queimar calorias, enquanto o treino de força contribui para ganhar massa muscular, acelerando o metabolismo.
3. Descanso: o sono influencia na regulação hormonal, o que pode alterar o apetite e o consumo de alimentos. Dormir entre 7 e 9 horas por noite é essencial para manter a saúde em dia.

Como interpretar seus resultados:

O que significam os indicadores destacados na tabela?

Cruzando os dados do seu relatório com outras categorias, foi considerado essencial destacar estes itens como prioritários para fortalecer seu sistema metabólico.

Esses indicadores apontam algum tipo de problema?

São apenas sinais de apoio e não têm o objetivo de oferecer um diagnóstico de qualquer disfunção física.

Preciso procurar um profissional?

Se você tiver dúvidas sobre o funcionamento de algum sistema ou processo corporal, o ideal é consultar um profissional de saúde qualificado.

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

Indicadores Detox

O que é o "detox consciente"?

É uma abordagem que une alimentação saudável e consciente, prática de exercícios e equilíbrio emocional. O objetivo é eliminar toxinas do corpo de forma natural, sem recorrer a produtos ou métodos extremos, promovendo um estilo de vida equilibrado e sustentável a longo prazo.

Resultado:
Necessidade Moderada

Recomenda-se otimizar os Indicadores Detox em um prazo médio

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode estar causando alterações nos seus marcadores Detox. É fundamental ajustar seus níveis a médio prazo para promover o equilíbrio do seu organismo.

Como entender os resultados?

Nossos corpos enfrentam intoxicações frequentes, tanto por alimentos quanto pelo ambiente. Água, ar, produtos químicos e até mesmo o que comemos podem conter contaminantes ou toxinas. Muitas vezes não percebemos a quantidade de toxinas acumuladas diariamente, mas ao prestar atenção é possível notar sinais de que seu corpo precisa de um processo "detox". Auxiliamos você a identificar quais nutrientes precisam de suporte para eliminar as toxinas acumuladas no organismo.

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

Vitaminas	Betaína	Inositol	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B3
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2			
Minerais	Cálcio	Cromo	Cobre	Iodo	Ferro
	Magnésio	Molibdênio	Selênio	Zinco	
Antioxidantes	Ácido Alfa-Lipóico	Antocianinas	Carotenoides	Coenzima Q10	Flavonoides
	Fitoestrógenos	Polifenóis	Superóxido Dis-mutase (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	
Aminoácidos	Cisteína	Histidina	Metionina	Ornitina	Treonina
	Arginina	Valina			
Ácidos Graxos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Fatores de estresse ambiental	Metais Pesados	Produtos Químicos e Hidrocarbonetos	Radiação	Bactérias	

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

Indicadores Cellular Boost



Nutra suas células com o que elas mais precisam

Nossos hábitos alimentares são essenciais para manter e sustentar diversos mecanismos básicos do corpo, fundamentais para os processos de envelhecimento. Esses processos são conduzidos pela fisiologia e influenciados por fatores epigenéticos.

Resultado: Baixa Necessidade

Baixa necessidade de otimização da regeneração celular

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode causar alterações na sua regeneração celular futuramente. Recomenda-se otimizar esses níveis a longo prazo, promovendo o equilíbrio do seu corpo.

Como impulsionar a regeneração celular?

Seu nível de energia e regeneração celular depende de diversos nutrientes, mas é essencial garantir o equilíbrio ideal. A tabela abaixo mostra os nutrientes fundamentais para apoiar uma regeneração celular mais eficiente. Os itens destacados são aqueles que precisam de reforço nutricional e de cuidados para reduzir exposições ambientais. A tabela de indicadores de suporte ao sistema celular a seguir apresenta diversos marcadores que podem contribuir para reverter processos de envelhecimento. Ela não se destina a diagnosticar doenças ou condições.

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

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 Hidrocarbonetos	FEB (Frequência Extremamente Baixa)	Bactérias
	Esporos				

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

Indicadores de Tonicidade e Firmeza

Tônus muscular e firmeza



A qualidade das proteínas e das fibras elásticas é fundamental para manter a firmeza da pele e o tônus muscular. Quando esses elementos diminuem, surgem marcas e outras mudanças que afetam o visual do rosto e o contorno corporal. Com o estímulo dos indicadores epigenéticos, buscamos aumentar a produção das proteínas que ajudam na firmeza dos músculos.

Resultado:
Necessidade Baixa

Baixa necessidade de otimização dos indicadores de Tonicidade e Firmeza

O desequilíbrio dos marcadores apresentados pode causar alterações nos seus indicadores de Tonicidade e Firmeza ao longo do tempo. Recomenda-se otimizar esses níveis pensando no futuro, para manter o equilíbrio do seu corpo.

Tônus muscular: um parceiro contra o envelhecimento

A tonicidade é um estado de tensão fisiológica constante dos músculos, que mantém os tecidos ativos sem provocar movimento. Isso ocorre pelo trabalho conjunto das fibras musculares, prevenindo a perda de firmeza. Com o avanço da idade, a firmeza muscular diminui devido a fatores fisiológicos e hábitos de vida. Um dos principais é a redução da massa muscular, resultado da menor síntese de proteínas, redução na absorção de nutrientes e baixa sensibilidade à insulina. Um bom tônus muscular fortalece o sistema musculoesquelético, garantindo estabilidade, formato, suporte e movimentação.

Na tabela abaixo, você encontra os nutrientes que podem ser essenciais para aprimorar a tonicidade e firmeza. Quanto mais desses itens estiverem destacados no quadro inferior, maior atenção esse grupo de indicadores precisará.

Vitaminas	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina B3	Vitamina B12
Minerais	Zinco	Manganês	Cobre	Selênio	Sódio
	Cálcio	Potássio	Cromo		
Antioxidantes	Coenzima Q10				
Aminoácidos	Leucina	Isoleucina	Valina	Glutamina	Treonina
	Arginina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptofano				
Ácidos graxos	Ácido alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)		

Este documento tem finalidade informativa. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É sua responsabilidade analisar sua condição médica e física — ou de seus clientes — e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar as informações deste relatório ou do nosso site.

Indicadores de Elasticidade

A importância da elasticidade



Elasticidade é a capacidade da pele de retornar rapidamente ao seu estado original após ser esticada ou contraída. Uma pele elástica é uma grande aliada no combate às linhas de expressão, pois fica menos suscetível a danos causados pelos movimentos faciais constantes e repetitivos.

Resultado:
Necessidade Média

Pense em otimizar os Indicadores de Elasticidade a médio prazo

O desequilíbrio nos indicadores apresentados está impactando os marcadores de elasticidade da sua pele. É fundamental ajustar esses níveis a médio prazo para promover um equilíbrio saudável no seu corpo.

Pele firme, aparência jovem

Comparada a outros tecidos, a pele é formada principalmente por elementos extracelulares: água, colágeno e elastina. Esses componentes garantem suas propriedades estruturais e mecânicas, como elasticidade e viscoelasticidade. Dessa maneira, surge uma massa gelatinosa densa que envolve as fibras e células da derme, responsável pela viscoelasticidade e turgor da pele. Já o componente fibroso, composto principalmente por elastina e colágeno, é o que confere elasticidade e resistência à tração. Um dos principais motivos para a perda de elasticidade é a redução na produção dessas proteínas essenciais. Com o passar do tempo, a produção de colágeno e elastina diminui, e a pele perde sua capacidade de se esticar e voltar ao formato original.

A tabela a seguir mostra quais nutrientes podem ser importantes para ajudar na otimização da elasticidade e firmeza da pele. Quanto mais destes itens aparecerem em destaque no quadro abaixo, mais atenção esse grupo de indicadores vai exigir.

Vitaminas	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	Biotina	Inositol
Minerais	Iodo	Ferro	Selênio	Zinco	Magnésio
	Cálcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipóico	Coenzima Q10	
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)	Bactéria
	Esporos				

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo depende de diversos tipos de vitaminas para funcionar plenamente. Elas são fundamentais nos processos enzimáticos e impulsionam todo o metabolismo do organismo.

Resultado: Alta Necessidade

É fundamental e urgente potencializar suas Vitaminas

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

Este teste foi realizado com base em uma análise qualitativa, indicando que é prioritário otimizar esse 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 atendem às necessidades de Vitaminas

Betaína

A betaína regula a resposta imunológica, participa do controle genético, da oxidação dos ácidos graxos, da síntese de lipídios e colesterol, além de equilibrar os líquidos corporais. Atua no funcionamento das hemácias, melhora o desempenho esportivo e reduz riscos vasculares. Também contribui para a produção de ácido clorídrico.

Ovos, Quinoa, Bacalhau, Camarão, Espinafre, Peru, Truta

Vitamina B2

A vitamina B2, também chamada de riboflavina, é essencial para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento das células do corpo. Colabora na produção de glóbulos vermelhos e transforma os alimentos em energia. Além disso, reduz o estresse oxidativo e é resistente ao calor do cozimento.

Ovos, Amêndoas, Algas Marinhas, Salmão, Queijo, Espinafre, Carne bovina, Carne suína, Brócolis, Vagem, Leite de Ovelha, Iogurte, Veado, Fígado de Porco

Vitamina B3

A vitamina B3, também conhecida como niacina, é essencial para o funcionamento saudável do sistema nervoso e para o metabolismo energético. Auxilia na resposta imunológica, mantém a integridade da pele e das mucosas, participa da reparação do DNA e na adaptação ao estresse. Sua resistência ao calor é maior que outras vitaminas, mas se dissolve na água durante o cozimento.

Óleo de girassol, Amêndoas, Salmão, Cavala, Lentilhas, Banana, Carne bovina, Amendoim, Linguado, Peru, Atum, Iogurte, Sementes de girassol, Pinhões, Fígado de Porco, Sementes de Chia, Nozes de Macadâmia

Vitamina K2

A vitamina K é composta por um grupo de vitaminas com estruturas químicas semelhantes, incluindo a K1 e a K2. Elas contribuem para a coagulação do sangue, a saúde óssea e o funcionamento adequado do corpo. Podem ser produzidas por bactérias intestinais, suprindo cerca de metade das necessidades do organismo dessa forma.

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

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa de dieta, consulte um profissional de saúde. É responsabilidade sua 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.

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo receba quantidades suficientes de minerais!

Essas substâncias são essenciais para o funcionamento correto do nosso organismo. O corpo utiliza os minerais para várias funções, como manter ossos, coração e cérebro saudáveis e atuando da melhor maneira possível.

Resultado:
Necessidade Moderada

É indicado intensificar a absorção de minerais nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando mudanças imediatas no sistema, porém recomenda-se otimizá-lo a médio prazo para evitar desequilíbrios mais graves. Minerais são elementos naturais inorgânicos que precisam ser absorvidos, principalmente pela alimentação, para garantir o funcionamento adequado das funções ósseas, cardiovasculares, hormonais e outras.

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

Necessidade personalizada de minerais

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de minerais

Selênio

O selênio contribui para o funcionamento saudável da glândula tireoide. É um poderoso antioxidante. Essencial para o sistema imunológico, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Também neutraliza o efeito de metais pesados e favorece o crescimento de cabelo e unhas.

Ovos, Castanha-do-Pará, Lagosta, Ostras, Salsa, Arroz, Trigo sarraceno, Ervilha, Carne bovina, Brócolis, Sementes de soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de cerveja, Edamame, Cebolinha, Sépia, Mexilhões

Sódio

O sódio é fundamental para controlar a pressão arterial, o volume de sangue, manter o equilíbrio adequado de líquidos no corpo e garantir o bom funcionamento dos músculos e nervos. Também atua na transmissão dos impulsos nervosos e na contração muscular.

Caranguejo, Salmão, Queijo, Sal, Picles

Este documento é apenas para fins informativos. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. É de sua responsabilidade avaliar sua própria condição física e médica, ou a dos seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar as informações ou conteúdos deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Antioxidantes

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

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

Resultado:
Necessidade Elevada

É fundamental e urgente fortalecer a absorção de antioxidantes

O desequilíbrio desse indicador pode estar causando alterações em seu sistema.
É prioritário otimizar os níveis de antioxidantes para promover o equilíbrio do seu organismo. Os antioxidantes são compostos químicos que ajudam a impedir ou limitar os danos provocados pelos radicais livres, além de proteger contra o estresse oxidativo. Este teste utiliza uma análise qualitativa para indicar que é essencial otimizar esse indicador a curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de Antioxidantes

Vitamina C

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, contribui para a formação de colágeno; para o desenvolvimento e funcionamento normal de ossos, dentes, cartilagens, pele, vasos sanguíneos, sistema nervoso e imunológico; protege contra danos oxidativos; e auxilia na cicatrização de feridas.

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

Carotenoides

Os carotenoides são pigmentos naturais que conferem tons amarelos e vermelhos a flores, vegetais e frutas. Possuem efeito antioxidante e podem reduzir o estresse oxidativo. O consumo está associado a menor risco de algumas doenças crônicas. Contribuem para a saúde mental e cerebral, estimulando conexões neurais e otimizando o desempenho cognitivo. Também são benéficos para a saúde dos olhos.

Damasco, Tangerina, Amêndoas, Agrião, Tomate, Espinafre, Laranja, Cenoura, Alface, Pimentão vermelho, Brócolis, Vagem

Coenzima Q10

A coenzima Q10 é produzida naturalmente pelo nosso corpo, mas seus níveis diminuem com o passar dos anos. Ela protege contra os radicais livres e auxilia na geração de energia das células. É benéfica para o tratamento de problemas cardíacos e insuficiência cardíaca congestiva. Ajuda a reduzir a pressão arterial, especialmente a hipertensão sistólica, previne dores de cabeça e fortalece o sistema imunológico.

Salmão, Espinafre, Milhete, Laranja, Trigo-sarraceno, Morango silvestre, Carne bovina, Carne suína, Sementes de soja, Atum, Truta, Óleo de soja

Flavonoides

Os flavonoides são o maior grupo de polifenóis encontrados em plantas. São antioxidantes potentes que combatem os radicais livres responsáveis pelo estresse oxidativo. Também apresentam propriedades anti-inflamatórias que contribuem para a saúde do sistema imunológico.

Mirtilo, Tangerina, Algas Marinhas, Limão, Salsa, Tomate, Limão, Laranja, Morango silvestre, Grapefruit, Framboesa, Alface, Cereja vermelha, Amora, Pimentão vermelho, Brócolis, Chá preto, Levedura de cerveja, Chá verde

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

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e mudanças celulares

Nenhum processo corporal ocorre sem os aminoácidos essenciais. É a partir deles que nosso organismo constrói novas células e repara tecidos danificados. Os aminoácidos também fortalecem o corpo e estimulam a produção de hormônios, anticorpos e enzimas.

Resultado: Baixa necessidade

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

O desequilíbrio desse indicador não está causando alterações no seu organismo.
No entanto, é recomendável ajustar pequenas demandas de aminoácidos a nível celular para evitar sobrecargas futuras. Os aminoácidos são essenciais para nosso desenvolvimento, pois são a base para a produção de proteínas e precursores de outros compostos nitrogenados. Este teste foi realizado com base em uma análise qualitativa, indicando que pode ser interessante otimizar esse indicador a longo prazo.

Necessidade Personalizada de Aminoácidos

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

- 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 elevado e lesões. Pode potencializar o desempenho esportivo, ajudar a reduzir gordura corporal, fornecer energia, contribuir para o desenvolvimento saudável, fortalecer o sistema imunológico, acelerar a cicatrização, atuar na prevenção e controle do crescimento tumoral, além de participar de diversas funções bioquímicas essenciais.

Ovos, Noz, Castanha-do-pará, Amêndoas, Queijo, Camarão, Lentilha, Arroz, Trigo-sarraceno, Amendoim, Soja, Avelã, Milho, Leite de ovelha, Peru, Sementes de abóbora, Iogurte, Noz-pecã

Glicina

A glicina é essencial no processo de cicatrização e colabora na produção de colágeno e fosfolipídios dos tecidos do corpo. Estimula a produção do hormônio do crescimento, auxilia na prevenção de infecções e contribui para o bom funcionamento do cérebro.

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

Ornitina

A ornitina fortalece o sistema imunológico ao estimular certos linfócitos, contribuindo para as defesas naturais do organismo. Favorece a cicatrização ao estimular a produção de colágeno, estimula o hormônio do crescimento, está envolvida na metabolização de gorduras, protege o fígado e atua na síntese de arginina.

Ovos, Quinoa, Salmão, Cavala, Queijo, Lentilha, Carne bovina, Porco, Amendoim, Soja, Vagem, Leite de ovelha, Iogurte, Grão-de-bico

Taurina

A taurina possui propriedades antioxidantes. Atua como neurotransmissor, auxiliando na transmissão dos impulsos nervosos e também participa de processos do sistema imunológico. Contribui para o fortalecimento do músculo cardíaco, melhora a visão e ajuda a prevenir condições como a degeneração macular. Além disso, tem ação desintoxicante, facilitando a eliminação de substâncias nocivas.

Algas marinhas, salmão, bacalhau, amêijoas, ostras, carne bovina, carne suína, peru, lula, mexilhões

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

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e renovação celular

Pesquisas mostram que excluir gorduras da alimentação por períodos prolongados pode causar sérios distúrbios metabólicos. Vamos analisar em detalhe os 7 principais grupos de ácidos graxos que participam diariamente na 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 organismo.
No entanto, vale a pena ajustar as pequenas demandas de ácidos graxos ao nível celular para evitar sobrecarga no futuro. Os ácidos graxos são peças-chave na quebra das gorduras e têm funções ligadas ao armazenamento de energia, metabolismo de lipídios, coagulação e pressão sanguínea, além de regularem processos inflamatórios.

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

Necessidade personalizada de Ácidos Graxos

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de Ácidos Graxos

Ácido Araquidônico - 6 (AA)

O Ácido Araquidônico-6 é fundamental para o desenvolvimento cerebral e essencial para a síntese de determinadas prostaglandinas (que atuam na resposta inflamatória). Também exerce um papel protetor no envelhecimento neuronal, além de garantir flexibilidade e fluidez às membranas. É indispensável para o funcionamento dos sistemas nervoso, esquelético e imunológico. Ainda, contribui para a proteção contra infecções e tumores.

Ovos, óleo de girassol, noz, salmão, carne bovina, cordeiro, sementes de abóbora, sementes de girassol

Este documento tem caráter informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A avaliação da sua condição médica e física, ou de seus clientes, é de responsabilidade individual, assim como decidir se deve utilizar, adaptar ou realizar 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) presentes no trato gastrointestinal, contribuindo para a defesa e o bem-estar, a absorção dos nutrientes, a regulação do metabolismo e a conexão entre intestino e cérebro.

Resultado: Alta Necessidade

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 fortalecido imediatamente, pois ele depende de uma comunidade de seres vivos que compõem seu sistema gastrointestinal — bactérias, parasitas, fungos, esporos e inúmeros microrganismos que garantem o bom funcionamento do seu corpo. Isso favorece uma absorção eficiente dos nutrientes e fortalece o sistema imunológico.

Este teste foi baseado em uma análise qualitativa, identificando como prioridade otimizar este indicador em curto prazo.

Indicadores específicos do Microbioma

A lista a seguir apresenta 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

Sinal Viral

Quando os vírus conseguem ultrapassar as barreiras físicas da pele, eles enfrentam o sistema imunológico, tanto o inato quanto o adaptativo. Mesmo após a recuperação de um vírus, persistem "sinais" enviados principalmente pelo intestino. O sistema imunológico provavelmente controla esses vírus indesejados.

Salsa, Espinafre, Kiwi, Brócolis

Parasitas

O parasitismo intestinal ocorre quando uma espécie habita o trato intestinal do hospedeiro. Eles podem ser adquiridos por frutas mal lavadas, mãos sujas, alimentos mal conservados, etc. 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, Cúrcuma, Sementes de Abóbora, Óleo de Coco

Este documento tem caráter apenas informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. 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 quaisquer informações ou conteúdos deste relatório ou do nosso site.

Exposição Tóxica

Como o ambiente está impactando você?

Processos industriais e de mineração liberam metais tóxicos (como chumbo, mercúrio, cádmio, arsênio e cromo) e radiação no meio ambiente, podendo causar sérios riscos à saúde humana e à maioria dos seres vivos.

Resultado:
Necessidade Baixa

Reduzir a exposição a tóxicos não é prioridade no momento

Pode ser interessante tratar este indicador a longo prazo para evitar desequilíbrios futuros. Exposição a químicos, hidrocarbonetos, metais pesados ou radiações pode afetar suas células e o equilíbrio metabólico. Porém, neste momento, não é necessário iniciar um processo urgente de quelação. Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que a otimização deste indicador pode ser considerada futuramente.

Indicadores Específicos de Exposição a Tóxicos

A lista a seguir mostra os indicadores de exposição a tóxicos avaliados. Os itens marcados são aqueles que necessitam de otimização.

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

Alimentos que ajudam na desintoxicação

Radiação

A radiação consiste em energia transmitida por ondas ou partículas, espalhando-se pelo espaço. Todos os elementos naturais possuem uma certa radioatividade, por conta da transferência do solo e da água; assim, os alimentos que ingerimos também podem conter radiação, porém em níveis baixos e não prejudiciais. O ambiente pode apresentar diferentes níveis de contaminação por radiação, o que pode impactar de maneiras variadas os elementos da natureza e os produtos que consumimos. Conforme a intensidade da radiação, classificamos como ionizante (raios X, raios gama, partículas de nêutrons, entre outros) ou não ionizante (radiações UV, infravermelho, 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 caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É sua responsabilidade avaliar sua própria condição médica e física, ou a dos seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Carga Eletromagnética

Aquilo que não vemos, mas pode nos afetar…

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

Resultado:
Necessidade Baixa

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

É recomendado tratar este indicador a longo prazo para evitar desequilíbrios futuros.
O desbalanceamento deste indicador pode causar alterações no seu sistema futuramente. Exposições a cargas eletromagnéticas podem impactar o equilíbrio celular e metabólico. Este teste foi realizado com base em um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar este 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 Contínuo
- Micro-ondas
- Celular, GSM (0,9 GHz)
- Celular, GSM (1,8 GHz)
- Rádio frequência
- Corrente de Tração 16 2/3 Hz
- Televisor
- Tela de computador
- Entrada de corrente 50 Hz

O que é?

Eletrosmog

É a presença de poluição elétrica e magnética artificial no ar, na água e em materiais, capaz de interferir no desenvolvimento normal da vida. Todos os equipamentos elétricos geram campos elétricos e magnéticos em diferentes frequências, sejam altas como os aparelhos sem fio, ou baixas como cabos de computador. Certas frequências são mais prejudiciais que outras, e em alguns casos podem se combinar, como acontece com a chamada eletricidade suja.

Campo Eletrostático

Um campo elétrico é uma área de força criada pela atração e repulsão de cargas elétricas (responsável pelo fluxo elétrico) e é medido em Volts por metro (V/m). Os campos elétricos estáticos, também chamados de campos eletrostáticos, não variam com o tempo (frequência de 0 Hz). Materiais sintéticos acumulam eletricidade estática ao redor de aparelhos.

Celular, GSM (0,9 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 do corpo e ser absorvida por eles.

Radiofrequência

A radiofrequência é utilizada na comunicação entre aviões e navios, rádios de onda curta, telefones sem fio, satélites, transmissões de rádio, radioastronomia e sensoriamento remoto. Além disso, também é empregada em tratamentos estéticos, ajudando a equilibrar a acidez da pele do rosto ou do corpo.

Este documento serve apenas para fins informativos. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa alimentar. É responsabilidade sua 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.

03

Ajustes Nutricionais

Pelos próximos 90 dias.



Alimentos para Evitar por 90 dias

Evite-os somente por 90 dias!

O objetivo de apresentar a sensibilidade a certos alimentos NÃO é excluí-los para sempre de sua dieta, mas sim reduzir a carga enzimática sobre eles. Ao final do período de eliminação de 90 dias, você pode reintroduzi-los gradualmente à sua alimentação.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Apesar de muitos desses alimentos serem ricos em nutrientes importantes, nossos níveis de energia podem ser impactados quando o corpo precisa usar mais recursos para digeri-los. Alguns alimentos devem ser evitados porque, em determinadas situações, podem anular os benefícios de outros, causar estresse ao sistema digestivo ou afetar negativamente o metabolismo e o sistema imunológico.

Ao consumir os alimentos indicados, o organismo pode ter dificuldades para digerir a comida durante este ciclo celular, e acabará usando energia de outras partes do corpo para processar e absorver 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 entra no próximo ciclo celular, as necessidades do corpo mudam e a sensibilidade aos alimentos também pode se alterar.

Perguntas Frequentes

Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O corpo encontra dificuldades com certos alimentos e acaba utilizando energia de outras reservas para digerir e liberar os nutrientes essenciais. Esses processos podem acontecer sem sintomas claros ou com reações visíveis.

“Nunca comi isso antes...”

Se você nunca consumiu esses alimentos, melhor ainda. Mas se começar a ingerir durante os próximos 90 dias, pode haver complicações.

"Mas há alimentos parecidos que 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

Aqui estão os alimentos que você NÃO deve consumir nos próximos 90 dias, pois podem gerar estresse digestivo e imunológico.

Não se trata de um teste de alergias alimentares

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


Uvas Roxas


Aveia


Arroz Selvagem


Aspargos


Frango


Manga


Abobrinha


Cártamo


Caju


Café

Se você consome algum desses alimentos diariamente, procure substituí-los por opções que possam trazer benefícios semelhantes. A lista apresentada se baseia em critérios de relevância epigenética e NÃO indica intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que causam algum desconforto físico para você.

Alergias conhecidas

Talvez você já saiba de alguma alergia, por isso vamos te ajudar a entender melhor estes resultados.

Cenário 1

O alimento ao qual você tem alergia ou intolerância também aparece como sensibilidade alimentar:

Isso indica que, além da alergia, esse alimento também impacta negativamente o fluxo de energia e a absorção de nutrientes. Se você já retirou esse alimento da sua rotina, não é preciso fazer alterações. Caso ainda o consuma, considere excluí-lo e evite reintroduzi-lo após o período de eliminação.

Cenário 2

O alimento ao qual você tem alergia ou intolerância NÃO aparece como sensibilidade alimentar:

Isso significa que ele não afeta negativamente o fluxo de energia, mas isso não invalida nem questiona sua alergia ao alimento. Isso NÃO significa que deva reintroduzi-lo na dieta; é fundamental respeitar sintomas anteriores e resultados de exames relacionados às alergias. Lembre-se: nosso teste não avalia alergias ou intolerâncias.

As orientações sobre restrição alimentar neste relatório não dizem respeito a alergias alimentares. Para obter informações sobre alergias, consulte seu médico. Caso já saiba que é ALÉRGICO a determinados alimentos, continue evitando-os em qualquer circunstância.

Sua Sensibilidade a Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Escolhas nutricionais mais saudáveis sempre contribuem para um bem-estar maior, e alimentos naturais, minimamente processados e preparados em casa são sempre os mais indicados. Por isso, compreender de que forma os aditivos impactam a saúde é fundamental para manter o bem-estar em alta.

Aditivos para Evitar

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

Aditivos alimentares são usados em comidas e bebidas para alterar cor, sabor ou textura. Mais do que ler os rótulos, é importante entender e saber escolher os melhores produtos para cuidar da sua saúde.

E 948	Oxigênio	E 902	Cera de candelila
E 626	Ácido guanílico	E 473	Sucroésteres de ácidos graxos
E 420	Sorbitol	E 311	Galato de octila
E 280	Ácido propiônico	E 252	Nitrato de potássio
E 212	Benzoato de potássio	E 110	Amarelo crepúsculo FCF

A lista apresentada acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados, especialmente por pelo menos 90 dias. No entanto, é aconselhável evitar a maioria dos aditivos alimentares sempre que possível.

Recomendamos também evitar:

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

Esse aditivo pode causar uma resposta cardiovascular insuficiente, dificultar o controle do açúcar no sangue e levar ao aumento do acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, está presente em várias bebidas e barras energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante comum considerado uma exotoxina. O consumo frequente pode alterar funções do sistema nervoso central, prejudicando o bem-estar e o equilíbrio do organismo. Em doses elevadas, pode causar falta de foco, perda de clareza mental e sensação de confusão, afetando negativamente o bem-estar.

Glutamato monossódico:

É uma proteína hidrolisada presente em muitas barras energéticas e suplementos, como proteínas do soro de leite ou proteínas texturizadas. Ela é utilizada para enganar o paladar, fazendo com que essas barras e bebidas pareçam mais saborosas do que realmente são. Está em diversos alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial.

Corantes artificiais:

Podem provocar reações físicas involuntárias, falsas e hiperatividade. Esses corantes estão presentes em várias bebidas energéticas e na maioria dos alimentos processados.

Qualquer orientação sobre alimentos a evitar apresentada neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para obter informações sobre alergias, procure um médico. Se você sabe que é ALÉRGICO a determinados alimentos, evite-os sempre.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

As informações nutricionais dos alimentos representam o conjunto de nutrientes presentes neles. Aumentar o consumo dos nutrientes que nosso corpo necessita é essencial para promover nosso bem-estar.

Alimentos que atendem às suas necessidades nutricionais

Adotar uma alimentação equilibrada, especialmente personalizada, depende do quanto conhecemos nossas necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, mostramos quais nutrientes você deve priorizar e trazemos uma lista de alimentos que podem ajudar a suprir suas demandas específicas. Isso não significa que você precise inserir todos esses itens na sua rotina, mas são sugestões para apoiar o equilíbrio do seu organismo.

Esta seleção segue os indicadores destacados neste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum deles, continue evitando o consumo.

Vegetais


Salsinha


Brócolis


Espinafre


Cenoura


Pimentão vermelho


Alface


Agrião


Tomate


Kale


Picles


Gengibre


Cebolinha


Bruxelas


Couve-flor


Couve

Frutas


Limão


Kiwi


Laranja


Tangerina


Damascos


Morango silvestre


Cereja vermelha


Framboesa


Amora


Mirtilo


Lima


Toranja


Banana


Groselha vermelha


Morango


Papaya


Melão Cantalupo

Laticínios e ovos


Ovos


Iogurte

Leite de Ovelha


Queijo

Carnes


Peru


Porco


Carne de boi


Rim

Cordeiro

Fígado de Porco

Veado

Leguminosas


Sementes de Soja


Lentilhas


Feijão Branco


Grão-de-bico


Feijão Verde


Ervilhas


Edamame


Natto


Feijão Vermelho

Frutos do mar / Peixes


Camarão


Salmão


Sardinha


Cavala


Mexilhão


Amêijoas


Ostras


Lula


Bacalhau


Truta


Atum


Anchoa


Caranguejo


Sépia


Lagostas


Linguado

Nozes e sementes


Sementes de Abóbora


Amendoim


Avelã


Noz


Noz-pecã


Amêndoas


Castanha-do-Brasil


Sementes de Gergelim


Sementes de girassol


Sementes de Chia


Pinhão


Nozes de Macadâmia

Cereais


Arroz


Milho


Trigo-sarraceno

Quinoa

Painço

Gorduras e óleos

Óleo de soja

Óleo de girassol

Óleo de coco

Óleo de oliva

Plantas

Alga chlorella

Algas marinhas

Cúrcuma

As recomendações 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 é ALÉRGICO a determinados alimentos, evite-os sempre.

Bebidas


Chá Verde


Chá Preto

Outros


Levedura de Cerveja


Sal


Molho de soja


Tofu

Por que esses alimentos são recomendados?

Esta seleção de alimentos foi personalizada conforme os resultados do seu teste. Ao inserir esses ingredientes na sua rotina alimentar, você pode contribuir para o seu bem-estar de forma natural, já que eles foram escolhidos especialmente para atender às necessidades destacadas em seu relatório.



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

Próximos passos

Aqui começa o caminho para sua melhor versão

Você conferiu todos os resultados, e agora? Como mencionamos no início do relatório, acreditamos que esses resultados podem ser o ponto de partida para sua jornada rumo a um visual mais rejuvenescido.

1. Evite consumir os Alimentos a Evitar durante 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. Monte suas refeições de forma criativa, combinando ingredientes recomendados -----Seção 03
5. Fique atento aos indicadores Detox, Cellullar Boost, Tonicidade e Elasticidade -----Seção 01
6. Tente diminuir os efeitos dos Campos Eletromagnéticos e da Exposição a Toxinas -----Seção 02
7. Siga as Recomendações Personalizadas do seu profissional -----Dados para contato na página 1

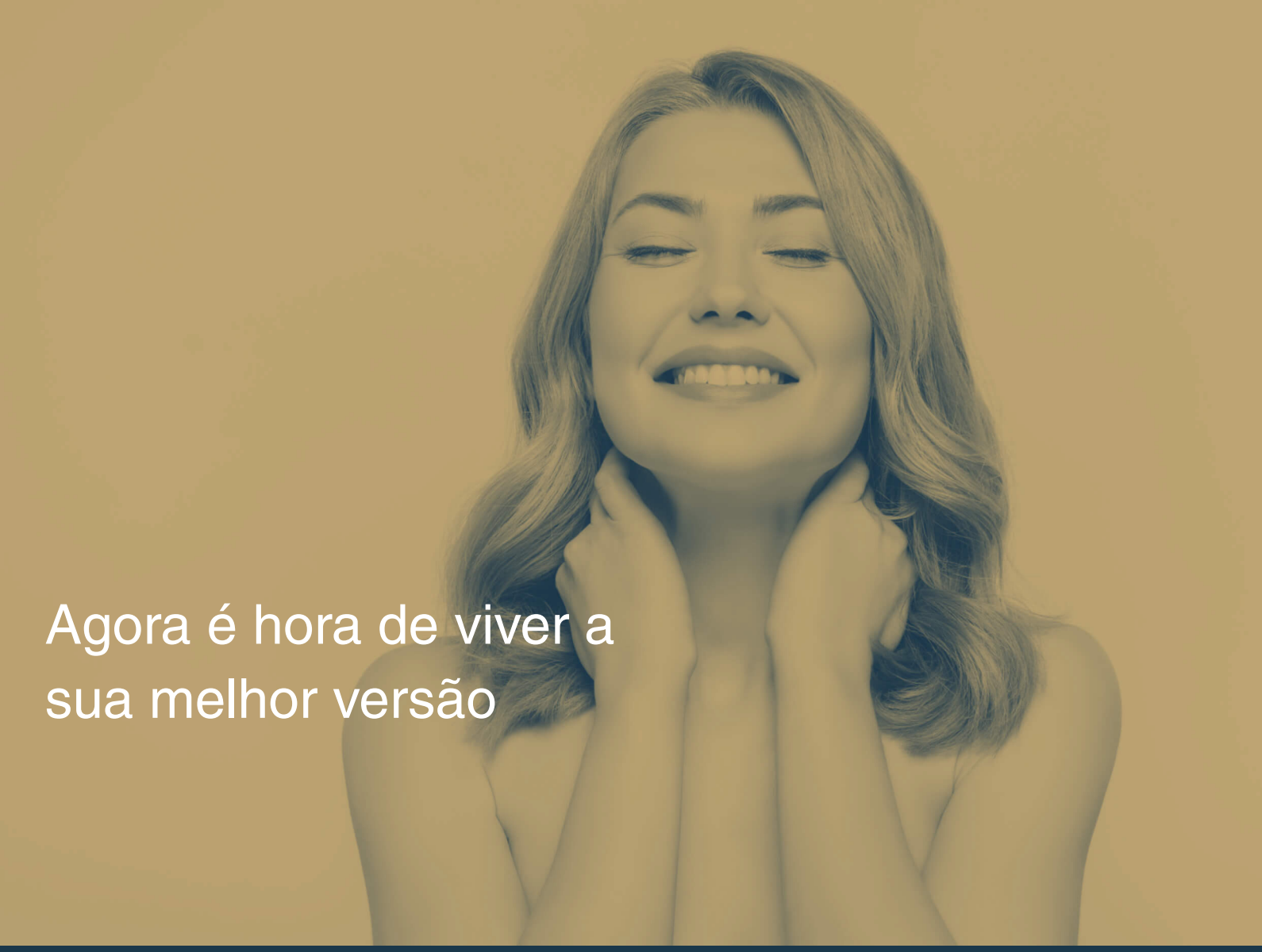
Registre suas metas e objetivos

Sugerimos que você escreva 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 pelo menos 3 copos de água por dia.

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

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

_____ (Sua assinatura)



Agora é hora de viver a sua melhor versão

Obrigado por confiar em nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Isenção de Responsabilidade:

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