



EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

OTIMIZE a IMUNIDADE & BEM-ESTAR (PLANO de 90 DIAS)

- 12 principais Indicadores de Otimização
- Indicadores de Suporte ao Sistema
- Indicadores do Suporte Cardiovascular
- Indicadores de Resistência
- Indicadores Ambientais
- Restrições de Alimentos & Aditivos
- Alimentos a Consumir

Plano criado para:

Este plano foi criado por:

cell-wellbeing.com



The data in this personalized report was gathered from the hair strands and roots that you returned to us using the sealed alloy postal pack, within 7 days of plucking.

Nenhuma dessas afirmações foram avaliadas pela FDA. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. Destina-se a fornecer informações sobre alimentos nutricionais. O processo digital não fornece indicadores reprodutíveis, uma vez que reflete o ambiente epigenético em constante mudança, ao nível biológico quântico. A Otimização dos alimentos nutricionais apenas deve ser considerada a cada 90 dias. NÃO é recomendado criar um novo plano alimentar nutricional dentro deste período.



© Copyright Cell Wellbeing 2022

O PLANO OTIMIZE a IMUNIDADE & BEM- ESTAR

UMA INTRODUÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

O Programa "**Otimize Imunidade & Bem-Estar**" é um sistema simples, agradável e comprovado de alinhar seu ambiente para otimizar o seu potencial físico, mental e emocional.

O ambiente controla até 98% da maneira pela qual muitos dos seus genes se expressam. Isso significa a maneira como eles agem fisicamente e controlam virtualmente quase todos os aspectos do seu metabolismo e da sua vida.

Atualmente, quase toda população do planeta opera abaixo do seu potencial ideal, devido aos efeitos do ambiente. Os alimentos processados, a baixa ingestão de nutrientes, as toxinas e substâncias químicas, os campos eletromagnéticos e a influência de frequências extremamente baixas são responsáveis por uma quebra nas funções normais do dia a dia do corpo.

Estas funções são impulsionadas por processos básicos, cruciais para a expressão do corpo físico: seja na qualidade das novas células que são formadas quando o corpo se repara, como no sistema nervoso e os processos enzimáticos responsáveis por todos os processos corporais.

Como o meio ambiente controla a expressão gênica, este é o aspecto mais importante na produção de células otimizadas. Estas produzem tecidos otimizadas, que por sua vez produzem órgãos otimizadas e, finalmente, os sistemas e todo o organismo - um SER OTIMIZADO!

Os processos enzimáticos são totalmente dependentes de um suprimento constante de vitaminas, minerais e aminoácidos para que operem de forma eficaz. O sistema nervoso é fortemente afetado por toxinas, aditivos e EMF/ELF. Todos estes fatores podem contribuir para uma quebra na função metabólica.

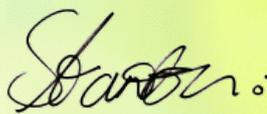
Para alcançar seu potencial ideal, é necessário garantir que estes processos ocorram em seus níveis otimizadas. Qualquer nível abaixo do "ideal", acabará por sentir a perda em algumas funções e isto refletirá na: baixa energia, falta de sono, imunidade baixa, baixa concentração, irritabilidade, dores generalizadas, recuperação lenta, suscetibilidade a lesões e muito mais. Se ficar neste estado por muito tempo, poderá sofrer de problemas crônicos.

O Programa "**Otimize Imunidade & Bem-Estar**" foi desenvolvido para ajudar a identificar muitas das influências ambientais que podem acarretar a um baixo rendimento de seus genes, enzimas e função metabólica. Além disso, terá acesso a um Plano de 90 Dias, que o auxiliará a lidar com estas questões e, por meio de programas de uma dieta nutricional e de suplementos, poderá otimizar-se.

A Otimização é um processo conscientização dos efeitos dos indicadores ambientais e do seu estilo de vida, através do qual sentirá os resultados das novas escolhas positivas e se torna responsável pelo seu próprio destino.



Alfons Meyer, medical doctor



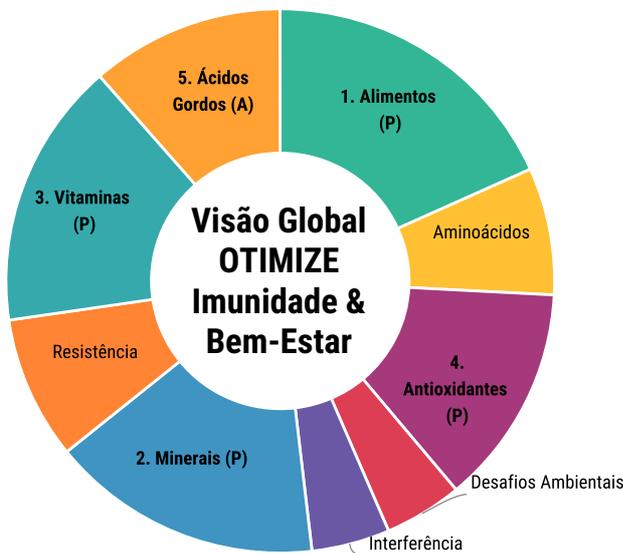
Marcus Stanton, medical doctor

ESTE RELATÓRIO SÓ É VÁLIDO PARA OS PRÓXIMOS 90 DIAS

A data para refazer seu Relatório 'Otimize' é:
Reserve hoje com o seu fornecedor:
Contato:
Email:

É mais benéfico seguir uma sequência de relatórios em qualquer mudança nutricional para apoiar o bem estar ou performance. Estar otimizado significa ficar em alinhamento com o seu ambiente epigenético e ajustar a sua alimentação e os nutrientes para atender as suas necessidades, que estão em constante mudança ao longo do tempo. Recomendamos que você faça isso a cada 90 dias, pois este é um ciclo natural do corpo. Reserve seu próximo relatório agora com base na data sugerida.

VISÃO GLOBAL DA OTIMIZAÇÃO



Resumo dos Sistemas de Suporte
Síntese Proteica
Sistema Hormonal
Consulte todos os Indicadores na página 4.

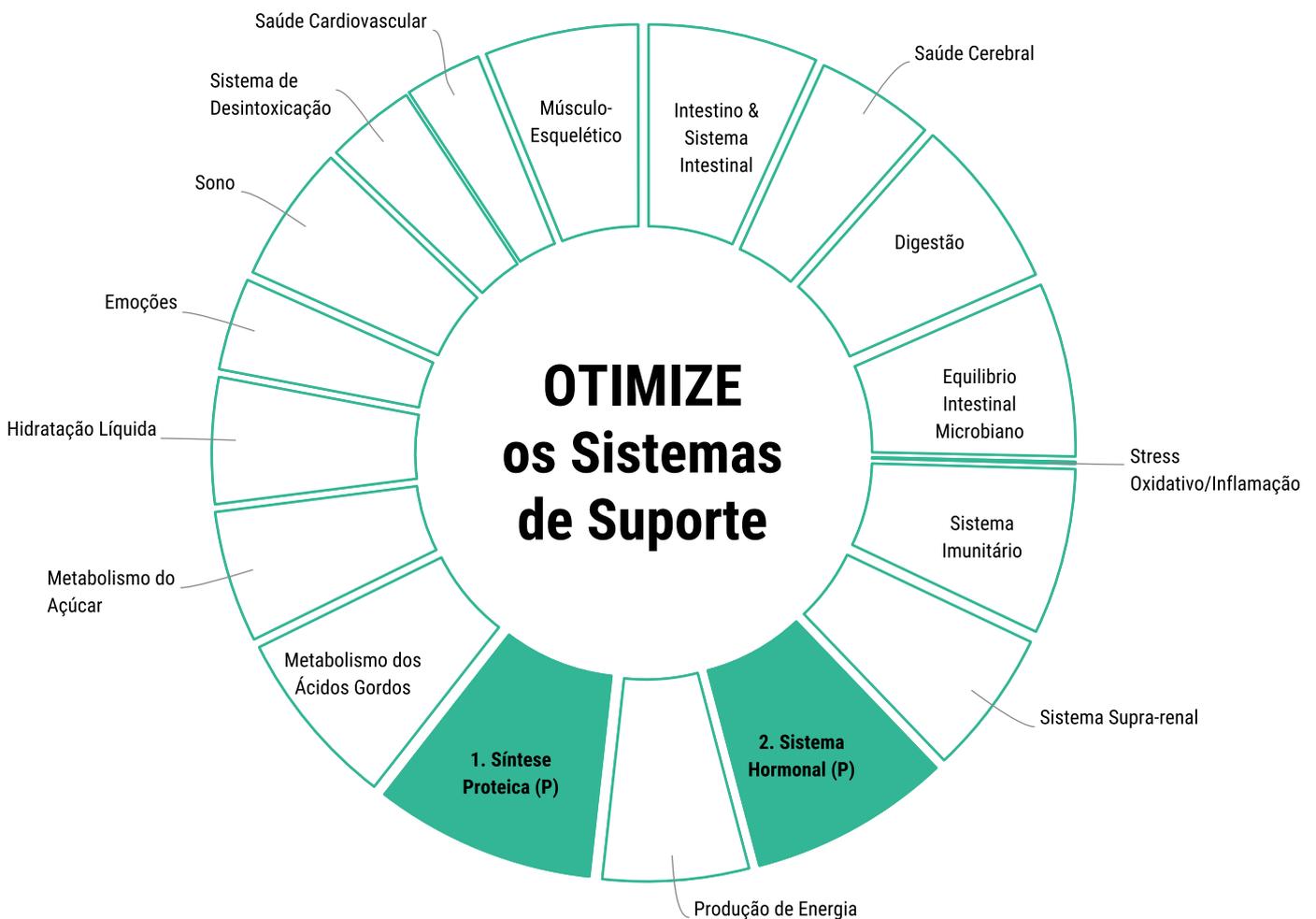
Resumo das Restrições Alimentares	
Carne de vaca	Amêndoa
Peru	Quinoa
Cebola	Baga-de-Logan
Batatas	Borrego
Trigo Sarraceno	Veado
Consulte a tabela completa dos Indicadores de Restrições Alimentares na página 26 e os Indicadores dos Aditivos Alimentares a evitar na página 27.	

Categoria	Indicador	Informação
Alimentos	Por favor, consulte a tabela de alimentos nas páginas 28 e 29.	Consulte os resultados completos na tabela da página 26.
Minerais	Silício . Molibdênio. Iodo. Ferro	Consulte os resultados completos na tabela da página 14 e a fonte de alimentos na página 29.
Vitaminas	Vitamina A1 . Vitamina B3. Vitamina B1	Consulte os resultados completos na tabela da página 12 e a fonte de alimentos na página 29.
Antioxidantes	Sulforafano	Consulte os resultados completos na tabela da página 18 e a fonte de alimentos na página 29.
Ácidos Gordos	Ácido linoleico - 6	Consulte os resultados completos na tabela da página 16 e a fonte de alimentos na página 29.
Aditivos a serem Evitados	Por favor consulte a tabela de aditivos alimentares e o link na página 27.	Consulte os resultados completos na tabela da página 27.

Gráfico dos Principais Indicadores

Quanto maior o segmento no gráfico, maior o indicador de relevância Epigenética. Isto significa que o item é uma **Prioridade** a ser considerada. Itens com menor relevância são marcados como **Advertência** ou **Considerar** e nenhuma indicação significa baixa relevância. Estes são indicadores de questões subjacentes que deve considerar, através do programa dos alimentos nutricionais sugeridos.

INDICADORES ENERGÉTICOS DE SUPORTE AOS SISTEMAS



O gráfico acima indica quais áreas que podem necessitar de suporte nutricional, comparados com outros dados dos gráficos e com o número total de fatores de suporte relevantes, indicadas para cada área. Este é apenas um indicador de uma condição de suporte e não um diagnóstico de qualquer mau funcionamento físico de qualquer região específica. Se está preocupado com a função física de qualquer processo do sistema, você deve procurar a ajuda de um profissional qualificado.

Indicadores pessoais de Suporte ao Sistema Imunitário



O sistema imunitário de cada pessoa varia dramaticamente com base na dieta, poluentes ambientais e estressores metabólicos. Os indicadores nesta página destinam-se a fortalecer o seu sistema imunitário. Uma dieta nutricionalmente equilibrada personalizada é essencial para manter ou construir um sistema imunitário saudável e resistente. Um sistema imunitário eficaz pode protegê-lo dos piores efeitos dos impactos virais e ambientais. Impulsionar o sistema imunitário é essencial para a vitalidade e o bem-estar. Considere se concentrar em corrigir cada uma das secções abaixo.

Marcadores das Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	7	Valor total 35+: Alto Suporte
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B9		
	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3		
	Vitamina E				
Marcadores dos Minerais	Zinco	Cobre	Manganês	2	Valor total 20-34: Suporte Moderado
	Selênio	Ferro			
Marcadores dos Antioxidantes	Vitamina C	Selênio	Zinco	0	
	Carotenóides	Flavonóides	Polifenóis		
	Superóxido Dismutase	Vitamina E	Ácido alfa-Lipóico		
	Co-Enzima Q10				
Marcadores dos Ácidos Gordos	Omega 3	Omega 6		2	
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	0	
	Lisina	Triptofano			
Suporte ao Sistema	Intestino & Sistema Intestinal	Saúde Cardiovascular	Stress Oxidativo/Inflamação	0	
	Sono	Produção de Energia	Hidratação Líquida		
Estressores Ambientais	Metais Tóxicos	Químicos e Hidrocarbonetos	Eletro-Sensibilidade Radiação OR	3	
Indicadores da Resistência	Mofo/ Esporos	Fungos	Parasitas	8	Valor total 1-19: Suporte de Manutenção
	Vírus				
Restrições Alimentares	Glúten	Leite de Vaca	Milho	8	
	Trigo OU Cevada	Aveia	Ovos		
	Cerveja	Banana			
Valor Total				30	

O gráfico acima compara dados imunitários relevantes de outras páginas. Estes se referem apenas aos indicadores da otimização nutricional e não pretendem ser um diagnóstico de qualquer mau funcionamento físico. Se estiver preocupado com a função física ou do processo em algum sistema corporal, procure um profissional de saúde qualificado.

Suporte Pessoal do Sistema Imunitário



Uma nutrição equilibrada é essencial para manter ou fortalecer o sistema imunitário. O sistema imunitário otimizado pode ajudar a evitar os piores efeitos de um vírus ou outros estressores ambientais e é essencial para seu próprio bem-estar. Os seguintes nutrientes devem fazer parte do plano alimentar semanal:

A proteína desempenha um papel importante no sistema imunitário. Opte pelos vegetais verdes cozidos no vapor (ao invés de fritos). Inclua nozes e sementes sem sal.

A vitamina A ajuda a regular e fortalecer o sistema imunitário. Esta vitamina pode ser encontrada nos seguintes alimentos: repolho verde, salsa, batata doce, cenoura, brócolos, espinafre, pimento vermelho, damasco e alguns cereais.

A vitamina C estimula os anticorpos. Inclua fontes biodisponíveis desta saudável vitamina, através das frutas cítricas (sumo lento), como laranja, toranja e tangerinas, ou pimento vermelho, mamão, morango, sumo de tomate e alguns cereais. Chá de folhas de mamão é um excelente antioxidante.

A vitamina E é um importante antioxidante, capaz de neutralizar os radicais livres que afetam a função imunitária. Inclua a vitamina E em sua dieta com sementes de girassol, amêndoas, óleos vegetais (como óleo de girassol ou de cártamo), avelãs e nozes.

O zinco também é importante para o sistema imunitário e pode ser encontrado nos grãos integrais, feijão, sementes e nozes.

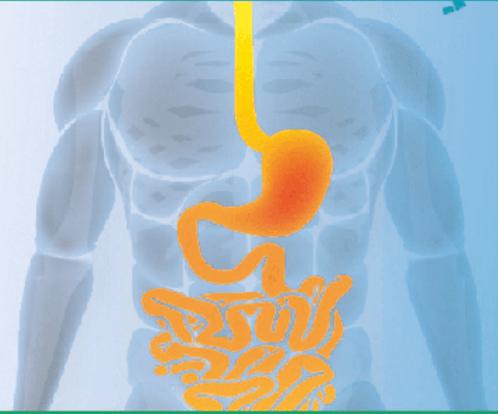
Outros micronutrientes, incluindo vitamina B6, folato, selênio, ferro, cobre, bem como prebióticos e probióticos, também podem influenciar a resposta imunitária e são importantes na alimentação saudável. Estes nutrientes são encontrados preferencialmente em alimentos frescos, pois são biodisponíveis.

Tente evitar o glúten e o leite, pois ambos afetam o seu **sistema imunitário**, 80% do qual reside no seu intestino. Evite o açúcar. Além do açúcar 'comum', este existe em muitas formas alternativas, como: amido de milho, xarope de frutose (açúcar de frutas), dextrose, sacarídeo, maltose, malte de cevada e maltodextrina ou oligo frutose. (Por exemplo, 100 g de açúcar (em cerca de uma garrafa de refrigerante) pode reduzir a capacidade dos glóbulos brancos de destruir as bactérias e vírus por até cinco horas!)

O Gengibre contém vitaminas, minerais e antioxidantes que aumentam o sistema imunitário. **O Curcuma** é conhecida por aumentar a resposta imunitária. **A Canela** é usada para reduzir substâncias inflamatórias, que também afetam a resposta imunitária.

O nosso sistema imunitário se defende contra a contaminação viral e micróbios causadores de doenças. Otimizar o funcionamento deste sistema, frequentemente, depende de nós.

Durma o suficiente e gerencie o stress. A privação do sono e a sobrecarga de stress aumentam o hormônio cortisol, cuja elevação prolongada suprime a função imunitária.
A hidratação: a água (com uma tensão superficial reduzida e com níveis mais baixos de O.R.P) ajuda a transportar o oxigênio para as células, facilitando o funcionamento correto dos sistemas e na remoção de toxinas do corpo.
Evite fumar, pois este hábito diminui as defesas imunitárias básicas e aumenta o risco de bronquite e pneumonia, além de infecções do ouvido médio nas crianças.
Beba menos álcool. O consumo excessivo prejudica o sistema imunitário e aumenta a vulnerabilidade a infecções pulmonares.
Consuma muitos vegetais frescos, frutas, nozes e sementes. Estes fornecem os nutrientes necessários para o seu sistema imunitário. Um estudo em adultos maduros demonstrou a importância do aumento da ingestão de frutas e vegetais.
Considere os pré e probióticos. Estudos indicam que os suplementos reduzem a incidência de infecções respiratórias e gastrointestinais. Procure consumir mais alimentos fermentados, como vegetais e produtos lácteos fermentados. Existem comprovações que estes reduzem as infecções respiratórias.
Raios solares (Vitamina D). A luz solar desencadeia a produção de vitamina D. Os baixos níveis de vitamina D pode aumentar o risco de infecções respiratórias.



Indicadores de Suporte ao Intestino

A modernização sem precedentes que ocorreu nas últimas três décadas desencadeou o aumento maciço de poluentes ambientais. Esses poluentes impactam as nossas vidas de várias formas.

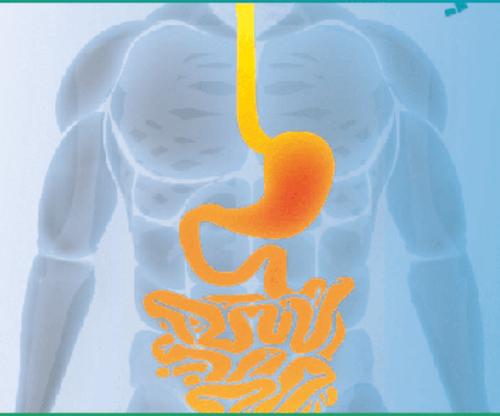
Um dos maiores impactos tem sido o stress causado no trato e no sistema intestinal. Estas duas áreas fornecem a maior parte da nossa energia celular e desempenham um papel importante em nosso sistema imunitário. A função desses sistemas é igualmente importante para a nossa memória, pois influencia o desempenho do cérebro.

Quando os poluentes tóxicos entram no intestino, isso pode ocasionar uma disfunção. Abaixo estão alguns indicadores úteis que podem otimizar o desempenho intestinal. Esta não é uma avaliação diagnóstica. A tabela abaixo indica quais os nutrientes que podem ajudar a otimizar o suporte intestinal. Quanto mais indicadores aparecerem na tabela, mais necessária poderá ser a otimização de suporte intestinal.

Estressores Ambientais	Eletro Sensibilidade	Químicos e Hidrocarbonetos	Radiação	4	20+ Valor Total - Suporte Alto
	Metais Tóxicos	Bactéria	Fungos		
	Parasitas	Vírus			
Marcadores Nutricionais	Histidina	Triptofano	Zinco	5	
	Cisteína	Betaine	Superóxido Dismutase		
	Molibdênio	Vitamina D3	Ácido alfa-Lipóico		
	Sulforafano	Omega 3	Selênio		
	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C		
	Glutamina				
Indicadores Energéticos de Suporte ao Sistema	Digestão	Equilíbrio Intestinal Microbiano	Stress Oxidativo/Inflamação	0	1-10 Valor Total - Suporte de Manutenção
	Sistema de Desintoxicação	Emoções	Produção de Energia		
	Sistema Imunitário	Saúde Cerebral			
Sensibilidades Alimentares	Trigo	Cevada	Centeio	0	
	Álcool	Milho	Soja		
Para acessar os alimentos para o suporte intestinal, consulte a				Valor Total	9

A indicação que precisa de um suporte nutricional para otimizar o stress intestinal não é um diagnóstico que tenha algum problema ou condição.

Este não é um diagnóstico e não indica que tenha alguma doença ou problema. Se estiver preocupado com sua saúde intestinal, consulte um médico antes de iniciar uma dieta nutricional



Suporte Intestinal

O Intestino e o Sistema Imunitário

Nós podemos considerar o nosso sistema intestinal como um 'jardim de sustentação para a vida'. Um jardim está cheio de vegetação boa e ruim. O nosso desempenho depende da otimização e do equilíbrio da 'boa vegetação' e controle do crescimento do que é 'indesejado'. A 'boa vegetação' consiste em trilhões de boas bactérias microbianas, que ajudam a quebrar e converter os alimentos que consumimos.

O crescimento excessivo consiste em milhões de patógenos, que resultam em uma perda de diversidade microbiana. Isso geralmente é causado por toxinas, estressores alimentares e poluentes, como os metais pesados.

O Intestino e o Sistema Imunitário

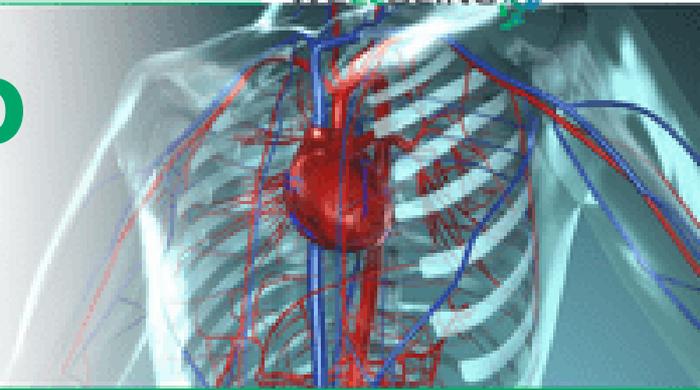
Outros fatores importantes para otimizar o seu sistema intestinal ou que podem refletir no mau funcionamento intestinal podem estar relacionados ao nosso estilo de vida e aos alimentos que consumimos, além de fatores ambientais que influenciam o nosso intestino e, portanto, os sistemas imunitário e cerebral.

Suporte Intestinal	Fontes de Alimentos/Suplementos sugeridas
Suporte Intestinal (Prebióticos Dias 1-90)	Cebola, aspargo, alho, alho francês, beterraba, repolho, tomate, frutas, bananas, maçãs, grãos integrais, semente de Chia, semente de linhaça.
Suporte Intestinal (Probióticos Dias 1-90)	Alho, Aipo, iogurte, Fibra Vegetal, Maçã Verde, Papaya, Banana, Gengibre e Grãos Integrais
Suporte Intestinal (Otimização: Dias 1 a 90)	Aloe Vera, Butirato, Colágeno, Gengibre, L-Glutamina, Raiz de Alcaçuz, Ácido Alfa-Linolênico (ALA), Ácido Eicosapentaenóico (EPA), Ácido Docosahexaenóico (DHA), Quercetina, Curcuma
Suporte Intestinal (Evite nos Dias 1-90)	Glúten, açúcar, alimentos altamente processados e álcool, dióxido de titânio E 171

Ao otimizar o desempenho intestinal, precisamos considerar

- Reduzir o nível de stress intestinal.
- Melhorar a qualidade do sono.
- Evitar as intolerâncias alimentares subjacentes, que podem estressar o equilíbrio da flora intestinal.
- Aumentar o consumo de alimentos pré e probióticos.
- Aumentar o consumo de água de qualidade.
- Reduzir os alimentos processados que consumimos diariamente.
- Evitar os químicos e toxinas que absorvemos através de vegetais não lavados.
- Reduzir os agentes químicos encontrados em alguns alimentos.
- Reduzir os fatores ambientais, como os poluentes da água e do ar que respiramos.
- Redução das frequências eletromagnéticas e fatores de stress geopáticos.

INDICADORES DO APOIO CIRCULATÓRIO



A má circulação reduz a capacidade de transportar nutrientes e oxigênio para onde é necessário.

Você pode apoiar sua circulação com uma boa nutrição, alguns exercícios simples e escolhas de um estilo de vida, através da descrição abaixo.

A circulação pode ser suportada por muitos nutrientes e é importante obter esse equilíbrio diariamente. O quadro abaixo indica quais os nutrientes podem ser importantes para ajudá-lo a otimizar a circulação. Quanto maior o número de nutrientes indicados na tabela, pode ser exigido um nível mais alto de suporte do sistema circulatório (o nível de apoio final está indicado na coluna à direita). Lembramos que este não é um diagnóstico do funcionamento do seu sistema circulatório.

Indicadores Nutricionais do Suporte Circulatório Uma indicação que você pode necessitar de apoio nutricional para otimizar seu Sistema Circulatório, não é um diagnóstico ou indicação que tem qualquer problema ou condição. Se está preocupado com a saúde circulatória deve consultar o seu médico, antes de iniciar um regime alimentar ou exercício.	Selênio	Superóxido dismutase	Iodo	7+ Indicadores Alto Suporte
	Vitamina B2	Vitamina C	Vitamina E	
	Vitamina D3	Vitamina K1	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina B9	
	Taurina	Arginina	Citrulina	
	Carnosina	Alanina	Serina	
	Metionina	Cistina	Lisina	
	Histidina	Prolina	Co-Enzima Q10	4 - 6 Indicadores Suporte Moderado
	Potássio	Sódio	Flavonóides	
	Antocianinas	Polifenóis	Magnésio	
	Betaine	Vitamina K2	Ácido alfa-linolênico - 3 (ALA)	
	Ácido Docosahexaenóico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenóico - 3 (EPA)	Ácido araquidônico - 6 (AA)	2-3 Indicadores Suporte de Manutenção
	Ácido oleico - 9			

Outros fatores importantes para otimizar seu Sistema Circulatório ou que podem ser afetados pela pobre função circulatória.

1. Exercício	Caminhar pelo menos 20 minutos por dia com ritmo acelerado. Há uma relação benéfica comprovada entre caminhada diária e a sua função circulatória.
2. Estilo de Vida	Reduza ou elimine o tabagismo, álcool e o açúcar. Estes contribuem na disfunção circulatória.
3. Outro	Diminuir o stress pode ajudar a reduzir a pressão arterial elevada. A pressão arterial elevada é a questão #1 do bem estar no mundo.
4. Saúde Sexual	Há uma relação comprovada entre a saúde sexual e circulação, baseada na elasticidade e função global dos vasos sanguíneos. É sabido que boa função circulatória pode ajudar nesta área.

INDICADORES DE INTERFERÊNCIA DE FREQUÊNCIAS

Considere - Reduzir a Exposição

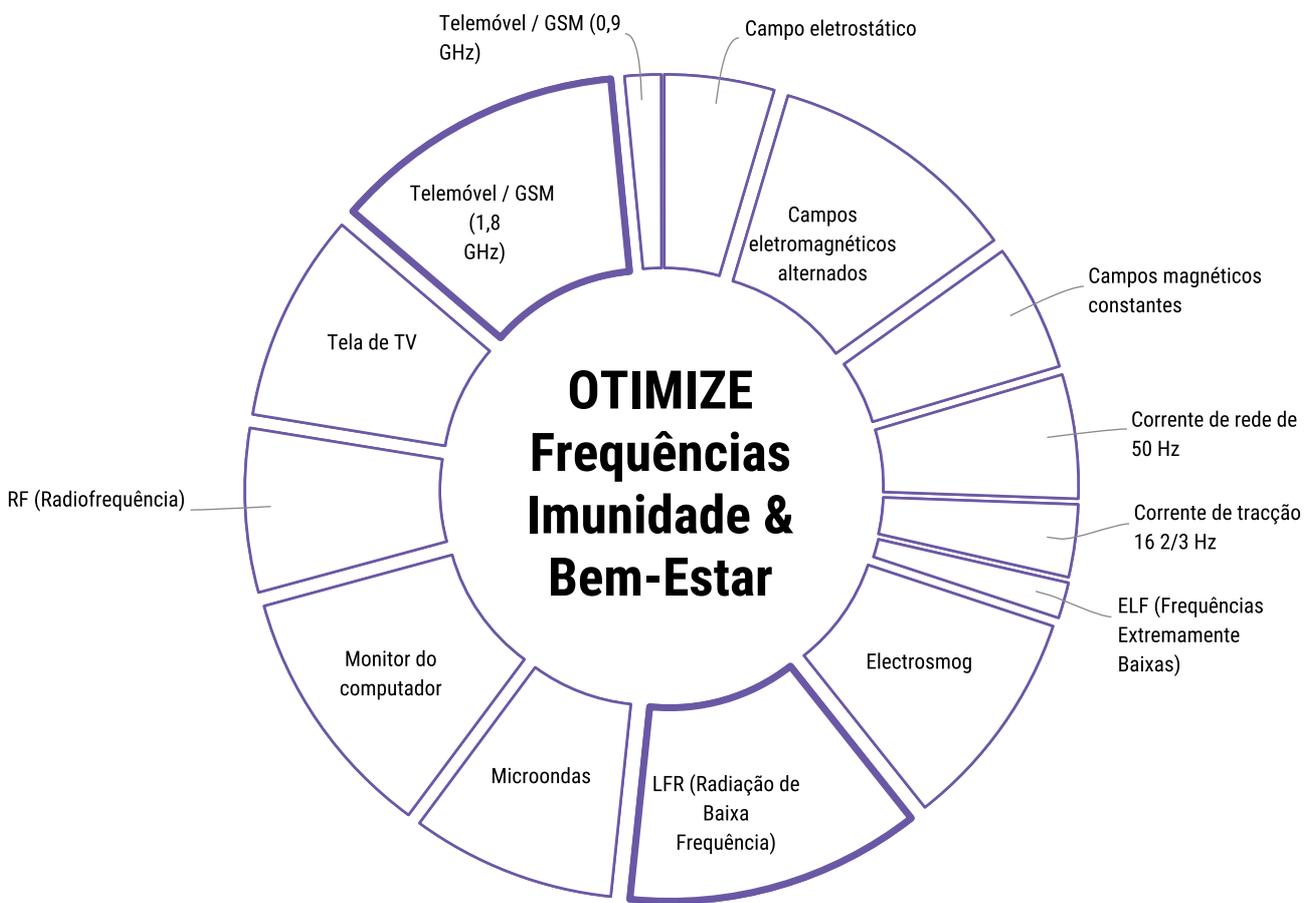


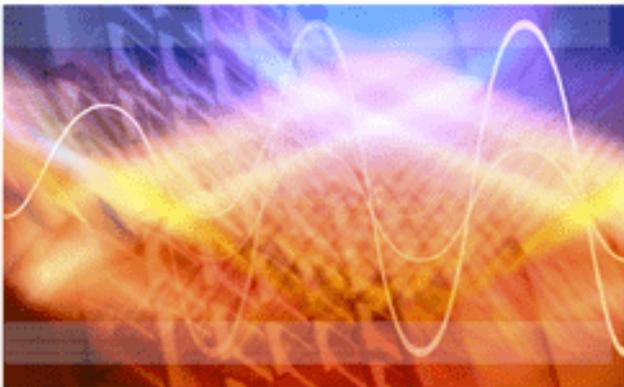
Gráfico dos Indicadores das Categorias

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Interferência de Frequências, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são os itens que deve considerar, através da sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INTERFERÊNCIA DE FREQUÊNCIAS

SOBRE OS ALIMENTOS RELACIONADOS À INTERFERÊNCIA



Nos tempos modernos, a grande parte das tecnologias e fornecimento elétrico são alimentados ou utilizam frequências numa faixa de espectro muito baixo, considerados formas não-ionizantes de radiação EM (a gama varia entre 50Hz - 1GHz). Há muitas formas de frequências naturais como a luz visível ou ultravioleta e, até mesmo o corpo e as células, têm um campo de frequência muito fraco. As frequências modernas não são compatíveis com os campos do corpo e isso tem efeitos negativos para o Bem-Estar. Esses fatores podem interferir diariamente na intercomunicação celular e, para sustentar e manter a normalidade nas funções corporais, é necessário ingerir uma grande variedade de alimentos.

REDUZA A EXPOSIÇÃO ÀS FREQUÊNCIAS

Até hoje não temos a noção completa das consequências da eletricidade nos processos de Bem-Estar. No entanto, é certo que existem efeitos prejudiciais e, portanto, é sensato introduzir alimentos que possam sustentar o corpo e manter os sistemas que podem estar sob stress dos aparelhos elétricos utilizados diariamente em casa como no trabalho. A água estruturada pode apoiar a comunicação intercelular e ajudará o sistema a conservar energia.

INTERFERÊNCIAS ALIMENTOS DE SUPORTE

- Espirulina
- Vitamina D3
- Curcumina
- AGE
- Cálcio
- Melatonina
- Vitaminas B
- Enxofre

Consulte os Alimentos específicos na página 30.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE VITAMINAS



Prioridade - Aumentar a Ingestão

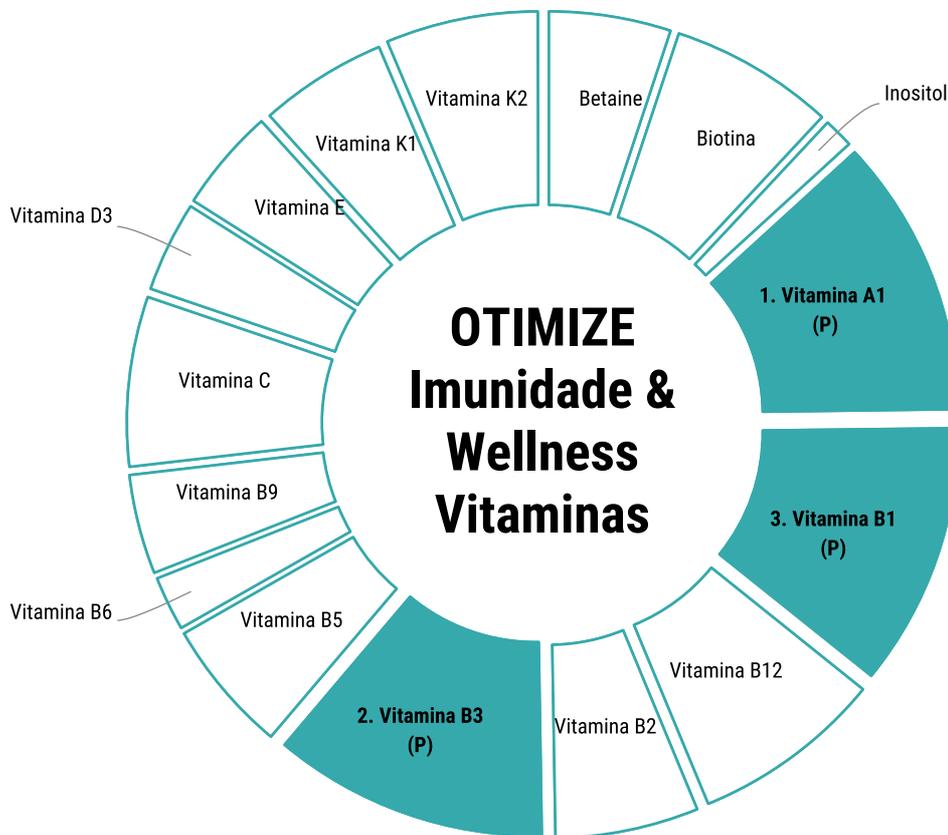


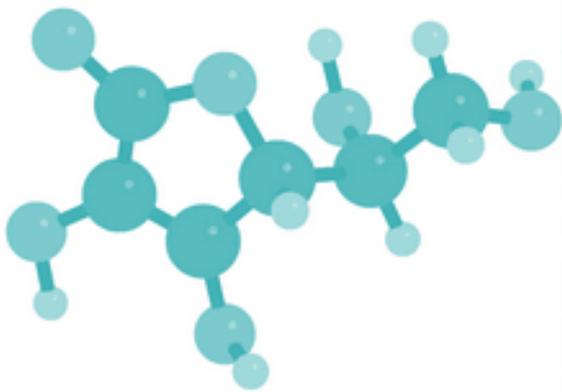
Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Vitaminas, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são os itens que pode considerar, através do seu plano nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

VITAMINAS

SOBRE AS VITAMINAS



Modelo Molecular da Vitamina C



As Vitaminas são compostos orgânicos necessários para sustentar a vida. Absorvemos Vitaminas através dos alimentos, já que o corpo humano não produz o suficiente (ou nenhum). Um composto orgânico contém carbono. Quando um organismo (ser vivo) não consegue produzir o suficiente de algum composto químico orgânico (necessário em pequenas quantidades), tem de obtê-lo à partir dos alimentos, que é chamado de Vitamina. As Vitaminas desempenham um papel vital nos processos enzimáticos corporais e a escassez em sua dieta poderá causar uma série de problemas relacionados com o Bem-Estar.

COMO AS VITAMINAS APOIAM O BEM-ESTAR

Muitos processos necessitam uma variedade de Vitaminas, de modo a poder funcionar no seu nível ótimo. As Vitaminas são parte fundamental nos processos enzimáticos, que são responsáveis por todos processos metabólicos do corpo. Precisamos de uma grande variedade de Vitaminas para apoiar e manter os inúmeros mecanismos subjacentes, que ajudarão a otimizar o Bem-Estar. A melhor fonte de Vitaminas é a através da alimentação, onde estão presentes com outros nutrientes que trabalham em sinergia para apoiar o seu Bem-Estar.

VITAMINAS ALIMENTOS DE SUPORTE

- Laticínios
- Sementes e Frutos Secos
- Lentilhas
- Grão de bico
- Vegetais Verdes
- Cereais
- Pimentos vermelhos
- Frango
- Peru
- Peixe
- Ovos
- Alperce

**Há muitos outros alimentos. Estes são alguns dos exemplos mais comuns.*

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE MINERAIS



Prioridade - Aumentar a Ingestão

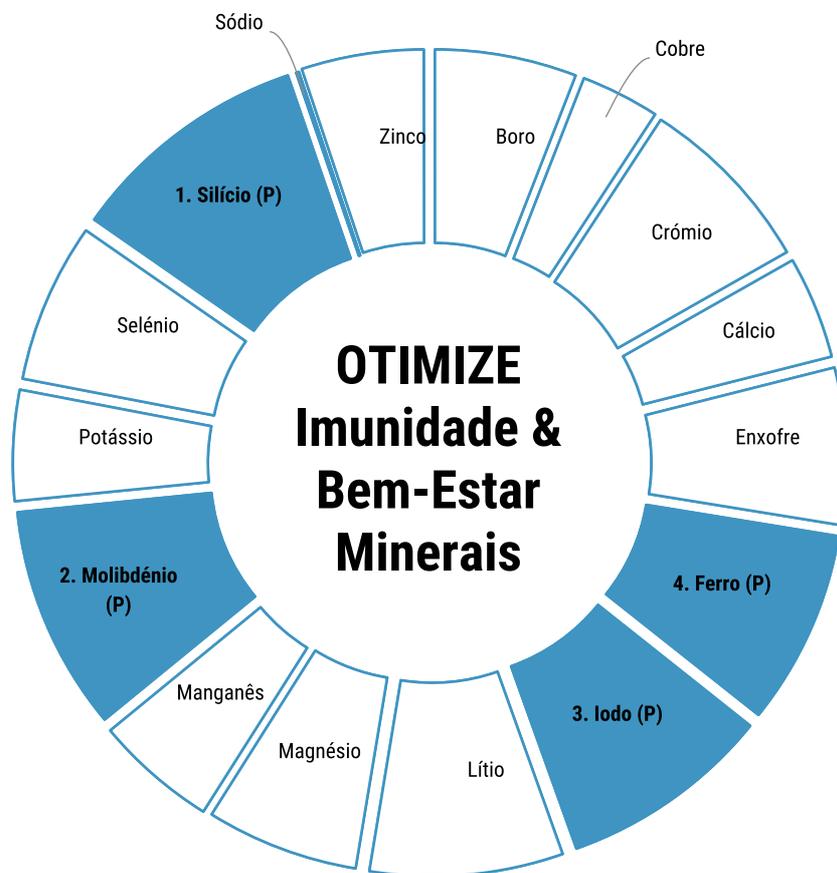


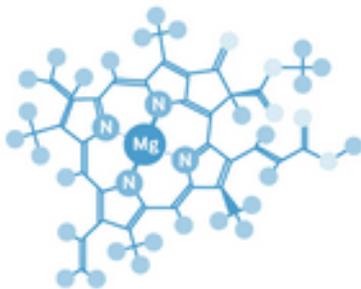
Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Minerais, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens que deve considerar através da sua dieta de alimentos nutricionais.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

MINERAIS

SOBRE OS MINERAIS



Modelo Molecular do Magnésio



Todas as variedades de Noz são uma boa fonte de Minerais.

Os Minerais são importantes para o corpo se manter saudável. Estes são necessários para muitas funções, incluindo a reconstrução de ossos, a fabricação de hormônios e a regulação dos batimentos cardíacos

Existem dois tipos de minerais: Macro-minerais e os Oligoelementos

Os macro-minerais são minerais que necessitamos em quantidades maiores, como o cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio, cloreto e enxofre. O nosso corpo necessita apenas de pequenas quantidades de oligoelementos (manganês, ferro, cobre, iodo, zinco, cobalto e selênio). A melhor maneira de obter os minerais necessários é ingerir uma grande variedade de alimentos. No entanto, mesmo quando temos uma dieta variada, muitas vezes não recebemos todos os minerais e nas quantidades necessárias. Devemos considerar um amplo espectro de suplementos minerais.

COMO OS MINERAIS SUSTENTAM O BEM-ESTAR

Muitos processos e estruturas corporais necessitam minerais para funcionar no seu nível ótimo. Os minerais são fundamentais nos processos enzimáticos, responsáveis por todos os processos metabólicos do corpo. Eles também desempenham um papel na estrutura, na parte muscular e na transmissão nervosa. É necessário uma grande variedade de minerais para ajudar a sustentar e manter os inúmeros mecanismos subjacentes para apoiar o Bem-Estar otimizado.

MINERAIS ALIMENTOS DE SUPORTE

- Vegetais de Folhas Verdes
- Noz (todas)
- Cereais Integrais
- Peixe
- Marisco
- Brócolos
- Repolho
- Couve
- Arroz Integral
- Ovos
- Cogumelos
- Algas marinhas
- Lentilhas
- Feijão
- Tomates

**Há muitos outros alimentos. Estes são alguns dos exemplos mais comuns.*

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE ÁCIDOS GORDOS



Advertência - Aumentar a Ingestão



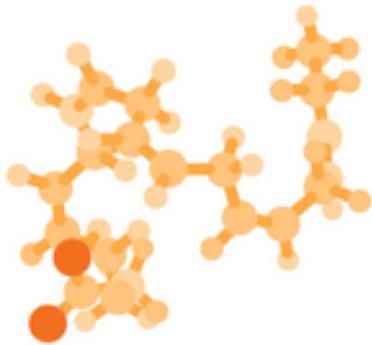
Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos indicadores AGE, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência ou Considere), estes são os itens que deve considerar através de sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ÁCIDOS GORDOS

SOBRE OS ÁCIDOS GORDOS



Modelo Molecular do Omega 3



Muitas variedades de peixes são uma boa fonte de Ácidos Gordos (AGE), incluindo o salmão.

Os Ácidos Gordos são gorduras essenciais para o corpo. Muitas vezes a palavra 'gordura' é associada a saúde precária, porém existem alguns Ácidos Gordos que são essenciais para a sobrevivência.

A sua ausência pode causar sérios danos em diferentes sistemas do corpo. No entanto, os ácidos gordos não são produzidos naturalmente pelo corpo. Isso significa que é preciso obter ácidos gordos através da sua dieta.

COMO OS ÁCIDOS GORDOS APOIAM O BEM-ESTAR

Muitos processos corporais necessitam de AGE para funcionar no seu nível mais otimizado. Os AGE são uma parte fundamental no apoio às membranas celulares, cérebro e sistema nervoso. Outros processos regulatórios exigem AGE que têm qualidades protetoras. Precisamos de uma grande ingestão diária de Ácidos Gordos Essenciais para apoiar e manter os inúmeros mecanismos subjacentes e na otimização do Bem-Estar.

ÁCIDOS GORDOS ALIMENTOS DE SUPORTE

- | | |
|------------------------|--------------------|
| <i>Não-Vegetariano</i> | <i>Vegetariano</i> |
| • Sardinhas | • Linhaça |
| • Salmão | • Noz |
| • Camarão | • Feijão de soja |
| • Cavala | • Tofu |
| • Arenque | • Sementes de |
| • Truta | Cânhamo |

**Há muitos outros alimentos. Estes são alguns dos exemplos mais comuns.*

Alguns indícios de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE ANTIOXIDANTES



Prioridade - Aumentar a Ingestão

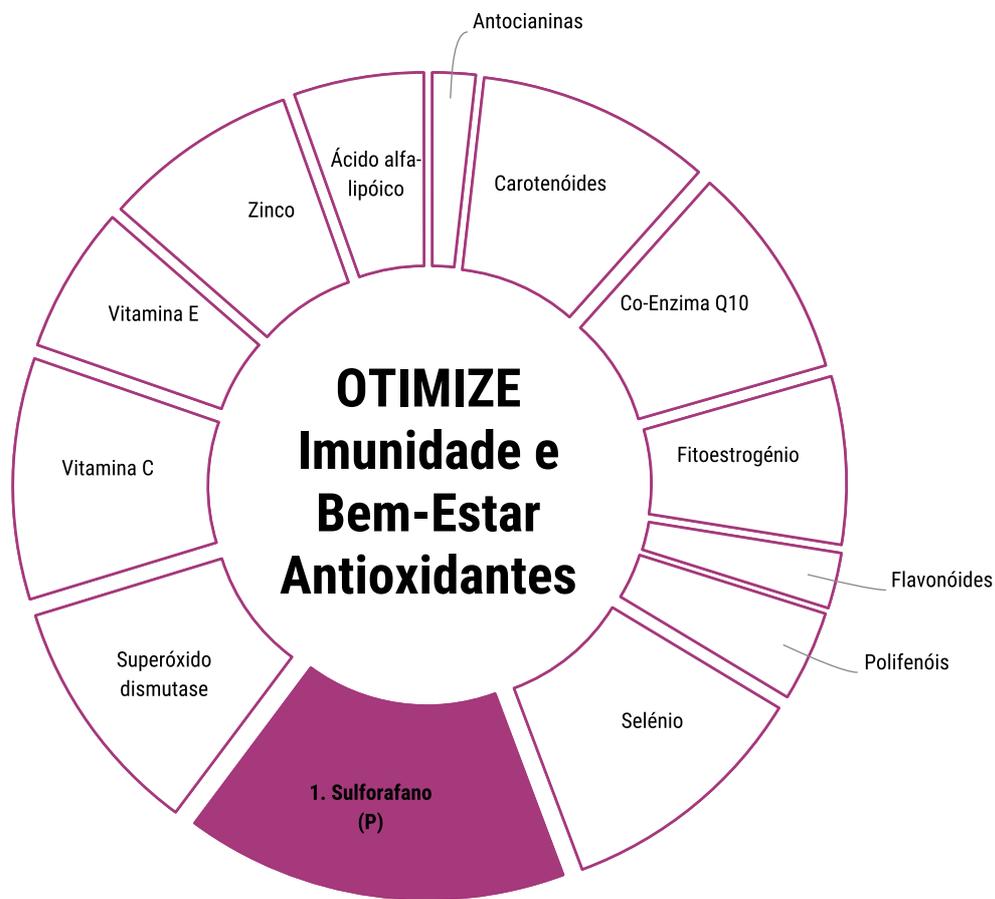


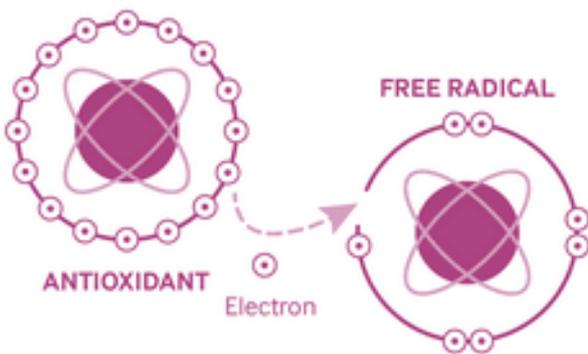
Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos indicadores de Antioxidantes que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência ou Considere), estes são os itens que deve considerar através de sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ANTIOXIDANTES

SOBRE OS ANTIOXIDANTES



Um antioxidante a neutralizar um radical livre



Muitas variedades de bagas, incluindo os mirtilos, são uma boa fonte de antioxidantes

Os antioxidantes são substâncias que protegem as células dos danos causados pelos radicais livres. Podem ocorrer pela exposição a certos produtos químicos, como: tabagismo, poluição, radiação e como um subproduto do metabolismo normal. As dietas com antioxidantes incluem o selênio, vitamina A, os carotenóides e afins, Vitaminas C e E, além de vários fitoquímicos como o licopeno, luteína e quercetina.

Os antioxidantes são encontrados em muitos alimentos como as frutas, vegetais, noz e cereais integrais que possuem grandes quantidades de antioxidantes e, em menores quantidades em carnes, aves e peixes.

COMO OS ANTIOXIDANTES APOIAM O BEM-ESTAR

O nosso corpo produz uma grande quantidade de moléculas de oxigênio livres e outros subprodutos, que podem levar ao stress oxidativo. Antioxidantes são fundamentais nos processos que apoiam o corpo a lidar com estas questões. Precisamos de uma grande variedade de antioxidantes para ajudar o nosso corpo a lidar com a oxidação e apoiar a otimização do Bem-Estar.

ANTIOXIDANTES ALIMENTOS DE SUPORTE

- Pimentos
- Mirtilos
- Arando
- Tomates
- Nozes e Sementes
- Espinafre
- Brócolos
- Repolho
- Alperce
- Salmão
- Sardinha
- Cebola
- Alho

**Há muitos outros alimentos. Estes são alguns dos exemplos mais comuns.*

Alguns indícios de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE AMINOÁCIDOS



Considere - Aumentar a Ingestão

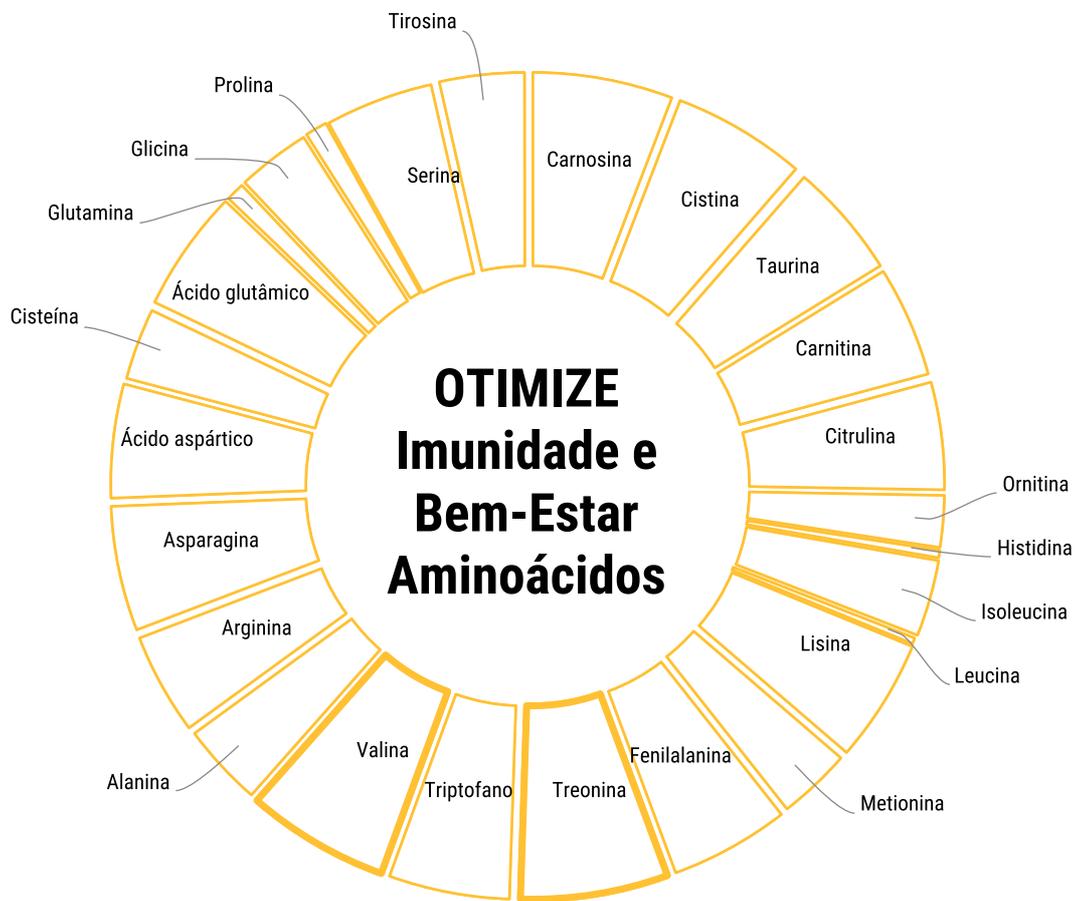


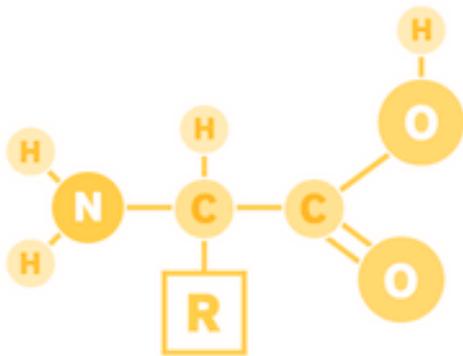
Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos indicadores de Aminoácidos, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência ou Considere), estes são os itens que deve considerar através do sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

AMINOÁCIDOS

SOBRE OS AMINOÁCIDOS



As proteínas são necessárias para todos os seres vivos e, em conjunto com a água, perfazem a maior parte do nosso peso corporal, uma vez que estão presentes nos músculos, órgãos, cabelo, etc. As proteínas que constituem o corpo não são diretamente derivadas da alimentação. As proteínas ingeridas são quebradas em aminoácidos e o corpo, em seguida, reconstitui estes aminoácidos nas proteínas especificamente necessárias.

As enzimas e as hormonas que regulam as funções do corpo também são proteínas. Os aminoácidos são utilizados na maioria dos processos do corpo, desde regular o funcionamento corporal até as funções cerebrais – ativam e utilizam as vitaminas e outros nutrientes.

COMO OS AMINOÁCIDOS APOIAM O BEM-ESTAR

Muitos processos corporais são apoiados por aminoácidos para funcionarem no seu nível ótimo. Os aminoácidos são uma parte fundamental nos processos enzimáticos e na construção de proteínas que o corpo necessita para a manutenção diária. É necessário uma grande variedade de aminoácidos para ajudar a manter os inumeráveis mecanismos subjacentes que apoiam a otimização do seu Bem-Estar.

AMINOÁCIDOS ALIMENTOS DE SUPORTE

- Carne
- Laticínios
- Sementes
- Lentilhas
- Grão de bico
- Vegetais Verdes
- Cereais
- Noz
- Spirulina
- Aves
- Marisco
- Cebola
- Alho
- Pimentos

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DOS DESAFIOS AMBIENTAIS

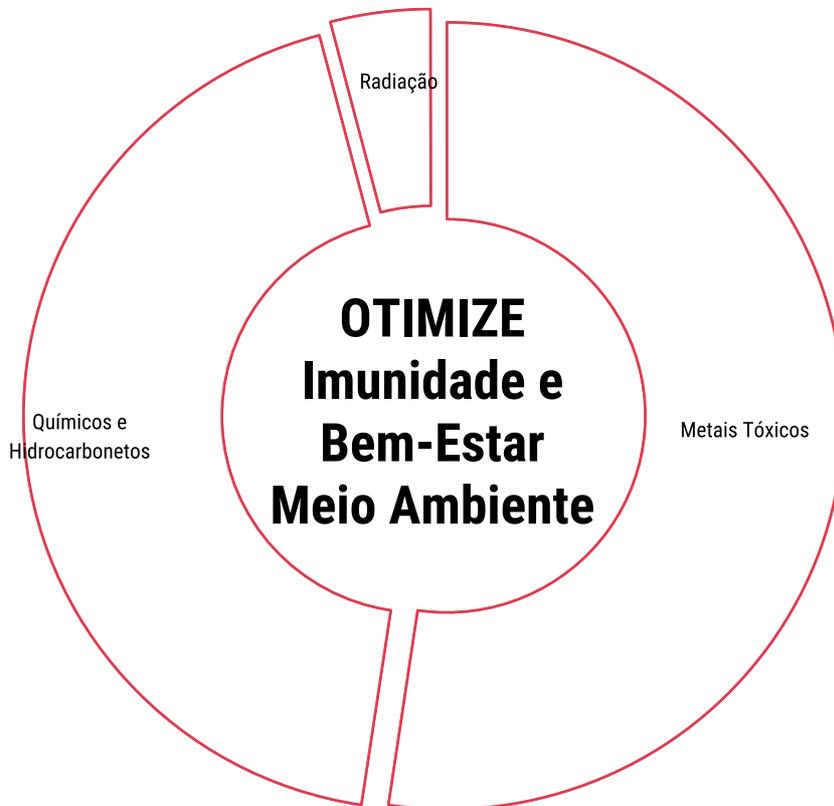


Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra a visão geral dos indicadores das toxinas, que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência ou Considere), estes são os itens que deve considerar, através de sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

DESAFIOS AMBIENTAIS

SOBRE OS ALIMENTOS DETOX

O nosso ambiente mudou drasticamente desde a revolução industrial e uma das maiores mudanças refere-se aos produtos desenvolvidos pelo homem. Nós podemos acumular muita destas influências que não são toleradas pelo nosso corpo e que deveriam ser expelidas através dos processos naturais de eliminação. No entanto, estes processos não foram projetados para lidar com a quantidade e a variedade destes produtos. É necessário um suporte adicional, através da nutrição.

Para manter um sistema limpo e otimizado, necessitamos de alimentos que apoiem este processo.



Muitos alimentos apoiam a necessidade de limpeza diária do seu corpo e ajudam os sistemas a manterem o seu funcionamento ideal. Os alimentos detox são tipicamente os alimentos verdes, integrais, nozes, sementes e ervas. Existem muitos e é importante ingerir uma boa e variada seleção de alimentos nutritivos que executem esta função.

EQUILIBRE A EXPOSIÇÃO AOS FATORES AMBIENTAIS

O corpo possui sistemas que são projetados para expelir o 'lixo' acumulado. Certos alimentos podem apoiar os sistemas que realizam esta função e garantem que estes não fiquem sobrecarregados. Existem órgãos e sistemas que podem apoiar este processo. Precisamos de uma grande variedade de alimentos para dar suporte e manter os inúmeros mecanismos subjacentes à limpeza e apoiarão a otimização do Bem-Estar.

ALIMENTOS PARA APOIAR A LIMPEZA

- Beterraba
- Batata doce
- Lima
- Vegetais de Folhas Verdes
- Maçã
- Alho
- Cebola
- Nozes e Sementes
- Probióticos

Consulte os alimentos recomendados nas tabelas da página 30.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE RESISTÊNCIA



Considere - Reduzir a Carga

UM INDICADOR DE VÍRUS OU PÓS-VÍRUS NÃO SUGERE A PRESENÇA DO VÍRUS ASSOCIADO AO COVID. Caso possa ter tido contato com alguém que tenha contraído COVID ou expresse sintomas de infecção vinculada ao COVID, recomendamos que considere fazer o teste de rastreamento do COVID.



Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Microbiologia que são específicos para si. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens que deve considerar através de sua dieta nutricional.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ALIMENTOS: RESISTÊNCIA

SOBRE OS ALIMENTOS DE RESISTÊNCIA

O nosso corpo está diariamente sob o ataque de micro-organismos que podem enfraquecer as nossas defesas.

Existem processos naturais que são projetados para nos capacitar a resistir a esses ataques e há muitos alimentos que podem dar suporte à nossa capacidade natural de defesa.



Uma dieta rica em certos alimentos pode manter a sua resistência natural em boa forma, permitindo que o seu corpo se defenda naturalmente. Alguns alimentos podem apoiar este processo natural: ervas, frutas, legumes, prebióticos e probióticos. Em geral, uma dieta saudável, associada com exercícios moderados, mantém a boa resistência e sustentam a função dos sistemas de defesa.

MANTENHA A SUA RESISTÊNCIA FORTE

O seu corpo possui um sistema dedicado a resistir naturalmente à invasores externos, protegendo as células e os órgãos.

Este sistema requer uma boa e equilibrada ingestão nutricional para apoiá-lo e manter todos os aspectos de defesa. Existem outros alimentos específicos que podem melhorar o sistema e auxiliam o corpo a produzir mais elementos para aumentar a resistência a invasores.

ALIMENTOS DE SUPORTE À RESISTÊNCIA

- Alho
- Gengibre
- Ananás
- Sabugueiro
- Cebola
- Óleo de côco
- Sementes de Abóbora
- Brocolos

Consulte os Alimentos específicos recomendados na página 30.

Alguma indicação de questões subjacentes e /ou a correspondência de algum sintoma presente no gráfico 'visão global', não se associa a um diagnóstico físico de deficiência ou doença. Consulte sempre um profissional de saúde para fazer alterações nutricionais e dietéticas.

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

AVISO - ESTE NÃO É UM TESTE DE ALERGIA ALIMENTAR.
 Os alimentos listados devem ser evitados somente pelos próximos 90 dias. **TODOS OS ALIMENTOS CONHECIDOS QUE LHE CAUSAM ALERGIAS** devem ser continuamente evitados.

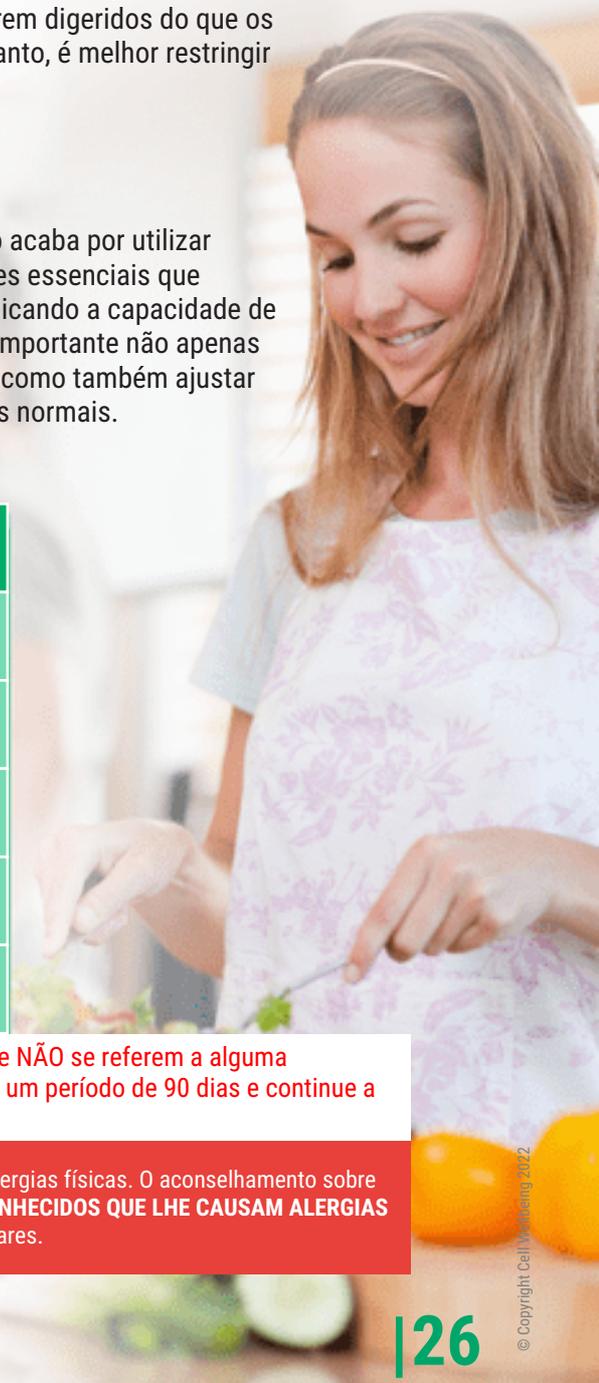
SOBRE AS RESTRIÇÕES ALIMENTARES

A alimentação pode afetar uma pessoa em muitos níveis (de forma leve ou severa) e, portanto, têm a capacidade de contribuir nos processos de Bem-Estar.

Existem alimentos que podem não desencadear sinais físicos ou sintomas, porém podem não dar suporte às suas necessidades, pois consomem mais energia para serem digeridos do que os benefícios para o seu corpo. Isso coloca todo o sistema sob stress. Portanto, é melhor restringir esses alimentos a curto prazo e até 90 dias.

FLUXO DE ENERGIA

Quando existe um "esforço" para digerir determinados alimentos, o corpo acaba por utilizar outras fontes de energia para completar a digestão e libertar os nutrientes essenciais que necessita. Este processo conduz a um processo de compensação, prejudicando a capacidade de completar a função de outro sistema. Portanto, a curto e médio prazo, é importante não apenas ingerir alimentos que possam dar suporte ao estado geral do organismo, como também ajustar aqueles que não representem o melhor apoio na manutenção das funções normais.



Resumo de Restrições Alimentares	
Carne de vaca	Amêndoa
Peru	Quinoa
Cebola	Baga-de-Logan
Batatas	Borrego
Trigo Sarraceno	Veado

A lista de de alimentos tem como base os Indicadores Epigenéticos relevantes e **NÃO** se referem a alguma intolerância física ou alergia. Por favor, evite os alimentos (em VERMELHO) por um período de 90 dias e continue a evitar os alimentos conhecidos que o afetam fisicamente.

A indicação de qualquer restrição alimentar contida neste relatório não se relaciona à alergias físicas. O aconselhamento sobre alergias deve ser feito com um profissional da área médica. **TODOS OS ALIMENTOS CONHECIDOS QUE LHE CAUSAM ALERGIAS devem ser continuamente evitados.** Por favor, consulte a página das restrições alimentares.

ADITIVOS ALIMENTARES A SEREM EVITADOS

Prioridade - Recomendado Evitar

Indicadores de Aditivos Alimentares	
E-357 Adipato de potássio	E-631 Inosinato dissódico, Ionisato
E-211 Benzoato de sódio, Ácido benzóico	E-555 Silicato de alumínio e potássio
E-1518 Triacetato de glicerina (triacetina)	E-403 Alginato de Amônio , Alginato
E-170 Carbonato de Cálcio	E-129 Vermelho allura AC
E-175 Ouro	E-163 Antocianinas

SOBRE OS ADITIVOS ALIMENTARES

As melhores escolhas sempre conduzirão para a otimização do Bem-Estar e a melhor opção será sempre a comida caseira e natural (não processada).

Portanto, para alcançar seus objetivos de Bem-Estar, é fundamental compreender adequadamente como os aditivos alimentares nos afetam. Recomendamos que alguns importantes aditivos alimentares sejam evitados. Leia os rótulos dos produtos para entender e ser capaz de escolher os melhores recursos para conquistar o Bem-Estar ideal.

Alguns dos aditivos alimentares que recomendamos evitar:

1. Xarope de milho com alta dose de Frutose (HFCS) : Está comprovado que este afeta na pobre resposta cardiovascular, má gestão do açúcar no sangue e ganho de gordura corporal. Infelizmente, ele é encontrado em muitos alimentos populares, bebidas energéticas e barras energéticas.
2. Aspartame: Um aditivo alimentar muito popular, porém inseguro, considerado uma "excitotoxina", . O uso regular desta substância pode distorcer a função celular cerebral e afeta os neurotransmissores. No mínimo, essa substância pode causar um foco "pobre", função cognitiva nublada e nevoeiro cerebral que irá afetar negativamente o Bem-Estar ideal.
3. Proteína Hidrolisada: Este é um recurso de proteína altamente alergênica pode causar o aumento drástico de açúcar no sangue. Imediatamente após ingerir qualquer produto que contenha proteína hidrolisada, pode aumentar o seu desejo de comer mais (ou possivelmente, em excesso) e contribuir para uma ingestão calórica maior, aumentando o açúcar no sangue e sua resposta à fome.
4. Glutamato monossódico: Esta é uma proteína hidrolisada, geralmente encontrada em barras energéticas e suplementos à base de proteína, como a proteína isolada do soro do leite ou proteínas texturizadas e alimentos pré-confeccionados. Este é utilizado para "enganar" a língua para sentir um melhor sabor que estas barras e shakes realmente tem.
5. Colorantes Artificiais: Estes podem causar falsas reações físicas involuntárias e hiperatividade. Estes corantes artificiais são encontrados em muitos suplementos ligados ao Sport & Fitness , em bebidas energéticas e proteicas, alimentos diários, bem como em barras energéticas e suplementos.

Conclusão, a melhor maneira de otimizar seu Bem-Estar é evitar esses ingredientes insalubres, bem como todos os indicadores de aditivos listados em seu plano personalizado. Esta é apenas a "ponta do iceberg". Este plano é projetado para conscientizar sobre os efeitos dos alimentos processados. Atenção: Sempre leia os rótulos dos alimentos e siga, a lista EUA FDA GRAS, como base. Esta significa "Geralmente Reconhecido como Seguro" : uma designação (EUA / FDA) que um produto químico (ou uma substância adicionada a um alimento) é reconhecida como segura. Esta informação foi fornecida para que possa entender e ser capaz de navegar pelos aditivos alimentares e alcançar um Bem-Estar otimizado e mais saúde.

A lista acima fornece uma visão geral dos indicadores dos aditivos alimentares que devem ser evitados pelo cliente. Recomendamos evitar os aditivos alimentares listados pelo tempo recomendado (período mínimo de 90 dias).

PLANO DE OTIMIZAÇÃO DE 90 DIAS

ESTE RELATÓRIO SÓ É VÁLIDO PARA OS PRÓXIMOS 90 DIAS

A data para refazer seu Relatório 'Otimize' é:

Reserve hoje com o seu fornecedor:

Contato:

Email:

É mais benéfico seguir uma sequência de relatórios em qualquer mudança nutricional para apoiar o bem estar ou performance.

Estar otimizado significa ficar em alinhamento com o seu ambiente epigenético e ajustar a sua alimentação e os nutrientes para atender as suas necessidades, que estão em constante mudança ao longo do tempo. Recomendamos que você faça isso a cada 90 dias, pois este é um ciclo natural do corpo. Reserve seu próximo relatório agora com base na data sugerida.

Passo 1

O primeiro e mais fácil passo para a otimização é evitar os alimentos que possam causar stress nos sistemas digestivo ou imunitário. Lidar com a sensibilidade a certos alimentos pode drenar recursos de energia e dificultar a absorção de nutrientes, cruciais para as funções enzimática e metabólica. Consulte os alimentos que deve ajustar por 90 dias (no mínimo) na tabela abaixo.

INÍCIO Dia 1

Carne de vaca	Peru	Cebola	Batatas	Trigo Sarraceno
Amêndoa	Quinoa	Baga-de-Logan	Borrego	Veado

Passo 2

O segundo passo da Otimização é evitar os Indicadores dos Desafios Ambientais, Interferências e os Aditivos Alimentares que comprometem a sua função enzimática pelo esgotamento de nutrientes essenciais que contribuem para a fraca expressão celular. Acesse os links abaixo para baixar os documentos que indicam algumas das fontes mais comuns para facilmente evitá-los.

INÍCIO Dia 1

[CLICK Aqui para obter mais informações sobre EMF/ELF](#)

[CLICK Aqui para obter mais orientações sobre o Suporte Intestinal](#)

[CLICK Aqui para obter mais informações sobre Toxinas](#)

[CLICK Aqui para mais informações sobre Aditivos Alimentares](#)

Passo 3

O Passo 3 do processo da Otimização é garantir que o seu corpo absorva os nutrientes suficientes através dos alimentos, apoiando plenamente todos os processos enzimáticos no organismo. As enzimas digestivas de boa qualidade facilitam a digestão no estômago para que os nutrientes sejam mais facilmente absorvidos, processados e utilizados pelo corpo. Um probiótico natural multi-tensão ajudará ainda mais na quebra e na absorção de nutrientes dos alimentos, garantindo que as necessidades nutricionais sejam diariamente preenchidas.

INÍCIO Dia 1

Passo 4

O próximo passo é garantir a qualidade da água para apoiar a hidratação, a remoção de resíduos e a comunicação intercelular. A água que contém altos níveis de toxinas (água de torneira) não consegue ser prontamente utilizada pelo corpo para desempenhar suas funções essenciais. Certifique-se que tenha uma fonte regular de água potável de boa qualidade e beba de 1,5 -2 litros/dia.

INÍCIO Dia 1

Passo 5

O próximo passo na Otimização é aumentar a ingestão de alimentos que apoiem os Indicadores Nutricionais destacados como Prioridade ou Advertência no seu relatório. Isso ajudará a satisfazer as suas necessidades nutricionais e todas as funções enzimáticas e metabólicas, sustentando o seu Bem-Estar. Consulte quais são os alimentos recomendados para si na 'Passo 5' da página 29.

INÍCIO Dia 1

Passo 6

A etapa final do Plano 'Otimize a Imunidade e o Bem-Estar' é apoiar o seu corpo para lidar com os Indicadores de Desafios Ambientais, Resistência e de Interferência que podem contribuir para uma fraca expressão celular e função metabólica. Consulte os alimentos e recomendações específicas sugeridas na tabela da página 30.

INÍCIO Dia 1

90 DIAS: ALIMENTOS PARA A OTIMIZAÇÃO DA IMUNIDADE & BEM-ESTAR

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 26, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Indicador de Otimização (PASSO 5 - Nutrição)	Dia 30-90: Sugestões de Fontes de Alimentos. Introduza o máximo de alimentos que puder (pelo menos 2 para cada indicador)
Vitamina A1	Batata doce, cenouras, couve-galega, couve kale, abóbora, espinafre, pimentos, alperces, meloa, manga, frango, peru, ovos, queijo cottage, salmão, carne de vaca, óleo de fígado de bacalhau, brócolos
Vitamina B3	Beterraba, levedura de cerveja, peru, frango, salmão, espadarte, atum, sementes de girassol, amendoim, arroz integral, amêndoas
Silício	Espinafre, cereais integrais, aveia, cevada, maçãs, laranjas, cerejas, aipo
Sulforafano	Brócolos e brotos de brócolos, couve-flor, repolho, agrião, bok choy, couves de Bruxelas
Vitamina B1	Ervilhas, espinafre, nozes, feijão carioca, soja, arroz integral, gema de ovo, peixe, legumes, aves de capoeira, farelo de arroz, gérmen de trigo, cereais integrais, espargos, levedura de cerveja, brócolos, couve de bruxelas, kelp, aveia, ameixas, passas, spirulina, agrião
Molibdênio	Feijão, grãos de cereais, vegetais de folhas verdes escuras, legumes, lentilhas, ervilhas secas, ervilhas, couve-flor, espinafre, arroz integral, aveia
Iodo	Peixe de mar, marisco, algas, ovos, alface, espinafre, cereais, grãos, kelp
Ferro	Spirulina, kelp, sementes de abóbora, sementes de sésamo, cacão, castanha do Brasil, castanha de caju, amêndoas, carne, peixe, aves, lentilhas, feijão, cereais
Ácido linoleico - 6	Óleo de cártamo, óleo de girassol, óleo de soja, óleo de milho, carne de vaca, borrego, nozes, sementes de abóbora, sementes de sésamo
Treonina	Carnes, laticínios, ovos, gérmen de trigo, nozes, feijão, amêndoas, grão de bico
Valina	Carnes, laticínios, ovos, feijão manteiga, grão de bico, lentilhas, amendoim, amêndoa

Caso considere difícil adicionar os alimentos sugeridos, poderá optar por complementar a sua dieta diária com suplementos nutricionais. A suplementação não é um substituto de uma dieta equilibrada e saudável, mas é uma forma de aumentar a ingestão de nutrientes (ou grupos de nutrientes) específicos. Quanto aos suplementos relacionados aos Indicadores de Desafios Ambientais e Resistência, poderá procurar o aconselhamento de um profissional de saúde qualificado para aconselhá-lo sobre os produtos e os processos envolvidos.

90 DIAS: ALIMENTOS PARA A OTIMIZAÇÃO DA IMUNIDADE & BEM-ESTAR

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 26, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Indicador de Otimização (PASSO 6 - Limpeza e Resistência)	Indicador	Dia 60-90: Fonte de Alimentos sugeridos (introduza quantos alimentos puder, pelo menos 2 para cada indicador)
Alimentos para aumentar a Resistência	Parasitas	Sementes de abóbora, óleo de côco, romã, mamão, alho, rábano, tomilho, pimenta caiena, cebolinhas

Indicador de Otimização (Passo 6 - Interferência de Frequências)	Fontes de Alimentos/Suplementos sugeridas
Interferência (Cálcio: Dia 1-90)	Salmão, sardinha, folhas de vegetais verdes, amêndoas, espargos, melão, levedura de cerveja, bróculos, repolho, alfarroba, couve, mostarda, figos, feijão de soja, tofu, agrião, morugem, chicória, linhaça, kelp, salsa, sésamo, semente de papoila
Interferência (Água: Dia 1-90)	Água potável de boa qualidade visando a otimização celular. (Evite água da torneira, garrafas de plástico ou de uma fonte desconhecida)
Interferências (Ácidos Gordos: Dia 1-90)	Salmão, cavala, sardinha, arenque, truta, sementes de linhaça, nozes, sementes de abóbora, sementes de cânhamo, feijão de soja

Caso considere difícil adicionar os alimentos sugeridos, poderá optar por complementar a sua dieta diária com suplementos nutricionais. A suplementação não é um substituto de uma dieta equilibrada e saudável, mas é uma forma de aumentar a ingestão de nutrientes (ou grupos de nutrientes) específicos. Quanto aos suplementos relacionados aos Indicadores de Desafios Ambientais e Resistência, poderá procurar o aconselhamento de um profissional de saúde qualificado para aconselhá-lo sobre os produtos e os processos envolvidos.

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada pessoa e é importante manter um registo das alterações ao longo do tempo. Quanto mais otimizado você se torna, por norma fica difícil lembrar como costumava estar. Manter um registo de sua jornada ajuda a quantificar as mudanças e a motivação para continuar. **Logo de início, certifique-se de agendar as 4 datas para completar os questionários e certifique-se de dar o tempo suficiente para respondê-los de forma consciente.**

DIA 1

DATA

REAÇÃO	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RESULTADO
CANSADO	Extremamente											Nunca
TEMPERAMENTO	Forte											Calmo
MAU HUMOR	Muito mal humorado											Calmo
EMOTIVO	Altamente											Equilibrado
MÁ DIGESTÃO DE ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problemas
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece Facilmente											Excelente Memória
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Adora Doces											Não necessita açúcar
LIBIDO	Muito Baixo											Alto
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frio											Normal
SENTIMENTO DE DESÂNIMO	Deprimido											Positivo
ENXAQUECA	Extrema											Sem dores de cabeça
AFTAS	Frequente											Nunca
MOVIMENTOS INTESTINAIS	Irregular											Regular
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 Dias											Todos os Dias
APETITE	Sempre a Petiscar											Sem Fome
ACNE	Extremo											Nada
VOZ	Muito Intensa											Suave
TENSÃO AO REAGIR	Volátil											Calmo
SÍNDROME DE INTESTINO IRRITÁVEL	Frequente											Ausente
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito Bom
HORAS DE SONO	10 ou Mais											5 - 8
PERNAS INQUIETAS	Frequente											Nunca
DOR NA REGIÃO LOMBAR	Extrema											Nunca
FLATULÊNCIA / INCHAÇO	Frequente											Nunca

TOTAL

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada pessoa e é importante manter um registo das alterações ao longo do tempo. Quanto mais otimizado você se torna, por norma fica difícil lembrar como costumava estar. Manter um registo de sua jornada ajuda a quantificar as mudanças e a motivação para continuar. **Logo de início, certifique-se de agendar as 4 datas para completar os questionários e certifique-se de dar o tempo suficiente para respondê-los de forma consciente.**

DIA 30		DATA										RESULTADO	
REAÇÃO	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
CANSADO	Extremamente											Nunca	
TEMPERAMENTO	Forte											Calmo	
MAU HUMOR	Muito mal humorado											Calmo	
EMOTIVO	Altamente											Equilibrado	
MÁ DIGESTÃO DE ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problemas	
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece Facilmente											Excelente Memória	
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Adora Doces											Não necessita açúcar	
LIBIDO	Muito Baixo											Alto	
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frio											Normal	
SENTIMENTO DE DESÂNIMO	Deprimido											Positivo	
ENXAQUECA	Extrema											Sem dores de cabeça	
AFTAS	Frequente											Nunca	
MOVIMENTOS INTESTINAIS	Irregular											Regular	
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 Dias											Todos os Dias	
APETITE	Sempre a Petiscar											Sem Fome	
ACNE	Extremo											Nada	
VOZ	Muito Intensa											Suave	
TENSÃO AO REAGIR	Volátil											Calmo	
SÍNDROME DE INTESTINO IRRITÁVEL	Frequente											Ausente	
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito Bom	
HORAS DE SONO	10 ou Mais											5 - 8	
PERNAS INQUIETAS	Frequente											Nunca	
DOR NA REGIÃO LOMBAR	Extrema											Nunca	
FLATULÊNCIA / INCHAÇO	Frequente											Nunca	
TOTAL													

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada pessoa e é importante manter um registo das alterações ao longo do tempo. Quanto mais otimizado você se torna, por norma fica difícil lembrar como costumava estar. Manter um registo de sua jornada ajuda a quantificar as mudanças e a motivação para continuar. **Chegou o momento de fazer um re-scan, que deverá ser o mais próximo possível dos 90 dias e após ter concluído a auto-avaliação final.**

DIA 60

DATA

REAÇÃO	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RESULTADO
CANSADO	Extremamente											Nunca
TEMPERAMENTO	Forte											Calmo
MAU HUMOR	Muito mal humorado											Calmo
EMOTIVO	Altamente											Equilibrado
MÁ DIGESTÃO DE ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problemas
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece Facilmente											Excelente Memória
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Adora Doces											Não necessita açúcar
LIBIDO	Muito Baixo											Alto
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frio											Normal
SENTIMENTO DE DESÂNIMO	Deprimido											Positivo
ENXAQUECA	Extrema											Sem dores de cabeça
AFTAS	Frequente											Nunca
MOVIMENTOS INTESTINAIS	Irregular											Regular
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 Dias											Todos os Dias
APETITE	Sempre a Petiscar											Sem Fome
ACNE	Extremo											Nada
VOZ	Muito Intensa											Suave
TENSÃO AO REAGIR	Volátil											Calmo
SÍNDROME DE INTESTINO IRRITÁVEL	Frequente											Ausente
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito Bom
HORAS DE SONO	10 ou Mais											5 - 8
PERNAS INQUIETAS	Frequente											Nunca
DOR NA REGIÃO LOMBAR	Extrema											Nunca
FLATULÊNCIA / INCHAÇO	Frequente											Nunca

TOTAL

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

Compare os resultados de sua auto avaliação (dia 1-90) e descubra algumas das mudanças tangíveis que a otimização já lhe proporcionou. As mudanças podem variar, mas geralmente aparecem com uma tendência ascendente. Poderá constatar que o processo de otimização está a aumentar sua função enzimática; ajudando seus genes para produzir células melhores; promovendo a adaptação do sistema nervoso e melhoria geral da sua função metabólica. **Agora faça seu re-scan, mantenha o bom trabalho e continue a otimizar.**

DIA 90

DATA

REAÇÃO	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RESULTADO
CANSADO	Extremamente											Nunca
TEMPERAMENTO	Forte											Calmo
MAU HUMOR	Muito mal humorado											Calmo
EMOTIVO	Altamente											Equilibrado
MÁ DIGESTÃO DE ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problemas
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece Facilmente											Excelente Memória
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Adora Doces											Não necessita açúcar
LIBIDO	Muito Baixo											Alto
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frio											Normal
SENTIMENTO DE DESÂNIMO	Deprimido											Positivo
ENXAQUECA	Extrema											Sem dores de cabeça
AFTAS	Frequente											Nunca
MOVIMENTOS INTESTINAIS	Irregular											Regular
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 Dias											Todos os Dias
APETITE	Sempre a Petiscar											Sem Fome
ACNE	Extremo											Nada
VOZ	Muito Intensa											Suave
TENSÃO AO REAGIR	Volátil											Calmo
SÍNDROME DE INTESTINO IRRITÁVEL	Frequente											Ausente
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito Bom
HORAS DE SONO	10 ou Mais											5 - 8
PERNAS INQUIETAS	Frequente											Nunca
DOR NA REGIÃO LOMBAR	Extrema											Nunca
FLATULÊNCIA / INCHAÇO	Frequente											Nunca

TOTAL

A NUTRIÇÃO OTIMIZADA É A CHAVE PARA O BEM-ESTAR

SUPOORTE & MANUTENÇÃO DA NUTRIÇÃO

- Muitos processos corporais
- Melhor Resistência
- Padrão de Sono
- Limpeza
- Peso e Forma Ideais
- Desempenho
- Produção de Energia



O QUE PODE ESTAR O IMPEDINDO DE OBTER NUTRIÇÃO OTIMIZADA?

Ingestão de Nutrientes

Muitos solos estão esgotados de nutrientes essenciais e, os poucos que existem, tem níveis nutricionais muito mais baixos do que há uma geração atrás. Mesmo uma dieta saudável pode não fornecer os nutrientes suficientes.

Alimentos Processados

Estes alimentos têm um valor nutricional muito baixo. Na realidade, são conhecidos como carboidratos/calorias vazias e geram um déficit de nutrientes essenciais para o corpo.

Conveniência

Gostamos da conveniência na alimentação, mas isso tem um custo - as opções mais 'convenientes' têm um valor nutricional muito baixo.

Estilos de Vida

O estilo de vida com alto nível de stress pode esgotar o corpo de muitos nutrientes e, quando combinados com outros fatores, levam a uma carência de micronutrientes.

CHEGOU A HORA DE PARAR APENAS DE SOBREVIVER... E COMEÇAR A OTIMIZAR!



Obrigado por investir tempo e recursos para obter o seu Plano de Alimentos Nutricionais "Otimize Imunidade & Bem-Estar".

Empodere-se e faça o salto quântico rumo ao apoio nutricional ideal HOJE!

cell-wellbeing.com

AVISO IMPORTANTE:

As declarações contidas neste relatório não foram avaliadas pela FDA. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Conselhos e recomendações dadas neste relatório, em consulta pessoal, por telefone, e-mail, pessoalmente, em formações on-line, ou de outra forma, é do exclusivo critério e risco do leitor. Deverá consultar um médico licenciado e qualificado, antes de iniciar qualquer programa nutricional ou dieta. As informações apresentadas neste relatório não devem ser interpretados como qualquer tipo de tentativa de prescrever ou qualquer prática de medicina. Estas declarações e informações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Não há ofertas de produtos, assim como os resultados deste relatório não são destinados a tratar, diagnosticar, curar ou prevenir qualquer doença. Você deve sempre consultar um médico plenamente informado, profissional competente ou praticante na área da saúde, para tomar decisões que se refletem na sua saúde. Aconselhamos que investigue e se eduque sobre quaisquer escolhas e ações relacionadas com sua saúde.