

Relatório de Otimização **Wellness**

Exemplo Cliente

ID: WELLDEMO115

Data: 26.03.2025



Exemplo Cliente,

Temos o prazer de lhe apresentar os resultados do seu Teste Epigenético!



Os seus resultados

Este é o seu relatório de otimização, baseado nos resultados dos seus testes. Acreditamos que os dados e informações aqui contidos o ajudarão a iniciar uma viagem em direção a um estilo de vida mais saudável. Ao adotar e adaptar as nossas sugestões, poderá fazer mudanças positivas na sua alimentação diária e na interação com o ambiente que o rodeia.

Os resultados estão divididos em seções de acordo com o tipo de informação analisada. Dentro de cada seção, encontrará uma seção de síntese para o ajudar a interpretar a informação, de modo a que a sua atenção seja dirigida para a informação mais valiosa e relevante.

Se tiver mais perguntas, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,

Tem alguma pergunta?

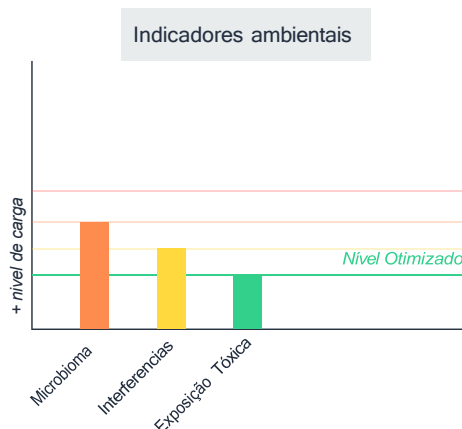
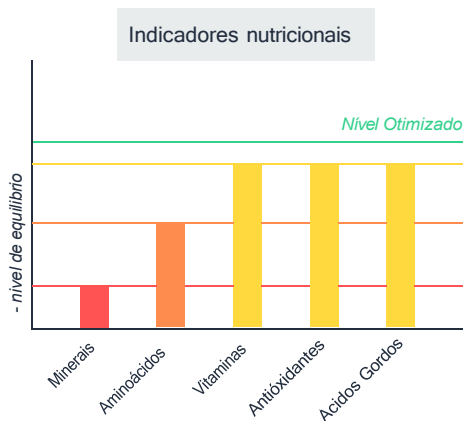
Na página "Resumo dos seus resultados", terá uma visão geral de todo o relatório, destacando as áreas a que deverá prestar mais atenção durante a vigência do seu plano.

O seu relatório de resultados foi concebido para proporcionar a máxima clareza sobre cada seção e as ações que recomendamos para otimizar o seu bem-estar e a sua saúde.

Resumo dos resultados

Estes são os resultados do seu Relatório!

Os gráficos mostram o nível de prioridade para cada indicador epigenético. A orientação do relatório focará nos indicadores que estão mais distantes do Nível Otimizado.



Este relatório é efectuado através de estudos qualitativos, pelo que os resultados são apresentados de acordo com as necessidades a nível celular (de alto a baixo/nível optimizado).

Necessidade de otimização:

■ Otimizado
 ■ Baixa
 ■ Média
 ■ Alta

Necessidade de Otimização Alta

Minerais

Potássio
Silício
Selenio

Necessidade Média de Otimização

Microbioma

Parasitas

Aminoácidos

Alanina
Glutamina
Prolina
Cisteína

Baixa Necessidade de Otimização

Interferencias

50 Hz Corrente de entrada
Campo Electrostático
Campo Magnético Constante
FEB (frequência extremamente baixa)

Ácidos Gordos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Antióxidantes

Ácido Alfa-Lipoico

Vitaminas

Vitamina B9
Inositol

Indicadores de Sistemas Metabólicos



Por que o metabolismo é tão importante?

O metabolismo dos nutrientes envolve centenas de reações que fornecem ao nosso corpo a energia e os materiais necessários para o bom funcionamento. Uma boa taxa metabólica pode ajudá-lo a queimar mais calorias, retardar o envelhecimento, dar-lhe mais energia e fazê-lo sentir-se melhor.

Metabolismo e estilo de vida

Seu estilo de vida e nível de atividade física podem determinar suas necessidades energéticas. É por isso que é tão importante conhecer os marcadores que nos informam como os macronutrientes, como proteínas, gorduras e açúcares, são metabolizados e como certos fatores, como a saúde hormonal ou gastrointestinal, estão afetando você.

Seguir uma dieta personalizada que leve em conta esses requisitos o ajudará a aumentar seus níveis de energia e vitalidade e a atingir suas metas mais rapidamente!

Resultado:
Alta Necessidade



É preciso otimizar seus sistemas metabólicos

É possível que um desequilíbrio nos sistemas metabólicos fornecidos esteja causando um distúrbio na homeostase celular. É uma prioridade otimizá-los para promover o equilíbrio em seu corpo.

Os sistemas listados são marcadores importantes para otimizar os processos metabólicos. Preste atenção especial aos que estão destacados!

Indicadores de apoio metabólico

Sistema Gastrointestinal	Saúde do cérebro	Intestino	Equilíbrio Microbiano	Stress metabólico / Inflamação
Sistema imunitário	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Produção de Energia	Metabolismo dos ácidos graxos
Síntesis de Proteínas	Metabolismo do Açúcar	Hidratação Celular	Emoções	Sono
Sistema de desintoxicação	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Factores-chave a ter em conta

Há certos fatores não modificáveis que podem alterar seu metabolismo, como idade, gênero e até mesmo sua genética. No entanto, há fatores que podem alterar seu peso e sua saúde, que devem ser levados em conta:

1. Hábitos alimentares: o alto consumo de alimentos ultraprocessados, bem como aqueles ricos em açúcar e gordura, pode causar maior ganho de peso.
2. Atividade física: O exercício aeróbico é uma ótima maneira de queimar calorias, enquanto o exercício de força pode ajudá-lo a aumentar a massa muscular, importante para acelerar o metabolismo.
3. Descanso: O descanso pode afetar os hormônios que, por sua vez, alteram o apetite e a ingestão de alimentos. É importante dormir de 7 a 9 horas por dia para manter uma boa saúde.

Como ler os seus resultados:



O que significam os indicadores assinalados a vermelho?

Se alguns indicadores estiverem assinalados a vermelho na sua tabela metabólica, podem exigir uma atenção especial e apoio nutricional quando cruzados com a outra tabela de dados.



Os indicadores assinalados referem-se a algum tipo de perturbação?

Trata-se apenas de um indicador de apoio e não pretende ser um diagnóstico de qualquer mau funcionamento físico numa área específica.



Preciso de consultar um profissional?

Se estiver preocupado com o funcionamento de qualquer um dos sistemas ou processos do seu corpo, deve consultar um profissional de saúde qualificado.

Indicadores do Sistema Imunitário



A dieta e o sistema imunitário

O sistema imunitário de cada pessoa varia drasticamente em função da dieta, dos poluentes ambientais e dos desreguladores metabólicos. Os indicadores apresentados nesta página destinam-se a reforçar o seu próprio sistema de proteção.

Indicadores de suporte imunológico

Uma dieta nutricionalmente equilibrada e personalizada é essencial para manter e desenvolver um sistema imunológico fortalecido. Aumentar as suas defesas ajudará a protegê-lo dos piores efeitos das cargas virais e de outros impactos microbianos. Reforçar o seu próprio sistema imunitário é essencial para alcançar o equilíbrio celular e assim proteger o seu bem-estar das agressões externas.

Resultado:

Alta Necessidade



É necessário otimizar o seu sistema imunitário

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está a produzir uma alteração no seu sistema imunitário. É prioritário otimizar os seus níveis para criar um equilíbrio no seu organismo.

A tabela seguinte indica quais os nutrientes que podem ajudar a otimizar o seu sistema imunitário: Preste atenção aos indicadores assinalados!

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerais	Zinco	Cobre	Manganeso	Selenio	Ferro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Carotenoides	Flavonoides	Polifenoles
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos gordos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Interações metabólicas	Sono	Intestino	Sistema Cardiovascular	Stress metabólico / Inflamação	Produção de Energia
	Hidratação Celular				
Exposição tóxica ambiental	Metais pesados	Químicos e Hidrocarburos	Eletrosensibil. e radiação		
Microbiologia	Esporos	Fungos	Parasitas	Sinal Viral	

Indicadores do Sistema Intestinal



Cuide do seu Sistema Intestinal

O trato intestinal e o sistema intestinal fornecem a maior parte da energia celular e desempenham um papel muito importante no nosso sistema imunitário. É por isso que é de vital importância ter um sistema intestinal tão equilibrado e otimizado quanto possível.

Resultado:
Média Necessidade



É necessário equilibrar o sistema intestinal a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está a produzir uma alteração no seu Sistema Intestinal. É prioritário otimizar os seus níveis a médio prazo para criar um equilíbrio no seu organismo.

Indicadores de apoio intestinal

O estresse causado ao trato intestinal pode ser um dos maiores impactos contra o organismo. O sistema intestinal fornece a maior parte da energia celular e desempenha um papel importante no sistema imunológico. A função desses sistemas também é relevante para a memória, pois influencia o desempenho do cérebro.

A tabela seguinte indica quais os nutrientes que podem ajudar a otimizar o trato intestinal: Preste atenção aos indicadores assinalados!

Marcadores nutricionais	Histidina	Triptófano	Zinco	Cisteína	Betaina
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C
	Glutamina				
Stressores Ambientais	Eletro-sensibilidade	Químicos e Hidrocarburos	Metais pesados	Bacteria	Fungos
	Parasitas	Sinal Viral			
Interações metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilíbrio Microbiano	Stress metabólico / Inflamação	Sistema de desintoxicação	Emoções
	Produção de Energia	Sistema imunitário	Saúde do cérebro		
Restrição de alimentos pró- inflamatórios	Leite de vaca	Ovos	Gluten	Trigo	Cevada
	Aveia	Milho	Grãos de soja	Banana	Bebidas alcolicas
	Cerveja	Açúcar adicionado			

Indicadores do Sistema Cardiovascular



Cuide do seu Sistema Cardiovascular!

A má circulação reduz a capacidade do corpo de transportar oxigênio e nutrientes para onde são necessários. Podemos ajudar a otimizar o sistema circulatório através de uma boa nutrição.

Resultado:
Média Necessidade



Você tem que equilibrar seu Sistema Cardiovascular a médio prazo

O desequilíbrio dos indicadores fornecidos está produzindo uma alteração no seu Sistema Cardiovascular. É prioritário otimizar os seus níveis a médio prazo para criar um equilíbrio no seu corpo.

Indicadores de Suporte ao Sistema Cardiovascular

A comida que nós comemos tem um impacto direto no sistema cardiovascular. Certos hábitos alimentares podem causar distúrbios relacionados ao coração e à sua função. Da mesma forma, incluir certos alimentos como parte de um plano de nutrição regular pode ajudar a prevenir possíveis distúrbios na função cardíaca.

O gráfico a seguir mostra os nutrientes e indicadores que o ajudarão a otimizar o Sistema Cardiovascular.

A seguinte tabela indica quais nutrientes podem ajudar a otimizar o sistema cardiovascular: Preste atenção nos indicadores marcados!

Vitaminas	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	Vitamina B9	Betaina
	Vitamina K2				
Minerais	Selenio	Iodo	Potássio	Sódio	Magnésio
Antioxidantes	Superoxido Dismutasa (SOD)	Antocianidinas	Polifenoles	Flavonoides	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos graxos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido oleico - 9

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas



Resultado:
Baixa Necessidade

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

O desequilíbrio deste indicador não está produzindo alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar problemas futuros. As vitaminas são compostos catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador no longo prazo.

Necessidades vitamínicas personalizadas

A lista a seguir apresenta as vitaminas que foram testadas. Os elementos marcados são aqueles indicadores que você precisa otimizar através do seu regime nutricional.

- 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

Vitaminas e saúde ideal

Os processos do corpo requerem uma variedade de vitaminas para funcionar no seu nível ideal. As vitaminas são uma parte fundamental dos processos enzimáticos e impulsionam todos os processos metabólicos do corpo.

Alimentos que suprem suas necessidades vitamínicas

Inositol

O inositol é imprescindível para o bem estar das células do sistema nervoso e para o metabolismo das gorduras. Influencia o nosso sono, fertilidade, circulação, pele, cabelo e estado emocional.

Aveia, Noz , Amêndoas, Arroz, Banana, Amendoim, Atum, Levedura de cerveja

Vitamina B9

A vitamina B9 ou ácido fólico é essencial para o crescimento e desenvolvimento. É necessária para o correcto funcionamento dos nervos, cérebro e sistema imunitário; para a formação de células sanguíneas na medula ósea; mantem os níveis de homocisteína (associada a infeções crónicas); e para o crescimento normal de tecido materno durante a gravidez. Destroi-se facilmente com o calor.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz silvestre, Salmão, Espargos, Limão, Arroz, Papaia, Trigo mourisco, Banana, Abacate, Frango , Amendoim, Milho, Leite de ovelha , Farelo de aveia, Folhas de mostarda , Sementes de girassol

Necessidade de Minerais



Asegure-se que o seu corpo recebe uma quantidade suficiente de minerais!

São substâncias essenciais para o funcionamento adequado do organismo. O corpo utiliza os minerais para muitas funções diferentes, inclusive para manter o funcionamento ideal dos ossos, do coração e do cérebro.

Resultado:

Alta Necessidade

É necessário reforçar os seus minerais

O desequilíbrio deste indicador pode estar a produzir uma alteração no seu sistema.

É prioritário otimizar os seus níveis para alcançar um equilíbrio no seu organismo. Os minerais são elementos naturais não orgânicos que devem ser absorvidos maioritariamente através da alimentação, para que os ossos, as funções cardiovasculares e hormonais, entre outras, funcionem corretamente.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Necessidade personalizada de minerais

A lista seguinte apresenta os minerais que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- Boro
- Cálcio
- Cromo
- Cobre
- Iodo
- Ferro
- Lítio
- Magnésio
- Manganeso
- Molibdeno
- Potássio
- Selenio
- Silício
- Sódio
- Enxofre
- Zinco

Alimentos que suprem as suas necessidades minerais

Potássio

O potássio é crucial para a função cardíaca, digestiva e a contração muscular. Ajuda na função muscular e neurológica normal.

Morangos , Aveia, Quinoa, Arroz silvestre, Salmão, Cavala, Arenque, Bacalhau, Arroz, Trigo mourisco, Banana, Figos , Carne bovina, Milho, Leite de vaca, Farelo de aveia

Selenio

O selenio intervém no bom funcionamento da glandula da tiroide. É um grande antioxidante. É fundamental para o correto funcionamento do sistema autoimune, porque aumentam a produção de glóbulos brancos. Para além disso, neutraliza o efeito de metais pesados e favorece o crescimento do cabelo e unhas.

Ovos, Arroz silvestre, Castanha do Pará, Salsa, Espargos, Arroz, Trigo mourisco, Cogumelo, Ervilhas, Carne bovina, Frango , Grãos de soja, Milho, Peru, Atum, Levedura de cerveja, Farelo de aveia, Edamame

Silício

O silício está envolvido nos processos regenerativos através da produção de colagénio e de outras moléculas básicas, como a elastina. É fundamental para conferir elasticidade e consistência aos tecidos conjuntivos, prevenindo a esclerose devida à calcificação dos tecidos. Protege também a parede interna das artérias, ajuda a manter a elasticidade da pele e permite a ligação do cálcio.

Aveia, Arroz silvestre, Espargos, Milho miudo, Lentilhas, Arroz, Banana, Grãos de soja, Feijão verde, Farelo de aveia

Necessidade de Antioxidantes



Resultado:
Baixa Necessidade

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

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar uma maior sobrecarga no futuro. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a parar ou a limitar os danos causados pelos radicais livres, para além de nos protegerem contra o stress oxidativo.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identifiçando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista seguinte apresenta os antioxidantes que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- **Ácido Alfa-Lipoico**
- Antocianidinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinco

Que antioxidantes pode incluir na sua dieta para minimizar o efeito dos radicais livres?

Os antioxidantes são combatentes contra os radicais livres que podem danificar as nossas próprias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos e outros) devido à reatividade que formam no interior da célula.

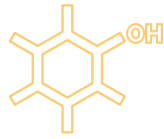
Alimentos que suprem as suas necessidades de antioxidantes

Ácido Alfa-Lipoico

O ácido alfa-lipóico é um importante antioxidante e hipoglicemiante, capaz de controlar e limitar os radicais livres no organismo. Promove a regeneração celular, converte a glicose em energia, aumenta a elasticidade da pele, previne e inverte o envelhecimento prematuro, estimula o sistema imunitário e elimina os metais pesados do organismo.

Carne bovina, Frango, Óleo de semente de canhamo, Levedura Nutricional, Óleo de linhaça, Edamame, Coração de frango, Sementes de Chia

Necessidade de Aminoácidos



Resultado:
Média Necessidade

Não é prioritário aumentar a absorção de Aminoácidos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não provoca uma alteração imediata no seu organismo, no entanto, é necessário optimizá-lo a médio prazo para evitar desequilíbrios maiores.

Os aminoácidos são substâncias essenciais para o nosso desenvolvimento, uma vez que são elementos fundamentais para a síntese de proteínas e são precursores de outros compostos azotados. Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que pode ser necessário otimizar este indicador a médio prazo.

Necessidades personalizadas de aminoácidos

A lista seguinte apresenta os aminoácidos que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- 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
- Triptófano
- Valina

Aminoácidos e mudança celular

Nenhum processo do corpo ocorre sem aminoácidos essenciais. Os aminoácidos fazem com que o nosso corpo construa novas células e restaure todos os tecidos danificados. Os aminoácidos também ajudam a fortalecer o corpo e a promover a produção de várias hormonas, anticorpos e enzimas.

Alimentos que suprem as suas necessidades de aminoácidos

Alanina

A alanina é um componente de praticamente todas as proteínas e péptidos sintetizados no organismo. Facilita a utilização dos aminoácidos no fígado em situações como o jejum ou o stress traumático. Está envolvida no metabolismo da glicose, regula os níveis de glicose no sangue e participa no transporte do azoto, juntamente com a glutamina.

Ovos, Salmão, Bacalhau, Cogumelo, Carne bovina, Frango, Grãos de soja, Leite de vaca, Leite de ovelha, Peru, Atum, Truta

Cisteína

A cisteína tem a função antioxidante, já que protege o nosso organismo contra o dano causado pela radiação, e também, o fígado e o cérebro da ação de diferentes toxinas (como as do cigarro, álcool e drogas). Também promove a perda de gordura, participa na função muscular e atrasa o envelhecimento.

Ovos, Aveia, Quinoa, Arroz silvestre, Cebola, Milho miúdo, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Grãos de soja, Atum, Soja preta

Glutamina

A glutamina é importante para a síntese proteica, a função imunitária e a função da mucosa intestinal. É também uma fonte de energia, pode melhorar a sensibilidade à insulina e ajudá-los a construir e a manter o tecido muscular, razão pela qual é utilizada por alguns desportistas.

Ovos, Bacalhau, Salsa, Lentilhas, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Grãos de soja, Milho, Leite de vaca, Leite de ovelha

Prolina

A prolina é um componente essencial do colagénio, que é muito importante para a pele, ossos e tendões saudáveis. A prolina é utilizada para prevenir a artrite e para fortalecer as articulações e os tendões. Também pode ajudar a manter e fortalecer os músculos do coração.

Ovos, Salmão, Queijo, Agrião, Espargos, Cogumelo, Leite de ovelha, Atum, logurte

Necessidade de Ácidos Graxos



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de ácidos gordos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar problemas maiores no futuro. Os ácidos gordos são os componentes básicos para a decomposição das gorduras e as suas funções estão diretamente relacionadas com o armazenamento de energia, o metabolismo lipídico, a coagulação sanguínea, a pressão arterial e a regulação dos processos inflamatórios.

Este teste é baseado num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista seguinte apresenta os ácidos gordos essenciais que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Ácidos graxos essenciais e alterações celulares

Estudos indicam que a exclusão a longo prazo da gordura da sua dieta pode levar a vários distúrbios metabólicos graves. Vamos analisar em profundidade os 7 principais grupos de ácidos graxos que participam diariamente na formação contínua das células.

Alimentos que suprem as suas necessidades de ácidos graxos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

O ácido araquidónico-6 é essencial para o crescimento do cérebro e fundamental para a síntese de determinadas prostaglandinas (envolvidas na resposta inflamatória). Desempenha igualmente um papel protetor no envelhecimento dos neurónios e confere fluidez e flexibilidade às membranas. É necessário para o funcionamento dos sistemas nervoso, esquelético e imunitário. Protege igualmente contra as infeções e os tumores.

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

Indicadores Microbioma



Resultado:
Média Necessidade

É necessário equilibrar a flora intestinal a médio prazo

Não é necessário equilibrar a flora intestinal de imediato, mas é aconselhável tratar o assunto a médio prazo para evitar um desequilíbrio subjacente.

Um desequilíbrio da flora pode levar a uma perturbação do seu sistema no futuro. Recomendamos o reforço do equilíbrio da microbiota, uma vez que esta depende de um conjunto de seres vivos que constituem o seu sistema gastrointestinal, bactérias, parasitas, fungos, esporos e uma série de microrganismos que fazem com que o seu sistema funcione em equilíbrio. Isto permite uma boa absorção dos nutrientes e um sistema imunitário reforçado.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identificando que este indicador pode necessitar de ser otimizado a médio prazo.

Indicadores específicos do microbioma

A lista seguinte apresenta os indicadores da microbiota que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

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

O microbiota intestinal, um ator-chave na saúde

O Microbiota Intestinal influencia o metabolismo energético devido à sua capacidade de aumentar a capacidade humana de metabolizar nutrientes e obter calorias da dieta, bem como de regular a absorção de açúcares e lípidos e a sua deposição nos tecidos periféricos.

Alimentos recomendados para reforçar o seu microbioma

Parasitas

O parasitismo intestinal ocorre quando uma espécie vive no interior do hospedeiro, no trato intestinal. Podem ser ingeridos através de fruta mal lavada, mãos sujas, alimentos mal conservados, etc. As mãos devem ser lavadas com bastante água e sabão antes de preparar os alimentos ou comer e depois de ir à casa de banho. Existem diferentes tipos de parasitas intestinais e estes têm várias formas e tamanhos.

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

Carga eletro- magnética



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário concentrar-se na redução da carga electromagnética acumulada a curto prazo

É bom abordar este indicador a longo prazo para que não crie um desequilíbrio no futuro.

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema. As exposições a cargas electromagnéticas estão a afetar o seu equilíbrio celular e metabólico. É preciso reduzir a exposição a estas cargas e seguir um processo de proteção do nosso organismo contra elas.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identizcaram que é necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

A lista seguinte apresenta os indicadores de carga electromagnética que foram analisados. Os itens assinalados são os indicadores que devem ser otimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Eletro-sensibilidade
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (frequência extremamente baixa)
- RBF (Radiação de baixa frequência)
- Campo Magnético Constante
- Forno Microondas
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Radiofrequência
- Corrente de tração 16 2/3 Hz
- Ecrã de televisão
- Ecrã do computador
- 50 Hz Corrente de entrada

O que não vemos mas que nos afecta...

Os campos eletromagnéticos, tanto de alta como de baixa frequência, são campos gerados artificialmente pelas instalações eléctricas (electrodomésticos ou aparelhos ligados à rede de distribuição alternada, mesmo quando estão desligados) e pela transmissão de dados sem fios (celular, antenas de transmissão, telefones sem fios, wifi, WLAN, etc.).

O que é?

Campo Electrostático

Um campo elétrico é um campo de forças criado pela atração e repulsão de cargas eléctricas (a causa do fluxo elétrico) e é medido em Volts por metro (V/m). Os campos eléctricos estáticos (também conhecidos como campos electrostáticos) são campos eléctricos que não variam com o tempo (frequência de 0 Hz). Os materiais sintéticos acumulam eletricidade electrostática à volta dos dispositivos.

FEB (frequência extremamente baixa)

Os campos electromagnéticos de frequência extremamente baixa (CEM FEB) situam-se na gama de 0-300 Hz. A frequência das linhas eléctricas da rede é de 50 ou 60 Hz, o que as torna as principais fontes de todo o equipamento eléctrico utilizado no dia a dia, como ecrãs de computador, dispositivos anti-rroubo e sistemas de segurança, entre outros.

Campo Magnético Constante

Um campo magnético é um campo de forças criado como resultado do movimento de cargas eléctricas (fluxo de eletricidade). Os campos magnéticos constantes são gerados por um íman ou pelo fluxo constante de eletricidade, por exemplo, em aparelhos domésticos que utilizam corrente contínua (CC), e são diferentes dos campos que mudam com o tempo, como os campos electromagnéticos gerados por aparelhos domésticos que utilizam corrente alternada (CA) ou por telemóveis, etc.

50 Hz Corrente de entrada

Alta frequência é um termo utilizado para descrever um tipo de corrente eléctrica, ou seja, uma corrente com uma frequência mais elevada do que os 50 Hz normais encontrados na alimentação eléctrica monofásica e trifásica. Uma corrente eléctrica deste tipo é a corrente que flui através de um dispositivo electrónico.



Ajustes dietéticos

Durante os próximos 90 dias.



Alimentos a evitar nos próximos 90 dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

O objetivo de demonstrar sensibilidade alimentar no Teste NÃO é eliminar permanentemente esses alimentos da dieta, mas sim otimizar o seu sistema digestivo. No final do processo de eliminação de 90 dias, pode reintroduzir gradualmente estes alimentos na sua dieta.

Porque é que tem de evitar estes alimentos?

Embora os alimentos que devem ser ajustados na dieta contenham nutrientes que podem ser muito valiosos, os nossos níveis de energia podem ser afetados quando o corpo aloca mais recursos do que deveria para os digerir. Há alimentos que devem ser evitados porque, por vezes, podem reverter o benefício de outros, causar stress no sistema digestivo ou afetar negativamente o metabolismo e o sistema imunitário.

Ao consumir os alimentos certos, o corpo pode ter dificuldade em digerir os alimentos que ingerimos neste ciclo celular e acabará por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Evitar estes alimentos durante 90 dias ajudará a prevenir o défice de energia que pode ocorrer ao tentar absorvê-los.

À medida que avançamos para o próximo ciclo celular, as necessidades do corpo podem mudar e as sensibilidades a os alimentos mudarão em conformidade.

Perguntas mais frequentes



Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O corpo luta com os alimentos que digerimos e acaba por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Estes processos podem ocorrer de forma assintomática ou com reações evidentes.



"Mas eu nunca comi..."

Se nunca comeu estes alimentos, melhor ainda. Mas se começar a comê-los durante os próximos 90 dias, pode haver problemas.



"Mas recomendam alimentos semelhantes!"

As sensibilidades alimentares são muito específicas, por isso, mesmo que o alimento seja semelhante (por exemplo, mexilhões e amêijoas), desde que não apareça nos alimentos a evitar, pode ser consumido sem qualquer problema.

Alimentos a evitar

Os alimentos que deve evitar durante os próximos 90 dias, pois podem causar stress no sistema digestivo e imunitário.

NÃO é um teste de alergia alimentar

Os alimentos marcados em vermelho só devem ser evitados nos próximos 90 dias. Se tem **ALGUMA ALERGIA** conhecida, deve continuar evitando esses alimentos o tempo todo.



Caranguejo



Tamaras



Col



Melão amarelo



Abacaxi



Manga



Brotos de feijão



Feijão vermelho



Alfafa



Abóbora

Se consome diariamente algum dos alimentos indicados, tente substituí-lo por outros que possam lhe trazer benefícios semelhantes. A lista de alimentos refere-se a indicadores de relevância epigenética e NÃO a qualquer intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que o afetam fisicamente.

Alergia conhecidas

Talvez já tenha uma alergia conhecida, então vamos ajudá-lo a entender esses resultados.

Cenário 1

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

Isso significa que, além da alergia, aquele alimento também afeta negativamente o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se já eliminou esse alimento da sua dieta, não precisa fazer mais nada. Se ainda não o eliminou, considere fazê-lo, mas não recomendamos reintroduzi-lo após a dieta de eliminação.

Cenário 2

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

Isso significa que não afeta negativamente o fluxo de energia, o que não contradiz nem questiona a sua alergia a este alimento. Isso NÃO significa que você deva reintroduzir o alimento na sua dieta, pois deve respeitar os sintomas anteriores ou resultados de exames em relação a essas alergias. Lembre-se que nosso teste não analisa alergias ou intolerâncias.

A sua sensibilidade aos aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Melhores escolhas nutricionais conduzirão sempre a um bem-estar otimizado, e os alimentos naturais, não processados e cozinhados à mão serão sempre os ideais. Por isso, uma compreensão adequada da forma como os aditivos afetam a saúde é crucial para manter um bem-estar ótimo.

Aditivos a serem evitados

Para otimizar o seu bem-estar, deve evitar o consumo dos seguintes aditivos durante os próximos 90 dias.

Os aditivos alimentares são adicionados aos alimentos e bebidas para alterar a sua cor, sabor ou textura. Deve saber que, para além de ler os rótulos dos produtos, tem de compreender e ser capaz de escolher os melhores recursos para a sua saúde.

E 554	Silicato de sodio e aluminio	E 553b	Talco
E 536	Ferrocianuro de potasio	E 513	Ácido sulfúrico
E 422	Glycerol	E 327	Lactato cálcico
E 316	Eritorbato sódico	E 260	Ácido acético
E 228	SulÊto ácido de potasio	E 131	Azul Patente V

A lista apresentada no topo mostra um resumo dos indicadores de Aditivos Alimentares que devem ser evitados de forma especial durante um período mínimo de 90 dias. Embora seja aconselhável evitar sempre a maioria dos Aditivos Alimentares.

Também recomendamos evitar:

Xarope de milho rico em frutose (HFCS / AMAF):

Esse aditivo pode produzir uma resposta cardiovascular ruim, um controle deçiciente do açúcar no sangue e um alto ganho de gordura corporal. Infelizmente, ele é encontrado em muitas bebidas e barras energéticas.

Aspartame:

Um aditivo muito popular que é considerado uma exotoxina. A utilização regular desta substância pode alterar certas funções do sistema nervoso central, o que pode afetar negativamente o bem-estar e o equilíbrio do organismo. Em doses elevadas, esta substância pode provocar falta de concentração, funções cognitivas difusas e nevoeiro cerebral que afectam negativamente o bem-estar.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada que se encontra em muitas barras energéticas e suplementos, como as proteínas do soro de leite ou as proteínas texturizadas. É utilizada para enganar a sua língua, fazendo-a sentir que estas barras e bebidas têm um sabor melhor do que realmente têm. Encontram-se na maioria dos alimentos pré-fabricados e são altamente prejudiciais.

Corantes artificiais:

Podem causar respostas físicas falsas e involuntárias e hiperatividade. Este corante artizcial encontra-se em muitas bebidas energéticas e na maioria dos alimentos processados industrialmente.

Otimização Nutricional

A que é que se refere "nutrimental"?

A informação nutricional dos alimentos é o conteúdo nutricional total dos alimentos. Aumentar o consumo de alimentos com os nutrientes de que o nosso corpo necessita vai levar-nos a otimizar o nosso bem-estar.

Alimentos ricos em nutrientes para as suas necessidades

Uma dieta equilibrada e personalizada dependerá do conhecimento das nossas necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais os nutrientes que pode precisar de reforçar e mostramos-lhe alimentos que podem ajudá-lo a satisfazer as suas necessidades específicas. Isto não significa que tenha necessariamente de incluir estes alimentos na sua rotina, simplesmente mostramos-lhe aqueles que o podem ajudar na sua busca para maximizar o equilíbrio.

Esta lista de alimentos baseia-se nos indicadores que são mais relevantes para o seu relatório. Se tiver alguma alergia ou intolerância conhecida, continue a evitar esses alimentos específicos.

Vegetais



Cogumelo



Salsa



Agião



Espargos



Cebola



Gengibre



Folhas de mostarda



Abacate

Frutas



Banana



Figos



Morangos



Limão



Papaia

Lactínios e ovos



Ovos



Leite de ovelha



Leite de vaca



Queijo



Iogurte

Produtos à base de carne



Frango



Carne bovina



Peru



Coração de frango



Cordeiro

Legumes



Grãos de soja



Feijão branco



Lentilhas



Ervilhas



Edamame



Feijão verde

Peixe/Marisco



Atum



Bacalhau



Anchovas



Truta



Salmão



Sardinhas



Cavala



Arenque

Frutos secos e sementes



Sementes de Chia



Noz



Sementes de girassol



Sementes de abóbora



Castanha do Pará



Amendoim



Amêndoas



Soja preta

Cereais



Milho



Arroz



Farelo de aveia



Aveia



Trigo mourisco



Quinoa



Arroz silvestre



Milho miudo

Gorduras e óleos



Óleo de linhaça



Óleo de semente de canhamo



Óleo de girassol



Óleo de Coco

Plantas



Cúrcuma

Outros



Tofu

Levedura
NutricionalLevedura de
cerveja

Porque é que estes alimentos são recomendados?

Esta lista de alimentos recomendados foi personalizada com base nos resultados do seu teste. Ao incluir estes ingredientes na sua ingestão nutricional diária, pode ajudar a melhorar o seu bem-estar de uma forma natural, uma vez que foram selecionados de acordo com os resultados do seu relatório.



Os seus próximos passos

O caminho para a sua melhor versão começa aqui

Já leu todos os resultados, e agora? Como dissemos no início do relatório, acreditamos que estes resultados podem ser o início da sua viagem para uma vida mais saudável.

- 1 Evite as suas sensibilidades alimentares durante 90 dias - **Seção 03**
- 2 Evite os aditivos alimentares aos quais é sensível - **Seção 03**
- 3 Aumente o consumo de Alimentos Recomendados - **Seção 03**
- 4 Certifique-se de que consome diariamente alimentos para apoiar o seu Microbioma - **Seção 02**
- 5 Certifique-se de que consome os alimentos para reduzir a Exposição Tóxica - **Seção 02**
- 6 Tente reduzir o impacto dos campos eletromagnéticos - **Seção 02**
- 7 Contate o seu profissional de saúde se tiver dúvidas sobre o seu relatório - **Ver detalhes na página 1**

Escreva as suas metas e objetivos

Recomendamos que escreva os seus objetivos de uma forma simples, que sejam específicos, realizáveis, realistas e mensuráveis. Por exemplo: Dar um passeio de dois em dois dias, pelo menos 1 hora, durante os próximos 3 meses. Durante as próximas duas semanas, beber pelo menos 3 copos de água durante o dia.

Comprometo-me a seguir as indicações recomendadas pelo _____ (dd/mm/aaaa)
até _____ (dd/mm/aaaa) durante um total de 90 dias.

(A sua assinatura)



Está a ponto de começar
a viver sua melhor
versão

Obrigado por colocar a sua confiança no nosso programa!

Isenção de responsabilidade:

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As recomendações dadas neste relatório são da exclusiva responsabilidade do proprietário do mesmo. É muito importante consultar um profissional de saúde competente e totalmente informado quando tomar decisões relativas à sua saúde, uma vez que a informação contida neste plano deve ser interpretada por uma pessoa qualificada. O seu bem-estar deve estar sempre em boas mãos. Informação obtida através da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing.