LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

Relatório de Otimização

Vegano

Exemplo de ID do Cliente: ID Cliente VEGAN788T

Data: 06.04.2022





Olá, Cliente Exemplo

Temos o prazer de apresentar os resultados do seu relatório

Seus resultados

Este é o seu relatório de otimização, desenvolvido a partir dos resultados do seu teste. Acreditamos que as informações e dados apresentados aqui vão ajudar você a iniciar uma jornada em busca de um estilo de vida mais saudável. Ao adotar e adaptar nossas sugestões, será possível realizar mudanças positivas na sua alimentação diária e na relação com o ambiente ao seu redor.

Os resultados estão organizados em seções conforme o tipo de informação analisada. Em cada seção, você encontrará uma descrição geral para facilitar a interpretação dos dados, direcionando seu foco para as informações mais importantes e relevantes.

Na página “Resumo dos seus resultados” você terá uma visão geral de todo o relatório, destacando as áreas que merecem mais atenção durante o período do seu plano.

Seu relatório de otimização foi elaborado para trazer máxima clareza sobre cada tópico e sobre as ações recomendadas para aprimorar seu bem-estar e saúde.

Se tiver alguma dúvida, fique à vontade para nos procurar.

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Ficou com alguma dúvida?

Fale conosco:

Telefone: +34 123 456 789 0

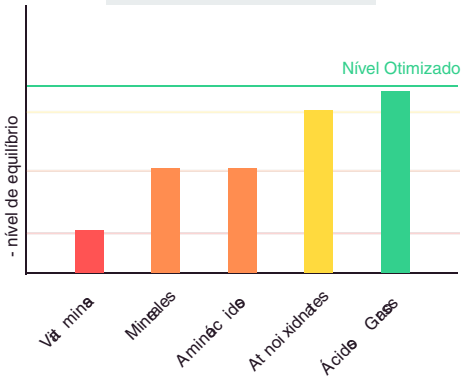
Email: ola@epixlife.com

Resumo dos resultados

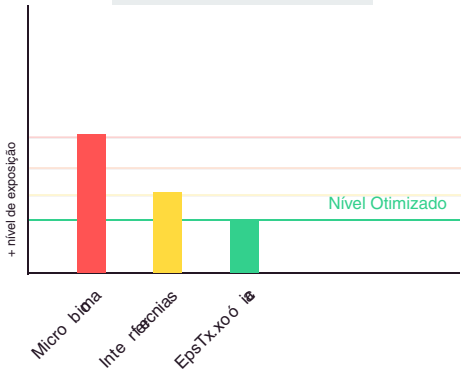
Como entender os gráficos?

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

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é elaborado com base em análises qualitativas, por isso os resultados são apresentados conforme as necessidades em nível celular (do nível mais alto até o otimizado/baixo).

Nível de Otimização:

Otimizado Baixo | Médio | Alto

Nível de Otimização Alto

Microbioma

Sinal Viral
Esporos

Vitaminas

Vitamina K2
Vitamina B2
Inositol
Vitamina B5

Nível Médio de Otimização Necessário

Aminoácidos

Carnitina
Cistina
Leucina
Treonina

Minerais

Boro
Molibdênio
Silício
Selênio

Nível Baixo de Otimização Necessário

Interferências

Corrente de Entrada 50 Hz
Celular, GSM (0,9 GHz)
Forno Micro-ondas

Antioxidantes

Carotenoides
Selênio

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 bom funcionamento do nosso corpo. Uma taxa metabólica adequada pode ajudar a queimar mais calorias, desacelerar o envelhecimento e aumentar sua disposição!

Resultado:
Alta necessidade

É importante otimizar seus Sistemas Metabólicos

O desequilíbrio dos sistemas metabólicos avaliados pode estar causando alterações na homeostase celular. Otimizá-los é fundamental para promover o equilíbrio do seu corpo.

Sobre os sistemas metabólicos

Seu estilo de vida e o nível de atividade física influenciam suas necessidades energéticas. Por isso, é essencial entender os marcadores que mostram como proteínas, gorduras e açúcares são metabolizados, além de fatores como saúde hormonal e gastrointestinal que impactam nesse processo.

Um plano alimentar personalizado, levando em conta essas necessidades, pode aumentar sua energia, vitalidade e acelerar o alcance dos seus objetivos!

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

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

Fatores importantes para considerar

Existem alguns fatores que não podem ser modificados e que podem impactar seu metabolismo, como idade, sexo e até mesmo genética. Porém, há outros fatores que influenciam seu peso e saúde, e precisam ser levados em conta:

1. Hábitos alimentares: consumir muitos alimentos ultraprocessados ou ricos em açúcar e gordura pode levar ao aumento de peso.
2. Atividade física: exercícios aeróbicos são ótimos para queimar calorias, enquanto treinos de força ajudam a aumentar a massa muscular, fundamental para acelerar o metabolismo.
3. Descanso: dormir bem influencia seus hormônios, que podem afetar o apetite e a alimentação. O ideal é dormir de 7 a 9 horas por noite para manter a saúde em dia.

Como interpretar seus resultados:



O que significam os indicadores em vermelho?

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



Esses indicadores representam algum tipo de problema?

Esses marcadores servem apenas como apoio e não têm a intenção de diagnosticar qualquer disfunção física.



Preciso procurar um especialista?

Se você estiver preocupado com o funcionamento de algum sistema ou processo do corpo, consulte um profissional de saúde qualificado.

Este documento tem caráter informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou programa de dieta. É sua responsabilidade avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer informação apresentada neste relatório ou em nosso site.

Indicadores do Sistema Imunológico

A alimentação e seu Sistema Imunológico

O sistema imunológico de cada pessoa pode variar bastante de acordo com a alimentação, poluentes ambientais e alterações metabólicas. Os indicadores desta página ajudam a fortalecer sua própria defesa natural.

Resultado:
Necessidade Alta

É preciso otimizar seu Sistema Imunológico

O desequilíbrio dos indicadores apresentados está causando alterações no seu Sistema Imunológico. É fundamental otimizar os níveis para promover o equilíbrio do seu organismo.

Indicadores de suporte imunológico

Uma alimentação equilibrada e personalizada é indispensável para fortalecer e manter um sistema imunológico robusto. O fortalecimento das suas defesas contribui para proteger contra os efeitos mais nocivos de vírus e outros agentes microbianos. Estimular o funcionamento do seu sistema imune é essencial para alcançar o equilíbrio celular e preservar sua saúde de ameaças externas.

Esta tabela mostra quais nutrientes podem ajudar a fortalecer seu sistema imunológico. Também destaca sistemas metabólicos e fatores ambientais que podem causar desequilíbrio: Fique atento aos indicadores destacados!

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	Carotenóides	Flavonoides	Polifenóis
	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	Produção de Energia
	Hidratação Celular				
Exposição tóxica ambiental	Metais Pesados	Produtos Químicos 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 nossa energia celular e têm um papel fundamental no sistema imunológico. Por isso, manter o intestino equilibrado e otimizado é essencial para a saúde.

Resultado:
Baixa Necessidade

Baixa necessidade de otimização

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode causar mudanças no seu Sistema Intestinal futuramente. Recomenda-se otimizar esses níveis ao longo do tempo para promover o equilíbrio no seu corpo.

Indicadores de Apoio Intestinal

O estresse no trato intestinal é um dos fatores que mais impactam o organismo. O sistema intestinal é responsável pela maior parte da energia celular e desempenha um papel essencial na imunidade. Além disso, essas funções também influenciam a memória, afetando o desempenho cerebral.

A tabela a seguir mostra quais indicadores podem contribuir para 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				
Estressores ambientais	Sensibilidade eletromagnética	Produtos químicos 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 do Cérebro		
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. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar.

Indicadores do Sistema Cardiovascular

Cuide bem do seu Sistema Cardiovascular!

A má circulação diminui a capacidade do corpo de levar oxigênio e nutrientes para onde são necessários. Uma alimentação equilibrada pode contribuir para o bom funcionamento do sistema circulatório. Sem dúvida, esse é um dos sistemas mais essenciais para a vida.

Resultado:
Necessidade Alta

É importante otimizar seu Sistema Cardiovascular

O desequilíbrio nos indicadores apresentados pode estar afetando seu Sistema Cardiovascular. Priorize ajustar esses níveis para promover o equilíbrio em seu organismo.

Indicadores de apoio ao Sistema Circulatório

Os alimentos que consumimos têm impacto direto no sistema cardiovascular. Certos hábitos alimentares podem causar problemas físicos específicos ligados ao coração e ao seu funcionamento. Da mesma forma, incluir alimentos adequados em uma rotina alimentar pode ajudar a prevenir possíveis complicações ou doenças cardíacas …

O gráfico a seguir apresenta os nutrientes e indicadores que contribuem para a otimização do Sistema Cardiovascular.

A tabela abaixo mostra quais nutrientes podem auxiliar na otimização 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 Dismutase (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 é apenas para fins informativos. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. É de sua responsabilidade avaliar a sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve realizar, usar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou de nosso site.

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de uma variedade de vitaminas para funcionar em seu melhor desempenho. As vitaminas são fundamentais nos processos enzimáticos que impulsionam todas as reações 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 essencial otimizar os níveis de vitaminas para promover o equilíbrio do seu corpo. As vitaminas são catalisadores indispensáveis para o funcionamento adequado das nossas células e do metabolismo.
Este teste é baseado em uma análise qualitativa, identificando que é prioritário otimizar este indicador a curto prazo.

Necessidade personalizada de Vitaminas

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

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

Alimentos que suprem as necessidades de Vitaminas

Inositol

O inositol é essencial para a saúde das células do sistema nervoso e para o metabolismo das gorduras. Atua no sono, fertilidade, circulação, saúde da pele, cabelo e também no humor.

Aveia, Nozes, Amêndoas, Trigo, Arroz, Banana, Uvas Passas, Frutas Cítricas, Melão Cantalupo, Amendoim, Berinjela, Levedura de Cerveja, Gérmen de Trigo

Vitamina B2

A vitamina B2, também chamada riboflavina, é importante para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento das células do corpo. Auxilia na produção de glóbulos vermelhos e transforma os alimentos em energia. Também ajuda a combater o estresse oxidativo. É uma vitamina que não é destruída durante o cozimento.

Amêndoas, Algas Marinhas, Espinafre, Brócolis, Vagem

Vitamina B5

A vitamina B5, também conhecida como ácido pantotênico, auxilia na quebra de gorduras, carboidratos e proteínas para gerar energia. Ela contribui para o funcionamento mental, formação de glóbulos vermelhos, produção de hormônios, colesterol, vitamina D e alguns neurotransmissores. Por ser solúvel em água, pode ser destruída em altas temperaturas.

Aveia, Arroz Selvagem, Noz, Brócolis, Castanha de Caju, Semente de Linhaça, Semente de Girassol, Pecã

Vitamina K2

A vitamina K é composta por um grupo de vitaminas de estrutura química semelhante, incluindo K1 e K2. Elas auxiliam na coagulação sanguínea, na manutenção da saúde dos ossos e do funcionamento normal do sangue. Podem ser sintetizadas por bactérias intestinais e cerca de metade da necessidade do corpo pode ser suprida dessa forma.

Azeite de Oliva, Sementes de Soja, Óleo de Soja

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

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo esteja recebendo minerais em quantidade suficiente!

Essas substâncias são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Os minerais desempenham diversos papéis, incluindo manter ossos, coração e cérebro funcionando de forma eficiente.

Resultado:
Necessidade Moderada

Recomenda-se aumentar a absorção de minerais nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no organismo, mas é indicado otimizá-lo em médio prazo para evitar problemas maiores. Os minerais são elementos naturais e inorgânicos que precisamos absorver, principalmente por meio da alimentação, para garantir o bom funcionamento dos sistemas ósseo, cardiovascular, hormonal e outros.

Este teste é baseado em um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar este indicador no 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

Boro

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

Maçã, Noz, Castanha-do-Pará, Amêndoas, Lentilhas, Tâmaras, Couve, Uvas-passas, Amendoim, Sementes de Soja, Avelã, Castanha de Caju, Café, Semente de linhaça, Semente de girassol, Grão-de-bico

Molibdênio

O molibdênio auxilia a enzima responsável pelo metabolismo do ferro a funcionar corretamente. É necessário para a produção do ácido úrico e participa no metabolismo deste composto e do enxofre. Também está envolvido em sistemas enzimáticos ligados ao metabolismo do álcool, medicamentos e toxinas.

Aveia, Centeio, Amêndoas, Trigo, Salsa, Agrião, Lentilhas, Arroz, Trigo-sarraceno, Ervilhas, Feijão-vermelho, Amendoim, Sementes de Soja, Alfafa, Castanha de Caju, Sementes de Abóbora, Edamame, Sementes de melancia, Sementes de girassol, Grão-de-bico, Sementes de Papoula

Selênio

O selênio contribui para o bom funcionamento da glândula tireoide. Atua como um poderoso antioxidante e é indispensável para o sistema imunológico, pois estimula a produção de glóbulos brancos. Além disso, neutraliza metais pesados e favorece o crescimento saudável de cabelo e unhas.

Cevada, Arroz Selvagem, Castanha-do-Brasil, Salsa, Aspargos, Arroz, Trigo-sarraceno, Ervilhas, Brócolis, Sementes de Soja, Milho, Levedura de Cerveja, Farelo de Aveia, Edamame, Cebolinha

Silício

O silício está envolvido em processos regenerativos, facilitando a formação de colágeno e outras moléculas essenciais como a elastina. É fundamental para garantir elasticidade e firmeza aos tecidos conectivos, prevenindo endurecimento causado pela calcificação. Também protege as paredes internas das artérias, mantém a elasticidade da pele e ajuda na fixação do cálcio.

Aveia, Cevada, Arroz Selvagem, Trigo, Aspargos, Milhete, Lentilha, Arroz, Banana, Abacaxi, Manga, Sementes de Soja, Vagem, Farelo de Aveia, Farinha de Aveia

Este documento tem caráter meramente informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. A avaliação da sua condição médica e física, ou de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir, de forma individual, se deve seguir, adaptar ou utilizar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do 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 prejudicar nossas moléculas biológicas (proteínas, lipídios, ácidos nucleicos e outros) devido à 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 recomendável ajustar pequenas necessidades celulares de antioxidantes para evitar sobrecarga futura.
Antioxidantes são compostos químicos que ajudam a bloquear ou minimizar os danos dos radicais livres, além de nos proteger contra o estresse oxidativo.
Este teste foi baseado em um estudo qualitativo, mostrando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de antioxidantes

A lista a seguir traz os antioxidantes avaliados. Os itens marcados indicam os indicadores que requerem otimização.

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

Alimentos que atendem às necessidades de antioxidantes

Carotenóides

Os carotenóides são pigmentos naturais que dão tons amarelos e vermelhos a flores, vegetais e frutas. Eles podem diminuir o estresse oxidativo graças ao seu efeito antioxidante. O consumo está ligado à redução do risco de doenças crônicas, favorece a saúde mental e cerebral estimulando conexões neurais e aprimorando o desempenho cognitivo. Também contribuem para a saúde dos olhos.

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

Selênio

O selênio é essencial para o bom funcionamento da glândula tireoide e atua como potente antioxidante. Ele colabora com o sistema imunológico, aumentando a produção de glóbulos brancos. Além disso, ajuda a neutralizar metais pesados e contribui para o crescimento saudável de cabelos e unhas.

Cevada, Arroz Selvagem, Castanha-do-Pará, Salsa, Aspargos, Arroz, Trigo sarraceno, Ervilhas, Brócolis, Sementes de Soja, Milho, Levedura de Cerveja, Farelo de Aveia, Edamame, Cebolinha

Este documento tem fins estritamente informativos. Consulte 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 exclusivamente sua, assim como decidir individualmente se deve realizar, aplicar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e transformação celular

Nenhum processo corporal acontece sem aminoácidos essenciais. Com eles, o organismo constrói novas células e repara tecidos danificados. Além disso, os aminoácidos fortalecem o corpo e contribuem para a produção de hormonas, anticorpos e enzimas.

Resultado: Necessidade Moderada

Recomenda-se aprimorar a absorção de aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não causa mudanças imediatas em seu sistema, mas é aconselhado otimizá-lo a médio prazo para evitar maiores desequilíbrios. Os aminoácidos são essenciais para o desenvolvimento saudável, pois compõem as proteínas e servem de base para outros compostos de nitrogênio. Este teste é baseado em uma análise qualitativa, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador no futuro próximo.

Necessidade personalizada de Aminoácidos

A lista a seguir traz os aminoácidos avaliados. Os itens destacados representam indicadores 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

Carnitina

A carnitina é fundamental no metabolismo energético, pois melhora o fornecimento de energia às células cerebrais, aumentando a resistência ao estresse. Por suas propriedades antioxidantes, protege contra o estresse e reduz o risco de doenças cardiovasculares, renais e oculares. Também contribui para a saúde da pele.

Aveia, Quinoa, Nozes, Amêndoas, Couve-flor, Amendoim, Sementes de Soja, Grão-de-bico

Cistina

A cistina compõe a pele, cabelo, ossos e tecidos conectivos, sendo um antioxidante importante que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce. Protege o fígado e o cérebro contra toxinas provenientes do álcool e do tabaco. Também auxilia na desintoxicação de radiações e metais pesados.

Lentilhas, Laranja, Ervilhas, Farinha de aveia, Sementes de girassol

Leucina

A leucina é essencial para a saúde muscular, sendo indicada para atividades físicas. Estimula a síntese de proteínas e eleva os níveis de insulina no sangue, ajudando a regular a glicose e contribuindo para a produção de energia.

Aveia, Centeio, Trigo, Milhete, Milho, Sementes de Abóbora, Germem de Trigo, Farelo de Aveia, Farelo de Trigo, Sementes de girassol, Grão-de-bico

Treonina

A treonina é essencial para o metabolismo adequado das gorduras, especialmente no fígado, ajudando a evitar o acúmulo delas. Também é importante para a formação de ossos e dentes saudáveis, faz parte dos anticorpos e é necessária para a produção de alguns neurotransmissores.

Algas marinhas, agrião, cenoura, banana, amendoim, sementes de soja, castanha de caju, sementes de linhaça, sementes de abóbora, sementes de girassol

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, é sua. Decida individualmente se deve seguir, adaptar ou usar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal: peça-chave para a saúde

O microbioma é uma comunidade de microrganismos (fungos, bactérias, parasitas e vírus) que habitam o trato gastrointestinal, ajudando na defesa e manutenção da saúde, absorção de nutrientes, regulação do metabolismo e comunicação entre o intestino e o cérebro.

Resultado: Alta Necessidade

É indispensável equilibrar sua flora intestinal o quanto antes

O desequilíbrio desse indicador pode estar causando alterações no seu sistema.
O equilíbrio da sua flora intestinal precisa ser fortalecido imediatamente, pois depende de diversos seres vivos presentes no seu sistema gastrointestinal, como bactérias, parasitas, fungos, esporos e inúmeros microrganismos que garantem o bom funcionamento do seu organismo. Isso possibilita uma absorção adequada de nutrientes e um sistema imunológico mais eficiente.
Esse teste foi desenvolvido a partir de uma análise qualitativa, indicando que é urgente otimizar esse indicador em curto prazo.

Indicadores Específicos do Microbioma

A lista abaixo 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 sugeridos para fortalecer o Microbioma

Esporos

Os esporos são a forma como os bolores, um dos principais tipos de fungos, se reproduzem, geralmente em ambientes úmidos e com pouca luz. A presença de fungos pode causar reações alérgicas, resultando em sintomas como nariz entupido, olhos irritados ou respiração lenta. Em alguns casos, as reações podem ser mais intensas, incluindo febre e dificuldade para respirar.

Gengibre, Cúrcuma

Sinal Viral

Quando vírus conseguem ultrapassar as barreiras naturais da pele, eles enfrentam o sistema imunológico, tanto o inato quanto o adaptativo. Mesmo após a recuperação, sinais persistentes, emitidos principalmente pelo intestino, podem permanecer. É provável que o sistema imunológico mantenha esses vírus indesejados sob controle.

Salsa, Espinafre, Kiwi, Brócolis, Farinha de aveia

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

Carga Eletromagnética

Aquilo que não enxergamos, mas pode nos impactar…

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

Resultado:
Necessidade Baixa

Reduzir a carga eletromagnética não é uma prioridade a curto prazo

O ideal é considerar esse indicador a longo prazo, evitando possíveis desequilíbrios no futuro.
O desequilíbrio desse indicador pode causar alterações no seu sistema futuramente. A exposição a cargas eletromagnéticas pode afetar o equilíbrio celular e metabólico.
Este teste tem como base um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador a longo prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

A lista a seguir mostra os indicadores de carga eletromagnética avaliados. Os itens marcados são aqueles que precisam de otimização.

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

O que é?

Micro-ondas

Micro-ondas são ondas de rádio de alta frequência e fazem parte do espectro eletromagnético. Elas podem ser refletidas, transmitidas ou absorvidas pelos materiais por onde passam. São comuns em: fornos micro-ondas, GPS, radares, câmeras de velocidade, antenas, celulares 3G, redes sem fio (wi-fi), telecomunicações, satélites e radiações cósmicas.

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 aparelho pode atravessar os tecidos do corpo, sendo absorvida por eles.

50 Hz Corrente de Entrada

Alta frequência é um termo utilizado para descrever um tipo de corrente elétrica, ou seja, uma corrente com frequência superior aos 50 Hz padrão presentes no fornecimento de energia monofásica e trifásica. Essa corrente é a que circula em equipamentos eletrônicos.

Este documento tem caráter informativo. Procure um profissional da saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa de dieta. Avaliar sua condição médica e física, ou a dos seus clientes, é responsabilidade sua, e é fundamental decidir individualmente se deve seguir, usar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

03

Ajustes Nutricionais

Nos próximos 90 dias.



Alimentos para Evitar por 90 Dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

O objetivo de mostrar a sensibilidade alimentar NÃO é remover esses alimentos para sempre da sua rotina, mas sim reduzir a sobrecarga enzimática. Ao final dos 90 dias de eliminação, você poderá reintroduzir esses alimentos gradualmente na sua dieta.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Mesmo que os alimentos que precisam ser ajustados tenham nutrientes importantes, nosso nível de energia pode cair se o corpo gastar mais recursos do que o necessário para digeri-los. Alguns alimentos devem ser evitados porque podem anular o benefício de outros, gerar estresse digestivo ou impactar negativamente o metabolismo e o sistema imunológico.

Ao consumir esses alimentos identificados, o corpo pode ter dificuldade para digeri-los neste ciclo celular e acabar usando energia de outras fontes do organismo para processar e liberar nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias vai ajudar a prevenir a queda de energia que pode ocorrer na tentativa de absorvê-los.

Quando passar para o próximo ciclo celular, as necessidades do seu corpo mudam e a sensibilidade alimentar também pode se alterar.

Perguntas Frequentes

Como a sensibilidade alimentar temporária se manifesta?

O corpo enfrenta dificuldades com certos alimentos e acaba usando energia de outras reservas para digerir e liberar nutrientes importantes. Isso pode acontecer sem apresentar sintomas ou com reações visíveis.

“Nunca tinha experimentado isso antes...”

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

"Mas alimentos parecidos são recomendados!"

As sensibilidades alimentares são bastante específicas, então mesmo que um alimento seja parecido com outro, se ele não estiver listado entre os alimentos a evitar, pode ser consumido sem preocupação.

Ajustes na alimentação

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

Este NÃO é um teste de alergia alimentar

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


Quinoa


Aipo


Romã


Pera


Repolho


Acelga


Bagas de Sabugueiro


Pimentão vermelho


Cártamo


Couve-de-bruxelas

Bruxelas

Se você consome algum dos alimentos listados diariamente, procure substituí-los por outros que ofereçam benefícios semelhantes. A lista se baseia em indicadores de relevância epigenética, não em intolerâncias físicas ou alergias. Por favor, continue evitando todos os alimentos que provocam reações físicas em você.

Alergias conhecidas

Talvez você já tenha uma alergia conhecida, então vamos ajudar a interpretar 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 excluiu esse alimento da sua dieta, não é necessário fazer mais nada. Caso ainda não tenha excluído, considere fazê-lo, mas não recomendamos a reintrodução após a dieta de eliminação.

Cenário 2

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

Isso indica que não há impacto negativo no fluxo de energia, o que não contradiz nem questiona sua alergia ao alimento. Isso NÃO significa que você deve reintroduzi-lo na dieta, pois é importante respeitar sintomas prévios ou resultados de testes relacionados a essas alergias. Lembre-se: nosso teste não avalia alergias ou intolerâncias.

Qualquer recomendação sobre alimentos a evitar apresentada neste relatório não está relacionada com alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um médico. Se você já sabe que é ALÉRGICO a determinados alimentos, continue evitando-os sempre.

Sua Sensibilidade aos Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Fazer escolhas nutricionais melhores sempre vai contribuir para um bem-estar otimizado, e alimentos naturais, sem processamento e preparados em casa são sempre os mais recomendados. Por isso, entender como os aditivos impactam sua saúde é essencial para manter o bem-estar.

Aditivos que você deve evitar

Para aprimorar seu bem-estar, procure não consumir os aditivos listados abaixo nos próximos 90 dias.

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

E 1518	Triacetato de glicerila	E 1202	Polivinilpolipirrolidona
E 948	Oxigênio	E 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)
E 632	Inosinato dipotássico	E 523	Sulfato de amônio e alumínio
E 404	Alginato de cálcio	E 312	Galato de dodecila
E 230	Difenila (bifenila)	E 129	Vermelho Allura AC

A lista acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser especialmente evitados por, no mínimo, 90 dias. Ainda assim, é sempre recomendado evitar a maioria dos aditivos alimentares.

Também sugerimos evitar:

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

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

Aspartame:

Um aditivo bastante usado, considerado uma exotoxina. O consumo frequente pode interferir em funções do sistema nervoso central, impactando negativamente o equilíbrio e o bem-estar do corpo. Em doses elevadas, pode provocar falta de foco, confusão mental e sensação de mente nublada, prejudicando o bem-estar.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada, comum em barras energéticas e suplementos, como proteínas de soro de leite ou proteínas texturizadas. Ela é utilizada para realçar o sabor desses produtos, dando a impressão de serem mais gostosos do que realmente são. Está presente na maioria dos alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial.

Corantes artificiais:

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

Qualquer orientação sobre alimentos a evitar neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, consulte um profissional de saúde. Caso saiba que possui ALERGIA a algum alimento, evite-o sempre.

Alimentos Recomendados

Inclua esses alimentos no seu dia a dia!

Nossa sugestão é que você aumente o consumo desses alimentos nos próximos 90 dias para suprir suas necessidades nutricionais. Eles trazem os nutrientes essenciais que seu corpo precisa.

Alimentos recomendados conforme sua necessidade celular

É normal ficar em dúvida ao escolher o que comer, mas nosso teste facilita sua vida. Com base na análise do seu perfil epigenético, identificamos os nutrientes que você precisa e montamos uma lista de alimentos para melhorar seu bem-estar. Acrescente ao seu carrinho e solte a criatividade na cozinha: você terá refeições mais saudáveis e saborosas. (Se for alérgico a algum deles, lembre-se de evitar e procure substituições!)

A lista de alimentos indicados foi feita com base nos itens relevantes ao seu programa. Continue evitando o que você já sabe que te faz mal.

Verduras


Brócolis


Salsinha


Espinafre


Couve-flor


Agrião


Cenoura


Alface


Tomate


Gengibre


Couve Kale


Alfafa


Aspargos


Cebolinha


Berinjela

Frutas


Kiwi


Laranja


Banana


Tangerina


Damascos


Manga


Uvas-passas


Maçã


Abacaxi


Melão Cantaloupe


Frutas Cítricas

Leguminosas


Sementes de Soja


Grão-de-bico


Feijão Branco


Ervilhas


Lentilhas


Vagem


Edamame


Natto


Feijão Vermelho

Nozes e sementes


Amêndoas


Nozes


Amendoim


Sementes de girassol


Sementes de Abóbora


Sementes de Gergelim


Sementes de linhaça


Caju


Tâmaras


Castanha-do-Brasil


Avelã


Sementes de Papoila


Sementes de melancia


Noz-pecã

Cereais


Farinha de aveia


Aveia


Farelo de aveia

Trigo


Farelo de trigo

Gérmen de trigo


Milho


Milho


Centeio


Trigo-sarraceno


Arroz


Arroz selvagem


Cevada

Gorduras e óleos


Óleo de soja


Óleo de oliva

Plantas


Algas marinhas


Cúrcuma

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

Bebidas



Café

Outros



Tofu



Levedura de Cerveja

Por que esses alimentos são indicados?

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



As orientações sobre alimentos a evitar neste relatório não têm relação com alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientações sobre possíveis alergias. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, evite seu consumo sempre.

Seus próximos passos

Aqui começa a sua jornada rumo à melhor versão de si mesmo

Você já conferiu todos os resultados, e agora? Como mencionamos no início do relatório, acreditamos que essas descobertas 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. Inclua mais Alimentos Recomendados na sua alimentação -----Seção 03
4. Garanta a presença de 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 -----Seção 02
7. Procure seu profissional de saúde caso tenha dúvidas -----Dados de contato na página 1

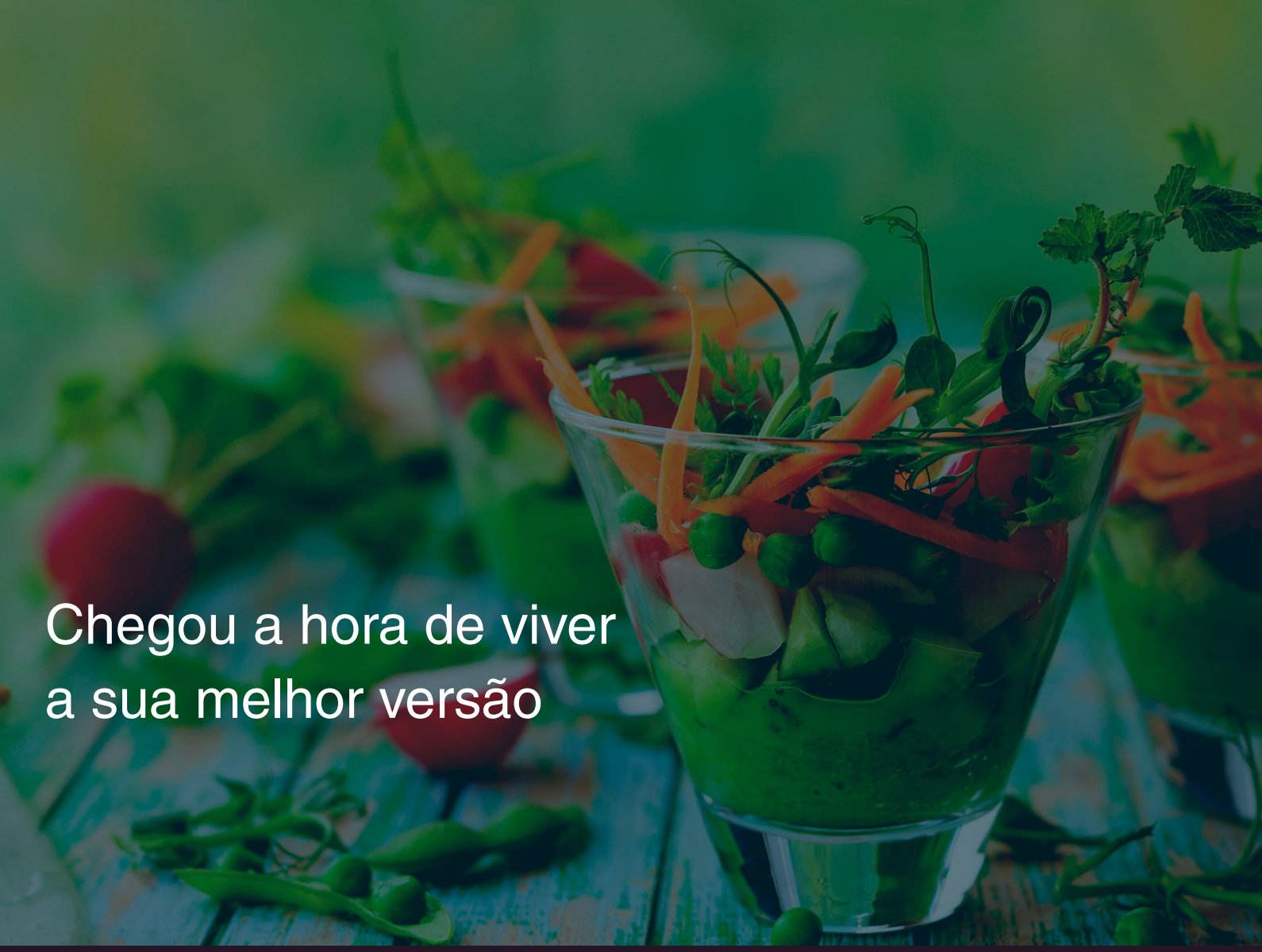
Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que registre suas metas de forma simples, específica, viável, realista e mensurável. Por exemplo: Caminhar a cada dois dias, pelo menos 1 hora durante os próximos 3 meses. Nas próximas duas semanas, tomar ao menos 3 copos de água por dia.

Comprometo-me a seguir as recomendações do início _____ (dd/mm/aaaa)

até _____ (dd/mm/aaaa) por um período 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

Isenção de Responsabilidade:

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 de seu proprietário. É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado e bem informado ao tomar decisões relacionadas à sua saúde, pois a informação contida neste documento deve ser interpretada por um especialista. Seu bem-estar sempre merece cuidado profissional. Dados obtidos pela tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Para mais informações, acesse www.epixlife.com