LONGEVIALABS
MAIS ANOS DE VIDA E MAIS VIDA NOS ANOS

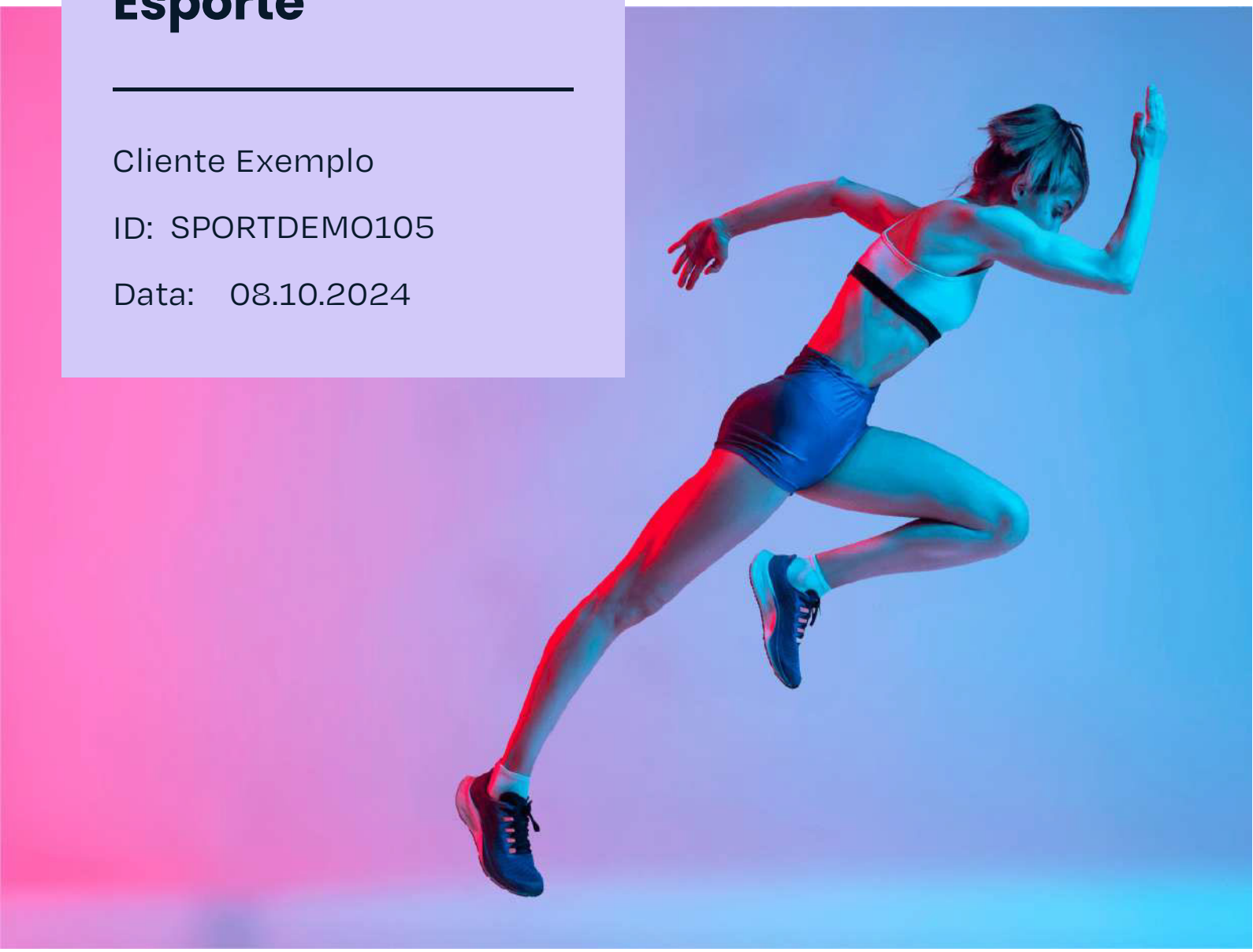
Relatório de Otimização

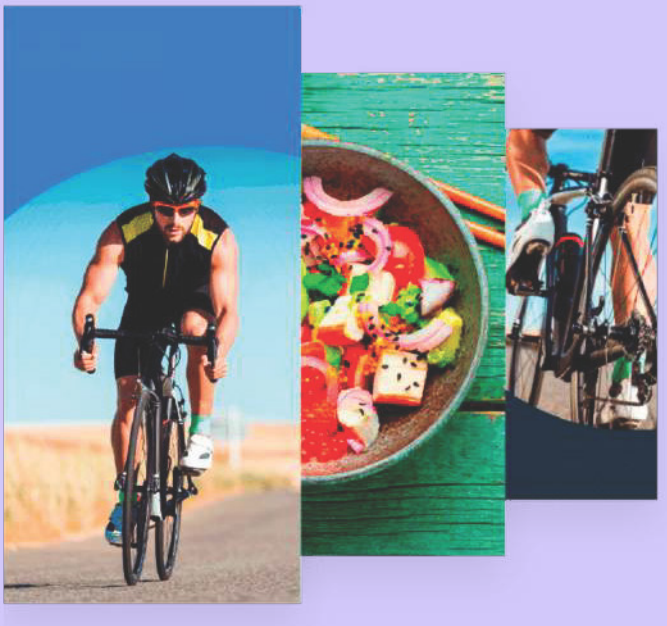
Esporte

Cliente Exemplo

ID: SPORTDEMO105

Data: 08.10.2024





Olá, Cliente Exemplo

É um prazer apresentar os resultados do seu relatório

Seus resultados

Este é o seu Relatório de Otimização Esportiva, elaborado com base nos resultados do seu relatório. Acreditamos que as informações e dados apresentados vão te ajudar a aprimorar seu desempenho e conquistar suas metas esportivas. Este relatório foi desenvolvido por especialistas em esporte e bem-estar para identificar fatores ambientais que podem estar impactando negativamente sua performance física e mental como atleta.

Ao seguir nossas recomendações, você poderá potencializar seu desempenho com ajustes nutricionais e ambientais personalizados para suas necessidades. Dessa forma, vamos aprimorar suas capacidades físicas, mentais e emocionais de maneira completa.

Os resultados estão divididos em seções, conforme o tipo de informação avaliada. Na página "Resumo dos seus Resultados" você terá uma visão geral do relatório, destacando os pontos principais a serem trabalhados ao longo do seu plano.

Cada seção traz uma descrição geral para facilitar a interpretação dos dados, direcionando sua atenção para o que realmente faz diferença na sua performance esportiva. Esperamos que isso te ajude a atingir sua melhor versão!

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

Cordialmente,
Epixlife | Bem-estar nos inspira

Alguma dúvida?

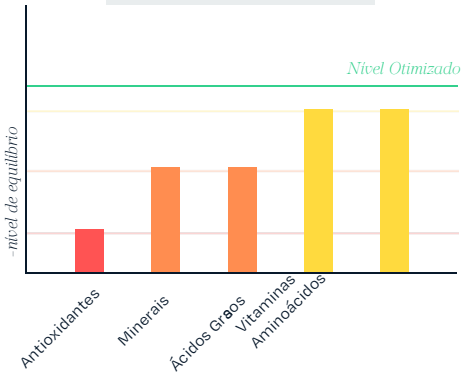
Contato:
Telefone: +34 123 456 789 0
Email: ola@epixlife.com

Resumo dos resultados

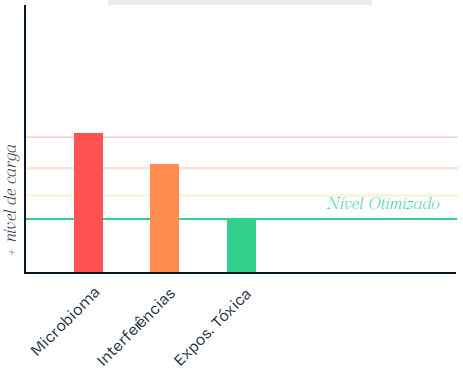
Como entender os gráficos?

Os gráficos ilustram a prioridade de cada indicador epigenético. As orientações do relatório destacam os marcadores mais distantes do nível otimizado.

Indicadores nutricionais



Indicadores ambientais



Este relatório é baseado em análises qualitativas, mostrando resultados conforme as necessidades em nível celular (do mais alto ao otimizado/baixo).

Necessidade de Otimização:

Otimizado | Baixa Média | Alta

Alta Necessidade de Otimização

Microbioma

Bactéria

Antioxidantes

Carotenoides
Flavonoides
Polifenóis
Superóxido Dismutase (SOD)

Média Necessidade de Otimização

Interferências

Celular, GSM (0,9 GHz)
Campo Magnético Intermitente
Campo Eletrostático
FEB (Frequência Extremamente Baixa)

Ácidos Graxos

Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)
Ácido Oleico - 9

Minerais

Enxofre
Manganês
Lítio
Molibdênio

Necessidade de Otimização Baixa

Aminoácidos

Alanina
Glicina
Triptofano

Vitaminas

Vitamina B9

Indicadores dos Sistemas Metabólicos



Por que o metabolismo é tão importante?

O metabolismo dos nutrientes envolve inúmeras reações que fornecem ao corpo energia e materiais essenciais para funcionar bem. Uma boa taxa metabólica ajuda a queimar mais calorias, desacelera o envelhecimento e garante mais disposição!

Resultado: Alta necessidade

É preciso otimizar seus Sistemas Metabólicos

O desequilíbrio dos sistemas metabólicos avaliados pode estar causando alterações na homeostase celular. Priorize a otimização desses sistemas para promover o equilíbrio no seu corpo.

Sobre os sistemas metabólicos

Seu estilo de vida e nível de atividade física influenciam diretamente suas necessidades energéticas. Por isso, é fundamental entender quais marcadores revelam como proteínas, gorduras e açúcares são metabolizados, além de compreender como fatores como a saúde hormonal ou intestinal interferem nesse processo.

Um plano alimentar personalizado, levando em consideração essas necessidades, pode elevar sua energia, disposição e acelerar o alcance dos seus objetivos!

Os sistemas apresentados a seguir funcionam como marcadores essenciais para aprimorar os processos metabólicos. Fique atento aos sistemas destacados!

Indicadores de apoio metabólico	Sistema Gastrointestinal	Saúde Cerebral	Intestino	Equilíbrio Microbiano	Estresse Metabólico / Inflamação
	Sistema Imune	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

Alguns fatores não podem ser modificados e podem influenciar seu metabolismo, como idade, sexo e até sua genética. Porém, existem aspectos que impactam seu peso e saúde geral, que merecem atenção:

1. Alimentação: o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, pode favorecer o ganho de peso.
2. Atividade física: exercícios aeróbicos são ótimos para queimar calorias, enquanto treinos de força ajudam a construir massa muscular, acelerando o metabolismo.
3. Sono: descansar bem tem impacto direto nos hormônios, que controlam o apetite e a ingestão 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 em vermelho?

Se algum marcador aparecer em vermelho na tabela, isso pode indicar necessidade de atenção e suporte nutricional, considerando a análise dos demais sistemas avaliados no relatório.

Esses indicadores apontam algum tipo de problema de saúde?

Esses indicadores servem apenas como referência de apoio e não são um diagnóstico de qualquer disfunção física.

Preciso procurar um profissional?

Se você tiver dúvidas sobre o funcionamento de qualquer sistema ou processo do corpo, procure um profissional de saúde qualificado.

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou de seus clientes, é sua, determinando individualmente a adoção de informações deste relatório ou do nosso site.

Indicadores do Sistema Cardiovascular

Cuide bem do seu Sistema Cardiovascular!

A má circulação diminui a capacidade do corpo de transportar oxigênio e nutrientes para onde são necessários. Podemos contribuir para otimizar o sistema circulatório com uma alimentação equilibrada. Sem dúvida, este é um dos sistemas mais essenciais do corpo de todo ser vivo.

Resultado:
Necessidade Alta

É importante otimizar seu Sistema Cardiovascular

O desequilíbrio dos indicadores apresentados pode estar afetando o seu Sistema Cardiovascular. Ajustar esses níveis é essencial para manter o equilíbrio do seu organismo.

Indicadores de apoio ao Sistema Circulatório

Os alimentos que ingerimos influenciam diretamente a saúde cardiovascular. Certos hábitos alimentares podem causar problemas físicos específicos relacionados ao coração e ao seu funcionamento. Da mesma forma, inserir determinados alimentos na rotina pode ajudar a evitar possíveis complicações ou doenças cardíacas...

O gráfico a seguir apresenta os nutrientes e indicadores que contribuem para otimizar o 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	Superóxidos Disumutase (SOD)	Antocianinas	Polifenóis	Flavonoides	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos graxos	Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidônico - 6 (AA)	Ácido Oleico - 9

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

Indicadores do Sistema Muscular



Otimize a recuperação muscular

O desenvolvimento muscular aumenta consideravelmente o metabolismo, facilitando a conquista de um desempenho esportivo superior. Embora a alimentação isolada não promova um crescimento expressivo dos músculos, ela contribui para manter ou ampliar a massa muscular do atleta de forma mais eficiente.

Resultado: Necessidade Moderada

É importante equilibrar estes indicadores no médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores destacados nesta página pode estar afetando a performance do sistema muscular a curto e médio prazo. Avalie otimizar esses níveis para promover o equilíbrio do organismo e impulsionar seus objetivos esportivos.

Dicas para potencializar o crescimento muscular

Hidratação adequada: Como o músculo é formado por 70 a 75% de água, manter-se bem hidratado é fundamental. Beba pelo menos 2L de água ao longo do dia. Se praticar atividade física, recomenda-se ingerir 0,2L de água a cada 15-20 minutos de exercício.
Bebidas isotônicas: Possuem eletrólitos e carboidratos que auxiliam na reposição dos sais minerais perdidos pelo suor, além de fornecer energia para manter o desempenho físico. Proteínas após o treino: Após cada sessão, opte por proteínas de alto valor biológico (carnes magras, peixes, ovos e leguminosas) para promover o desenvolvimento muscular.

A tabela a seguir mostra quais nutrientes podem ser importantes para a otimização dos músculos e tendões. Quanto mais itens destacados na tabela abaixo, maior a atenção que o sistema muscular requer.

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
	Metionina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptofano				
Ácidos Graxos	Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Alfa-Lipoico	

Este documento tem caráter informativo. Procure um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou programa de dieta. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é sua, determinando individualmente se deve realizar, utilizar ou adaptar qualquer conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Indicadores do Sistema Intestinal

Digestão e desempenho

O trato digestivo é essencial para a produção de energia que os seus músculos precisam e desempenha papel fundamental na imunidade. Manter o sistema digestivo equilibrado e eficiente é indispensável para alcançar o melhor desempenho nos treinos e competições.

Resultado:
Necessidade Alta

É preciso otimizar seu Sistema Intestinal

O desequilíbrio dos indicadores apresentados está causando alterações no seu Sistema Intestinal. É fundamental ajustar esses níveis para promover o equilíbrio no seu corpo.

Indicadores de Suporte Intestinal

O estresse no trato intestinal pode impactar negativamente o organismo do atleta. Esse sistema é essencial para gerar energia celular durante a atividade física e também fortalece o sistema imunológico. Além disso, seu bom funcionamento influencia diretamente a memória e a agilidade mental, pontos-chave para a performance esportiva.

A tabela a seguir indica quais marcadores podem contribuir para otimizar o trato intestinal: Fique atento aos marcadores destacados!

Marcadores Nutricionais	Histidina	Triptofano	Zinco	Cisteína	Superóxido Disumtase (SOD)
	Molibdênio	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato	Ômega 3
	Selênio	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C	Glutamina
Estressores ambientais	Eletrossensibilidade	Produtos químicos e Hidrocarbonetos	Radiação	Metais Pesados	Bactérias
	Fungos	Parasitas	Sinal Viral		
Interações metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilíbrio Microbiano	Estresse Metabólico / Inflamação	Sistema de Desintoxicação	Emoções
	Geração de Energia	Sistema Imunológico	Saúde Cerebral		
Restrição de alimentos pró-inflamatórios	Trigo	Cevada	Milho		

Este material tem caráter informativo. Procure orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. É sua responsabilidade analisar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve aplicar, utilizar ou adaptar qualquer informação deste relatório ou do nosso site.

02

Marcadores Epigenéticos

Necessidade de Vitaminas

Vitaminas e saúde ideal

O corpo precisa de diferentes vitaminas para funcionar plenamente. Elas são fundamentais para os processos enzimáticos, que impulsionam todas as reações metabólicas do organismo.

Resultado:
Necessidade Baixa

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu sistema.
Mesmo assim, equilibrar as pequenas necessidades de vitaminas nas células seria ideal para evitar maiores sobrecargas no futuro. As vitaminas são catalisadores essenciais para o funcionamento saudável das células e do metabolismo.
Este relatório foi elaborado a partir de um estudo qualitativo, indicando que pode ser necessário otimizar esse indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de vitaminas

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de vitaminas

Vitamina B9

A Vitamina B9, conhecida como ácido fólico, é fundamental para o crescimento e desenvolvimento. É indispensável para o bom funcionamento dos nervos, cérebro e sistema imunológico; para a produção de células sanguíneas na medula óssea; ajuda a manter os níveis de homocisteína (relacionada a doenças crônicas); e contribui para o crescimento normal do tecido materno durante a gravidez. É facilmente destruída pelo calor.

Sementes de girassol, camarão, ovos, aveia, limão, quinoa, carne de caranguejo, arroz selvagem, espinafre, arroz, laranja, mamão, trigo-sarraceno, banana, abacate, frango, melão cantalupo, amendoim, milho, leite de ovelha, farelo de aveia, folhas de mostarda, lula, mexilhão

Este documento tem caráter informativo. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou regime nutricional. A responsabilidade de avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é sua; decida individualmente se deve aplicar, usar ou adaptar qualquer informação deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Minerais



Garanta que seu corpo esteja recebendo a quantidade ideal de minerais!

São substâncias indispensáveis para o funcionamento adequado do nosso organismo. Os minerais desempenham diversas funções, incluindo a manutenção do bom funcionamento dos ossos, do coração e do cérebro.

Resultado:
Necessidade Moderada

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações imediatas no sistema, porém é indicado otimizá-lo a médio prazo para prevenir desequilíbrios mais graves.
Minerais são elementos naturais e inorgânicos que precisam ser absorvidos, principalmente pela alimentação, para garantir o bom funcionamento dos ossos, do sistema cardiovascular e hormonal, entre outros.
Este relatório foi elaborado 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 de otimização.

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

Alimentos que atendem às necessidades de Minerais

Lítio

O lítio contribui para o equilíbrio do sistema nervoso, facilita o transporte através das membranas celulares e o metabolismo de carboidratos e eletrólitos. Atua como estabilizador dos neurotransmissores noradrenalina e serotonina, auxilia na produção de prostaglandinas e algumas hormonas, além de proteger o sistema imunológico.

Camarão, ovos, aveia, cevada, centeio, quinoa, caranguejo, lagosta, queijo, amêijoas, ostras, tomate, milho-miúdo, lentilha, trigo sarraceno, repolho, carne bovina, pistache, milho, alga kelp, iogurte, lula, mexilhão

Manganês

O manganês é indispensável para a produção de energia e proteção das células. É fundamental para fortalecer os ossos, auxiliar na reprodução, coagulação sanguínea e garantir um sistema imunológico saudável.

Sementes de abóbora, morango, aveia, damasco, arroz selvagem, noz, amêndoas, amêijoas, ostras, gengibre, espinafre, arroz, laranja, trigo sarraceno, alho, abacate, café, cúrcuma, sementes de linhaça, farelo de aveia, castanha-d'água, pinhões, sementes de chia, macadâmia, pecã

Molibdênio

O molibdênio auxilia o funcionamento adequado da enzima responsável pelo metabolismo do ferro. Ele é fundamental para a produção de ácido úrico e participa do seu metabolismo, assim como do enxofre. Também atua em sistemas enzimáticos envolvidos no metabolismo de álcool, medicamentos e toxinas.

Sementes de melancia, sementes de girassol, trigo, sementes de abóbora, sementes de soja, ovos, aveia, centeio, amêndoas, agrião, lentilha, arroz, trigo-sarraceno, ervilha, frango, feijão-vermelho, amendoim, alfafa, castanha de caju, edamame, iogurte, grão-de-bico, sementes de papoula

Enxofre

O enxofre é essencial para a formação do colágeno. Ele favorece o funcionamento do fígado, o metabolismo de gorduras e carboidratos, e contribui para a desintoxicação natural do organismo. Além disso, ajuda a regular os níveis de glicose no sangue, melhora a função digestiva e auxilia na oxigenação do cérebro.

Sementes de girassol, ovos, melancia, pêssego, caranguejo, noz, castanha-do-brasil, amêndoas, lagosta, queijo, cebola, alho, couve-flor, repolho, carne bovina, frango, pato, leite de vaca, iogurte

Este documento tem finalidade exclusivamente informativa. Procure a orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar ou dieta. A avaliação da sua condição médica e física, assim como a de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir individualmente se deve seguir, utilizar ou adaptar qualquer informação deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Antioxidantes

Quais antioxidantes você pode incluir na sua alimentação para ajudar a minimizar o impacto dos radicais livres?

Os antioxidantes atuam combatendo os radicais livres, que podem danificar as moléculas biológicas do nosso corpo (como proteínas, lipídios, ácidos nucleicos, entre outros) devido à alta reatividade gerada dentro das células.

Resultado: Alta Necessidade

É imprescindível e prioritário aumentar a absorção de antioxidantes

O desequilíbrio deste indicador pode causar alterações no seu sistema.
É fundamental otimizar os níveis de antioxidantes para contribuir com o equilíbrio do seu organismo. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a bloquear ou reduzir os danos provocados pelos radicais livres, além de proteger contra o estresse oxidativo.
Este relatório é baseado em uma análise qualitativa, indicando que é prioritário otimizar esse indicador em curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

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

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

Alimentos que atendem às necessidades de Antioxidantes

Carotenoides

Carotenoides são pigmentos naturais que conferem tons amarelos e vermelhos a flores, vegetais e frutas. Eles ajudam a reduzir o estresse oxidativo graças ao seu efeito antioxidante. O consumo desses compostos está associado a menor risco de certas doenças crônicas, além de favorecer a saúde mental e cerebral, estimulando conexões neurais e melhorando o desempenho cognitivo. Também contribuem para a saúde dos olhos.

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

Flavonoides

Flavonoides são a maior classe de polifenóis vegetais. São antioxidantes potentes que combatem os radicais livres responsáveis pelo estresse oxidativo no corpo. Além disso, possuem propriedades anti-inflamatórias que apoiam o sistema imunológico.

Limão, Algas Marinhas, Lima, Cebola, Tomate, Laranja, Morango silvestre, Framboesa, Alface, Cereja vermelha, Amora, Pimentão vermelho, Chá preto, Levedura de Cerveja, Chá Verde

Polifenóis

Os polifenóis são antioxidantes naturais reconhecidos por combaterem os radicais livres em nosso corpo. Também possuem ação antialérgica e anti-inflamatória, protegendo o cérebro contra a demência e ajudando a prevenir certos tipos de câncer.

Uvas Roxas, Morango, Nozes, Amêndoas, Alcachofra, Framboesa, Semente de linhaça, Chá Verde, Noz-pecã

Superóxido Dismutase (SOD)

A superóxido dismutase (SOD) é considerada o antioxidante natural mais poderoso disponível. Atua como grande aliada na redução dos danos causados pelo estresse oxidativo e pelo excesso de radicais livres na pele. Além disso, possui efeito anti-inflamatório, aliviando dores em pessoas com artrite e sendo fundamental no combate à arteriosclerose.

Sementes de abóbora, Cevada, Tomate, Espinafre, Couve, Ervilha, Melão Cantalupo, Milho, Castanha de caju, Grama de trigo, Folha de mostarda, Melão branco, Grão-de-bico

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

Necessidade de Aminoácidos

Aminoácidos e renovação celular

Nenhum processo corporal acontece sem os aminoácidos essenciais. Com eles, o organismo constrói novas células e repara tecidos danificados. Os aminoácidos também fortalecem o corpo e estimulam a produção de hormônios, anticorpos e enzimas diversas.

Resultado: Baixa necessidade

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

O desequilíbrio deste indicador não está causando alterações no seu organismo.
No entanto, vale a pena ajustar pequenas necessidades de aminoácidos nas células para evitar sobrecargas no futuro. Os aminoácidos são essenciais para o bom desenvolvimento do nosso corpo, pois são peças-chave na formação de proteínas e na produção de compostos nitrogenados. Este relatório é baseado em um estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este 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

Alanina

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

Sementes de soja, ovos, espinafre, couve-flor, cogumelo, carne bovina, frango, leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, atum, truta, lula

Glicina

A glicina é essencial para o processo de cicatrização e também participa da produção de colágeno e fosfolipídios nos tecidos do corpo. Ela estimula a produção do hormônio do crescimento, contribui para prevenir infecções e favorece o bom funcionamento do cérebro.

Sementes de soja, ovos, caranguejo, algas marinhas, lagosta, ostras, agrião, espinafre, lentilha, arroz, ervilha, carne bovina, cordeiro, frango, porco, feijão vermelho, amendoim, milho, atum, iogurte

Triptofano

O triptofano é fundamental para manter proteínas, músculos, enzimas e neurotransmissores do corpo. O organismo usa o triptofano para produzir melatonina (que regula o sono e o ritmo biológico) e serotonina (que influencia o apetite, o sono, o humor e a dor). Além disso, o fígado utiliza o triptofano na produção da vitamina B3.

Sementes de girassol, Sementes de abóbora, Ovos, Nozes, Banana, Carne bovina, Pistache, Castanha de caju, Leite de ovelha, Atum, Semente de linhaça, Edamame, Farinha de aveia, Sementes de chia

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta. Avaliar sua condição médica e física, ou a de seus clientes, é de sua responsabilidade, assim como decidir individualmente se deve adotar, utilizar ou adaptar qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

Necessidade de Ácidos Graxos

Ácidos graxos essenciais e renovação celular

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

Resultado: Necessidade Moderada

É indicado intensificar a absorção de ácidos graxos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste marcador não está gerando alterações imediatas em seu organismo, mas é aconselhável otimizá-lo no médio prazo para prevenir maiores desequilíbrios. Os ácidos graxos são fundamentais para a quebra das gorduras, e estão diretamente envolvidos no armazenamento de energia, metabolismo lipídico, coagulação e pressão sanguínea, além de regularem processos inflamatórios.

Este relatório tem base em um estudo qualitativo e identifica que pode ser conveniente otimizar esse indicador no médio prazo.

Necessidade individual de Ácidos Graxos

A lista a seguir mostra os ácidos graxos essenciais avaliados. Os itens destacados são os que precisam ser otimizados.

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

Alimentos que atendem às necessidades de Ácidos Graxos

Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)

O ácido alfa-linolênico-3 (ALA) é um ácido graxo essencial do tipo ômega-3. Ele ajuda a prevenir inflamações, é fundamental para o desenvolvimento cerebral e da retina. Presente nas membranas celulares, favorece a saúde dos vasos sanguíneos. Também contribui para a produção de energia, manutenção do sistema nervoso e formação de corpos cetônicos, que são importantes para manter a cognição em adultos mais velhos.

Sementes de abóbora, Noz, Espinafre, Azeite de oliva, Framboesa, Amendoim, Óleo de soja, Óleo de linhaça, Sementes de chia, Abóbora

Ácido Oleico - 9

O ácido oleico-9 é um ácido graxo essencial do tipo ômega-9. Ele auxilia na redução das doenças cardiovasculares e dos acidentes vasculares cerebrais. Aumentar o HDL (colesterol "bom") e diminuir o LDL (colesterol "ruim") contribui para a remoção de placas nas paredes arteriais, diminuindo o risco de infartos e AVCs. Também ajuda a controlar a pressão alta e possui ação anti-inflamatória.

Azeitonas, Noz, Castanha-do-Brasil, Amêndoas, Castanhas, Queijo, Abacate, Carne bovina, Frango, Porco, Azeite de oliva, Amendoim, Leite de ovelha, Óleo de soja, Pinhão, Macadâmia

Este documento tem caráter meramente informativo. Antes de iniciar qualquer plano nutricional ou dieta, consulte um profissional de saúde. É sua responsabilidade avaliar sua própria condição médica e física, ou a de seus clientes, e decidir individualmente se deve seguir, adaptar ou utilizar as informações e conteúdos deste relatório ou do nosso site.

Indicadores do Microbioma

A microbiota intestinal: peça-chave para a saúde

O microbioma é o conjunto de microrganismos (fungos, bactérias, parasitas e vírus) que vivem no trato gastrointestinal, colaborando para a defesa e saúde do intestino, absorção de nutrientes, regulação do metabolismo e comunicação entre intestino e cérebro.

Resultado:
Alta Necessidade

É fundamental e urgente equilibrar seu microbioma

O desequilíbrio deste indicador pode estar causando alterações no sistema.
Manter o microbioma em equilíbrio é essencial: quando bactérias, fungos e outros microrganismos que vivem no seu sistema gastrointestinal trabalham em harmonia, seu corpo absorve melhor os nutrientes e seu sistema imunológico fica mais forte.
Este relatório foi elaborado a partir de uma análise qualitativa, apontando que otimizar este indicador é uma prioridade a curto prazo.

Indicadores específicos do Microbioma

A lista a seguir mostra os indicadores da microbiota 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

Bactéria

A mucosa intestinal abriga milhões de bactérias que compõem a chamada "microflora intestinal", essenciais para manter o bem-estar. Podemos imaginar que nosso corpo é um verdadeiro "planeta" onde vivem inúmeros microrganismos, e o modo como eles agem impacta diretamente nossa saúde. O intestino é lar de bactérias "boas", que criam uma barreira contra germes prejudiciais, auxiliam na digestão, eliminam toxinas, estimulam o sistema imunológico e até produzem vitaminas valiosas, como B12 e D. Sabe-se que o desequilíbrio desses minúsculos habitantes pode desencadear várias doenças: contribuir para o ganho de peso, aumentar o risco de diabetes ou alergias, e até favorecer quadros de depressão e alterações de humor.

Azeitonas, cúrcuma, vinagre de maçã, picles, iogurte

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

Carga Eletromagnética



Aquilo que não percebemos, mas pode nos impactar...

Os campos eletromagnéticos, sejam de alta ou baixa frequência, são gerados artificialmente por instalações elétricas (eletrodomésticos ou aparelhos ligados à rede elétrica, mesmo desligados) e pela transmissão sem fio de dados (celulares, antenas transmissoras, telefones sem fio, wifi, WLAN etc.).

Resultado: Média Necessidade

É indicado reduzir a exposição à carga eletromagnética nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está causando efeitos imediatos no seu organismo, mas é importante otimizá-lo a médio prazo para evitar possíveis complicações no futuro. A exposição desequilibrada a cargas eletromagnéticas pode afetar seu equilíbrio celular e metabólico. Recomenda-se diminuir essa exposição e adotar medidas de proteção nos próximos 90 dias.

Este relatório foi elaborado com base em um estudo qualitativo, indicando que é importante otimizar esse indicador a médio prazo.

Indicadores eletromagnéticos específicos

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

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

O que é?

Campo Magnético Intermitente

O campo magnético gerado por correntes alternadas (AC) pode induzir uma corrente elétrica fraca no corpo. Porém, na maioria dos casos, essas correntes são menores do que aquelas naturalmente produzidas pelo cérebro, nervos e coração. Entre os eletrodomésticos que emitem esse campo estão o secador de cabelo, barbeador elétrico, escova de dentes elétrica, depilador, máquina de lavar, geladeira e outros.

Campo Eletrostático

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

CEM (Campos Eletromagnéticos de Frequência Extremamente Baixa)

Os campos eletromagnéticos de frequência extremamente baixa (CEM) abrangem a faixa de 0 a 300 Hz. A frequência da rede elétrica é de 50 ou 60 Hz, tornando-se assim a principal fonte de exposição em dispositivos do dia a dia, como telas de computador, sistemas antifurto e equipamentos de segurança, entre outros.

Celular, GSM (0,9 GHz)

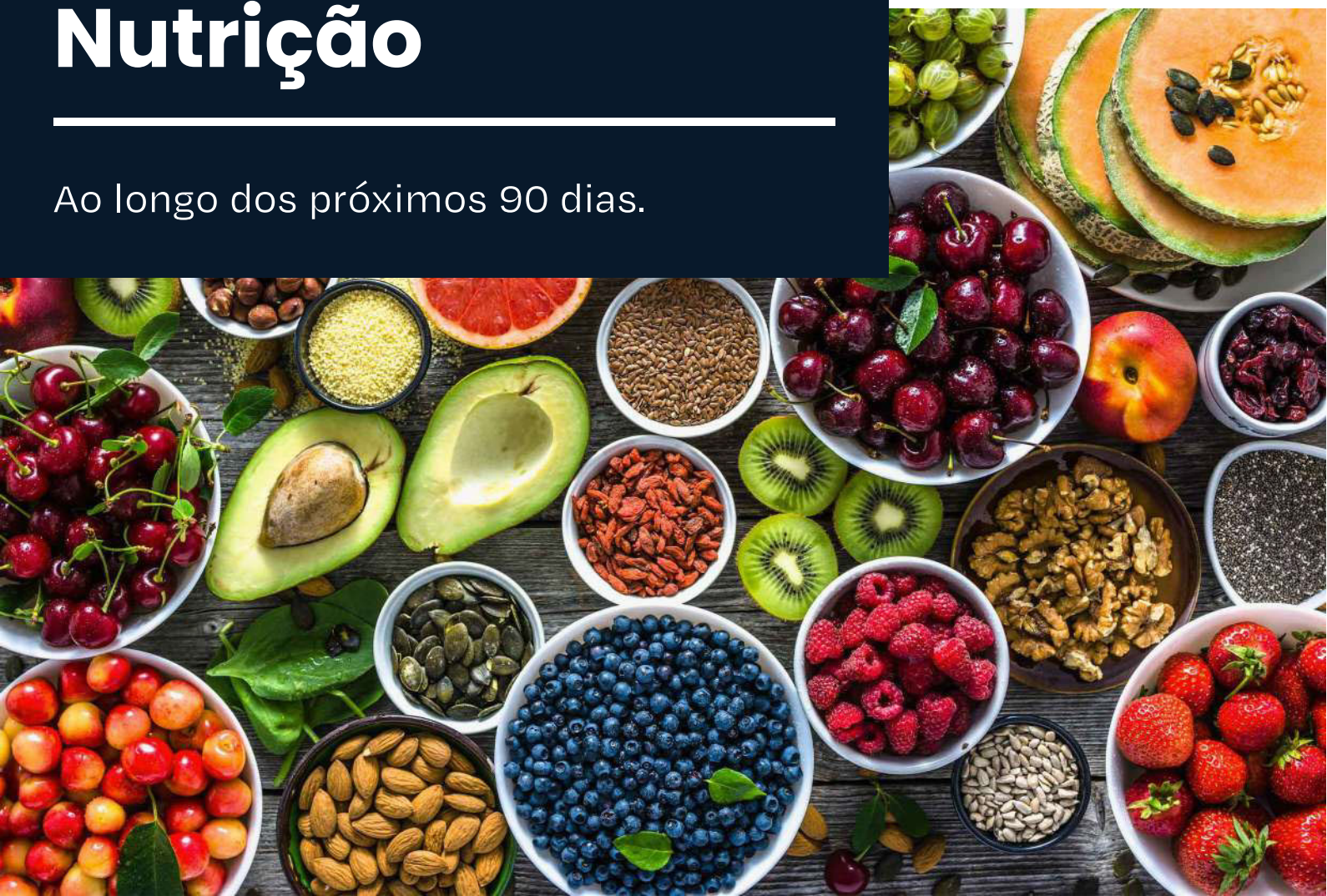
A telefonia móvel digital opera em duas faixas de frequência: 900 MHz e 1.800 MHz. A radiação emitida pela antena do celular pode atravessar tecidos do corpo, que acabam absorvendo parte dessa energia.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo. 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, bem como decidir individualmente se deve utilizar, adaptar ou seguir qualquer informação ou conteúdo deste relatório ou do nosso site.

03

Ajustes de Nutrição

Ao longo dos próximos 90 dias.



Alimentos para Evitar por 90 dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

Mostrar a sensibilidade aos alimentos NÃO significa removê-los da dieta para sempre, mas sim reduzir a carga enzimática. Ao final dos 90 dias de eliminação, você pode reintroduzir esses alimentos gradualmente na sua rotina alimentar.

Por que preciso evitar esses alimentos?

Mesmo que esses alimentos tenham nutrientes importantes, o corpo pode gastar mais energia do que o ideal para digeri-los. Alguns alimentos devem ser evitados porque podem neutralizar os benefícios de outros, causar estresse ao sistema digestivo ou prejudicar o metabolismo e o sistema imunológico.

Ao consumir os alimentos indicados, seu corpo pode ter dificuldade para digerir durante este ciclo celular, usando energia de outras partes para absorver os nutrientes essenciais. Evitar esses alimentos por 90 dias ajuda a prevenir a falta de energia ao tentar absorvê-los.

Com a mudança para um novo ciclo celular, as necessidades do corpo se transformam e a sensibilidade aos alimentos também pode mudar.

Perguntas frequentes

Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária? O corpo pode encontrar dificuldades com certos alimentos e acabar utilizando energia de outras fontes para digerir e liberar os nutrientes principais. Esses processos podem ocorrer sem sintomas ou apresentar sinais claros.

"Nunca tinha experimentado isso antes..."

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

"Mas recomendam alimentos parecidos!"

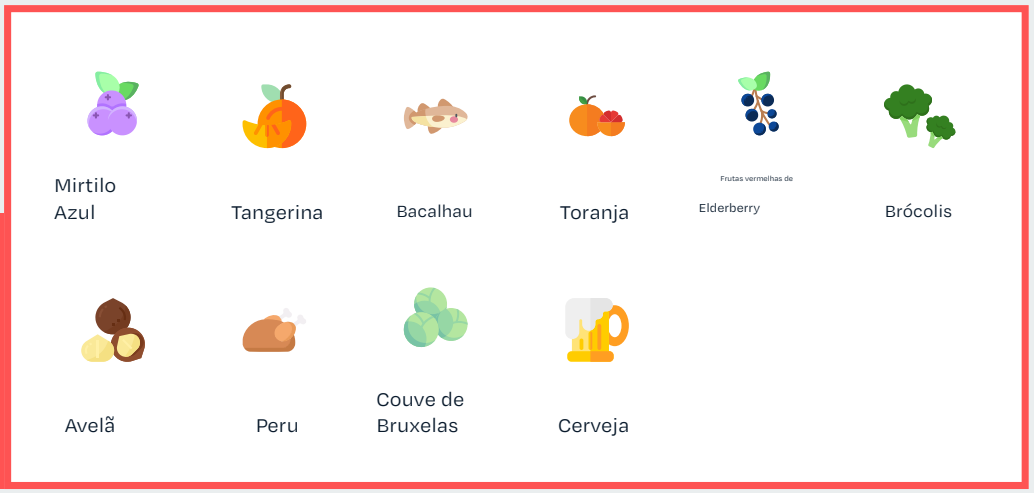
As sensibilidades alimentares são bastante específicas, então mesmo que um alimento seja parecido, se não estiver listado entre os que devem ser evitados, pode ser consumido sem preocupações.

Ajustes alimentares

Nesta seção, você encontra os alimentos que NÃO devem ser consumidos pelos próximos 90 dias, pois podem causar sobrecarga ao sistema digestivo e imunológico.

Este NÃO é um teste de alergia alimentar

Evite apenas os alimentos destacados em vermelho durante os próximos 90 dias. Se você já tem ALGUMA ALERGIA conhecida, continue evitando esses alimentos em qualquer situação.



Se você costuma consumir algum dos alimentos listados diariamente, tente substituí-los por outros que ofereçam benefícios semelhantes. A lista de alimentos considera indicadores de relevância epigenética e NÃO se refere a intolerâncias físicas ou alergias. Por favor, continue evitando todos os alimentos que causam desconforto físico.

Alergias conhecidas

Talvez você já tenha uma alergia conhecida, então vamos te ajudar a entender esses resultados.

Cenário 1

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

Isso indica que, além da alergia, esse alimento também prejudica o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se você já excluiu esse alimento da sua dieta, não é necessário fazer mais nada. Caso ainda não tenha feito isso, considere removê-lo, mas não recomendamos reintroduzi-lo após o período de eliminação.

Cenário 2

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

Isso significa que esse alimento não impacta negativamente o fluxo de energia, sem questionar sua alergia. Isso NÃO significa que você deve voltar a consumir o alimento, pois é importante respeitar sintomas anteriores ou os resultados de testes relacionados a essas alergias. Lembre-se que nosso teste não identifica alergias ou intolerâncias.

Qualquer orientação sobre alimentos a evitar apresentada neste relatório não está relacionada a alergias alimentares. Para informações sobre alergias, consulte um médico. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, deve evitá-lo sempre.

Sua Sensibilidade a Aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Manter um bom equilíbrio nutricional é sempre fundamental para conquistar melhores resultados, especialmente em desempenho esportivo. Por isso, consumir alimentos processados ou prontos geralmente aumenta a ingestão de substâncias químicas, como aditivos alimentares, que tendem a reduzir a performance durante as atividades físicas.

Aditivos para você evitar

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

Aditivos alimentares são incluídos em comidas e bebidas para alterar cor, sabor ou textura. Além de ler os rótulos, é importante compreender e saber escolher as melhores opções para sua saúde.

E 967	Xilitol	E 942	Óxido nitroso
E 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)	E 558	Bentonita
E 514	Sulfato de sódio	E 483	Estearato de tartarato
E 315	Ácido eritórbico	E 320	Butil-hidroxi-anisol (BHA)
E 235	Pimaricina (natamicina)	E 202	Sorbato de potássio

A lista apresentada acima traz um resumo dos aditivos alimentares que devem ser evitados de forma especial por, no mínimo, 90 dias. Ainda assim, o ideal é evitar sempre a maioria desses aditivos.

Recomendamos também evitar:

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

Esse aditivo pode causar respostas cardiovasculares insatisfatórias, dificultar o controle do açúcar no sangue e favorecer o acúmulo de gordura corporal. Infelizmente, ele está presente em muitas bebidas e barras energéticas.

Aspartame:

Um aditivo bastante comum, considerado uma exotoxina. O uso frequente pode interferir em funções do sistema nervoso central, prejudicando o bem-estar e o equilíbrio do organismo. Em grandes quantidades, pode causar dificuldade de concentração, turvação cognitiva e sensação de mente nebulosa, afetando negativamente o bem-estar.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada presente em muitas barras energéticas e suplementos, como proteínas do soro do leite ou proteínas texturizadas. É usada para enganar o paladar, fazendo parecer que esses produtos têm um sabor melhor do que realmente possuem. Está presente em grande parte dos alimentos industrializados e pode ser bastante prejudicial.

Corantes artificiais:

Esses corantes podem provocar reações físicas involuntárias, falsas e até hiperatividade. Estão presentes em várias bebidas, energéticos e na maioria dos alimentos processados industrialmente.

As recomendações sobre alimentos a serem evitados neste relatório não têm relação com alergias alimentares. Para orientações sobre alergias, procure um médico. Se você já sabe que tem ALERGIA a algum alimento, evite-o sempre.

Otimização Nutricional

Por que falamos em "nutricional"?

As informações nutricionais dos alimentos reúnem o conteúdo de nutrientes presentes neles. Ao aumentar o consumo de alimentos que fornecem os nutrientes essenciais para nosso corpo, promovemos a melhora do nosso bem-estar.

Alimentos que atendem suas necessidades nutricionais

Manter uma alimentação equilibrada, e principalmente personalizada, depende do conhecimento sobre as próprias necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais nutrientes merecem mais atenção e sugerimos uma lista de alimentos que podem auxiliar no atendimento das suas necessidades específicas. Isso não significa que seja obrigatório incluir esses alimentos na sua rotina; apenas mostramos opções que podem contribuir para o equilíbrio do seu organismo.

Essa relação de alimentos foi criada a partir dos indicadores apontados neste relatório. Caso tenha alergia ou intolerância a algum deles, continue evitando o consumo.

Verduras


Espinafre


Couve-flor


Cogumelo


Cenoura


Pimentão vermelho


Alface


Agrião


Tomate


Cebola


Alcachofra


Repolho


Folha de Mostarda


Abóbora


Abacate


Alho


Rúcula


Gengibre

Alfafa


Pepininho

Frutas


Laranja


Damascos


Manga


Cereja vermelha


Morango silvestre


Framboesa


Amoras


Limão


Lima


Morango


Uvas Roxas


Melão Branco


Melão Cantalupo


Melancia


Pêssego


Papaia


Banana

Laticínios e ovos


Ovos

Leite de Ovelha

Leite de Cabra


Leite de Vaca

Queijo

Iogurte

Carnes

Frango

Carne bovina

Carne suína

Pato

Cordeiro

As orientações sobre alimentos que devem ser evitados aqui não estão relacionadas a alergias alimentares. Procure um profissional da saúde para obter orientações sobre possíveis alergias. Se você já sabe que TEM ALERGIA a determinados alimentos, evite-os sempre.

Leguminosas


Sementes de soja


Vagem


Ervilhas


Grão-de-bico


Lentilhas


Feijão-branco


Edamame


Natto


Feijão-vermelho

Frutos do Mar / Peixes


Atum


Sépia


Anchoas


Truta


Caranguejo


Lagosta


Amêijoas


Ostras


Camarão


Mexilhões


Lula


Tilápia

Nozes e sementes


Amêndoas


Sementes de linhaça


Nozes


Noz-pecã


Sementes de abóbora


Caju


Sementes de chia


Amendoim


Nozes-do-brasil


Castañas


Nozes de Macadâmia


Pinhão


Sementes de gergelim


Sementes de girassol


Castanha-d'água

Pistache


Sementes de Papoula


Sementes de melancia

Cereais


Cevada

Milho

Arroz

Farelo de aveia

Aveia

Trigo sarraceno

Arroz selvagem

Centeio

Milhete

Quinoa

Trigo

Farinha de aveia

Gorduras e óleos

Óleo de linhaça

Óleo de soja

Óleo de oliva

Azeitonas

Plantas

Algas marinhas

Cravo-da-índia

Grama de trigo

Cúrcuma

Alga kelp

As recomendações de 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 algum alimento, evite-o sempre.

Bebidas


Chá Verde


Chá Preto


Café

Outros


Levedura de Cerveja


Cacau


Vinagre de Maçã


Tofu

Por que esses alimentos são recomendados?

Esta seleção de alimentos foi personalizada com base nos resultados do seu teste. Ao incluir esses ingredientes no seu dia a dia, você pode contribuir para o seu bem-estar de forma natural, já que foram escolhidos para atender às necessidades apontadas no seu relatório.



As orientações sobre alimentos a evitar neste relatório não se relacionam a alergias alimentares. Procure um profissional de saúde para orientações sobre possíveis alergias. Se você já sabe que é ALÉRGICO a algum alimento, evite-o sempre.

Seus próximos passos

Aqui começa a jornada para a sua melhor versão

Você já conferiu todos os seus resultados, e agora? Como mencionado no início do relatório, considerar esses resultados pode ser o início de uma vida mais saudável e de mais desempenho.

1. Evite consumir os Alimentos a Evitar por 90 dias -----Seção 03
2. Evite os Aditivos Alimentares aos quais você tem sensibilidade -----Seção 03
3. Aumente o consumo dos Alimentos Recomendados -----Seção 03
4. Certifique-se de incluir diariamente alimentos que favorecem seu Sistema Cardiovascular -----Seção 01
5. Inclua no seu dia a dia alimentos que apoiam seu Sistema Muscular -----Seção 01
6. Tente minimizar o impacto dos Campos Eletromagnéticos e da Exposição a Substâncias Tóxicas -----Seção 02
7. Procure seu profissional de saúde caso tenha alguma dúvida -----Dados de contato na página 1

Anote suas metas e objetivos

Sugerimos que escreva suas metas de forma clara, sendo específicas, possíveis de alcançar, realistas e fáceis de medir. Por exemplo: Caminhar a cada dois dias, por pelo menos 1 hora, nos próximos 3 meses. Nas próximas duas semanas, tomar pelo menos 3 copos de água ao longo do dia.

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

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

_____ (Sua assinatura)



Chegou a hora de viver a sua melhor versão

Obrigado por confiar em nosso programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Aviso Legal:

Este documento não tem a finalidade de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As orientações e recomendações aqui presentes são de total responsabilidade do proprietário deste documento. É fundamental consultar um profissional de saúde qualificado e bem informado antes de tomar decisões relacionadas ao seu bem-estar, pois as informações contidas neste material devem ser avaliadas por um especialista. Sua saúde deve estar sempre em boas mãos. As informações foram obtidas através da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Saiba mais em www.epixlife.com