

SEUS 90 dias OTIMIZE O TREINO PROFISSIONAL

RELATÓRIO NUTRICIONAL

The data in this personalized report was gathered from fresh hair strands and roots that were digitized within 3 minutes 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.

Programa para:

Este Programa foi criado por:

O SEU PLANO INCLUI

9 Áreas Principais da Otimização

Indicadores de Treino &
Resistência

Recomendações de Alimentos &
Aditivos para Evitar

Recomendações de Alimentos
para Suplementar

O PROGRAMA DE TREINO PROFISSIONAL OTIMIZADO

UMA INTRODUÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE TREINO

A sua Avaliação Epigenética para otimização no Sport & Fitness é um sistema construído para melhorar o seu desempenho pessoal e físico, através do alinhamento com o meio ambiente. Em última instância, é otimizar suas capacidades físicas, mentais e emocionais, relacionados ao estilo de vida Sport & Fitness.

Seu ambiente controla até 98% da forma como muitos dos seus genes se expressam, ou seja a forma como o seu corpo físico e química pessoal reagem e respondem ao ambiente, além das escolhas que você introduz regularmente no seu dia a dia.

Atualmente, quase todas pessoas no mundo operam em um nível abaixo do ideal e longe de um estado de desempenho máximo. Isso ocorre, devido às condições ambientais e o estilo de vida que seu corpo está sujeito, diária ou regularmente.

A alimentação processada, nutrientes de baixa bio-disponibilidade, toxinas, produtos químicos, além das ondas eletromagnéticas e de baixa frequência, exercem uma grande influência e são responsáveis pela quebra, tanto na capacidade de reparação do corpo, como no funcionamento em estado de máximo desempenho.

Estas funções são movidas por dois processos sistêmicos muito específicos de como nosso corpo físico responde e expressa sua capacidade de performance. Primeiramente, a qualidade das células criadas pelo corpo para se reparar. Em segundo lugar, o processo enzimático, que é o catalisador de todos os processos do organismo, particularmente na reparação, recuperação e finalmente, no máximo desempenho.

Como seu ambiente controla a expressão de genes e desenvolve um diagrama epigenético para a sua expressão genética pessoal, isto torna-se o fator crucial na produção de uma resposta celular otimizada que, por sua vez, irá produzir a reparação do tecido ideal e, conseqüentemente, terá um melhor desempenho. Em geral, os sistemas do seu corpo começarão a funcionar a um nível plenamente saudável, fornecendo-lhe os resultados de desempenho máximo que procura.

Para otimizar seu máximo desempenho, precisa garantir que estes processos operem em níveis ótimos. Se não operarem com a máxima eficiência, irá sentir os efeitos das funções degradadas. Estes efeitos serão refletidos na perda de produção de energia e nível de força, redução do foco do máximo desempenho e concentração, mais dores e recuperação mais lenta. Isto conduzirá a uma maior susceptibilidade à lesão. No tocante ao Bem-Estar Sport & Fitness, experimentará a capacidade de sono empobrecida, a função imunitária enfraquecida, resultando em resfriados mais frequentes, aumento geral dos níveis de irritabilidade e uma sensação geral de menor Bem-Estar. Se permanecer neste estado "sub-óptimo" por muito tempo, reduzirá sua capacidade de operar em níveis máximos de desempenho e, ao longo do tempo, poderá levar a problemas crônicos de saúde. Os treinos Sport & Fitness exigem uma quantidade substancial de recursos, devido aos altos níveis de inflamação no qual o corpo é conduzido durante o máximo desempenho. Portanto, você precisa manter este nível em todos momentos, mais do que aqueles que não são praticantes de Sport & Fitness.

O Programa Epigenético 'Otimize Sport & Fitness' ajuda a identificar muitas das influências ambientais comuns que podem fazer com que opere a um nível "abaixo do ideal", colocando seu corpo em um estado inferior ao máximo desempenho. Em última análise, é induzido a uma redução na produção genética e enzimática.

A solução é identificar suas necessidades em um Plano de máximo desempenho para 90 dias e aumentar a mobilização ideal de recursos físicos e bio-químicos. Isso permitirá seu corpo lidar com essas mudanças em curso, utilizando todos os recursos alimentares e nutricionais conhecidos e identificados no seu programa.

A otimização do máximo desempenho é um processo de despertar em que você se conscientiza dos efeitos do seu ambiente e das decisões positivas que faz e se tornar totalmente responsável por seu próprio destino no âmbito Sport & Fitness.

Bem-vindo a um novo Ser "epigeneticamente otimizado": VOCÊ!



Dr Alfons Meyer



Dr Marcus Stanton

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 DO TREINO PROFISSIONAL



Resumo do Suporte ao Treino

Síntese Proteica

Metabolismo dos Ácidos Gordos

Equilíbrio Intestinal Microbiano

Metabolismo do Açúcar

Consulte a lista completa dos Indicadores de Apoio na página 4.

Resumo dos Ajustes Alimentares

Caranguejo	Alho Francês
Camarão	Mirtilo
Abacaxi	Uva Roxa
Galinha	Ervilhas
Avelã	Toranja

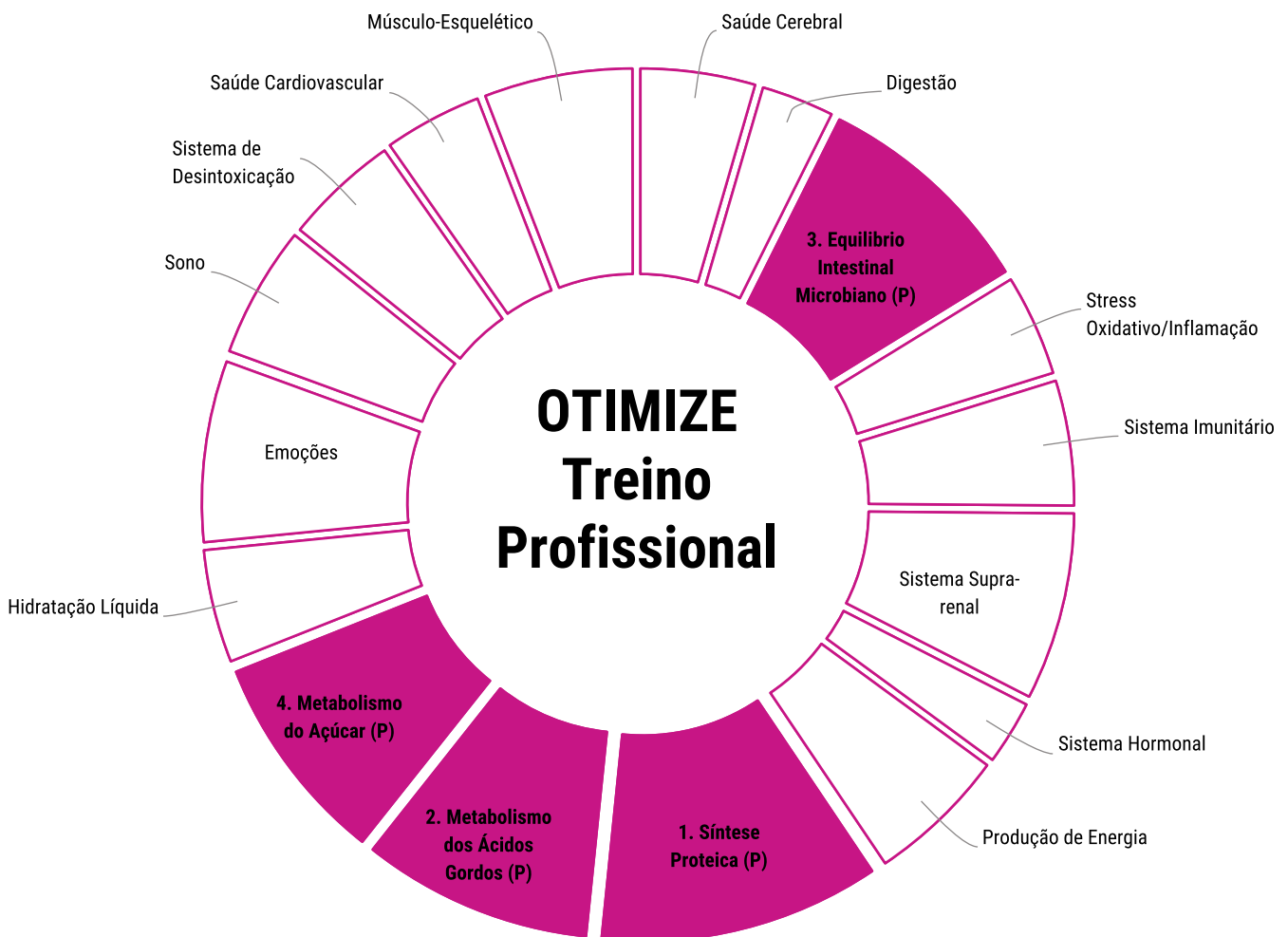
Consulte todos os indicadores sobre ajuste alimentar na tabela da página 23.

Categoria	Indicador	Informação
Desafios Ambientais	Radiação	Para obter os resultados completos, consulte o gráfico na página 17.
Resistência	Bactéria . Virus . Parasitas	Para obter os resultados completos, consulte o gráfico na página 19.
Vitaminas	Vitamina B3. Vitamina B6. Vitamina B5. Vitamina C	Para obter os resultados completos, consulte a tabela na página 7. Para acessar a fonte de alimentos, consulte a página 26.
Minerais	Crômio . Potássio. Zinco. Manganês	Para obter os resultados completos, consulte a tabela na página 9. Para acessar a fonte de alimentos, consulte a página 26.
Alimentos	Por favor, consulte a tabela de alimentos nas páginas 23 e 24.	Para obter os resultados completos, consulte o gráfico na página 23.
Aditivos a evitar	Por favor, consulte a tabela dos aditivos alimentares e o link na página 24.	Para resultados completos, consulte o gráfico na página 24.

GRÁFICO DOS PRINCIPAIS INDICADORES

Quanto maior o segmento no gráfico, maior a intensidade de ressonância da assinatura de onda. Isto significa que o item é mais de um **Prioridade** para você resolver. Itens menores são marcados **Advertência** ou **Considere** e nenhuma indicação significa baixa relevância. Estes são indicadores de problemas subjacentes, que você deve considerar, utilizando os programas ingestão de nutrientes sugeridos.

INDICADORES ENERGÉTICOS DE SUPORTE AO TREINO



O gráfico acima indica quais sistemas de treino podem necessitar de suporte nutricional, através do cruzamento de dados de outros gráficos e comparando o número total de fatores de suporte indicados para cada sistema. Este é somente um indicador de necessidade de suporte e não um diagnóstico de qualquer anomalia física, dentro do qualquer sistema específico. Se está preocupado com a função física de qualquer processo corporal, deve procurar a ajuda de um profissional de saúde qualificado.

INDICADORES DE APOIO À RESISTÊNCIA



A má circulação reduz o desempenho da maioria dos atletas.

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

A Circulação ideal pode ser apoiada por nutrientes específicos. Como um a pessoa com uma condição física atlética, é importante ter diariamente uma nutrição equilibrada. O quadro abaixo indica quais nutrientes podem ser importantes para apoiar na otimização da circulação. Quanto mais indicadores aparecerem na tabela, pode ser exigido um nível mais alto de suporte do sistema circulatório (seu nível de apoio final 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)	2-3 Indicadores Suporte de Manutenção
	Ácido Docosahexaenoic -3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoic -3 (EPA)	Ácido Araquidônico - 6 (AA)	
	Ácido Oleico - 9			

1. Exercício	Caminhe pelo menos 20 minutos por dia em um ritmo acelerado. Existem benefícios comprovados entre a caminhada diária e a função circulatória.
2. Estilo de Vida	Reduza ou elimine o tabagismo, o álcool e o açúcar. Estes contribuem para a disfunção circulatória.
3. Outro	Diminuir o stress pode ajudar a reduzir a pressão alta. A hipertensão arterial é o desafio #1 relacionado ao bem-estar no mundo.
4. Saúde Sexual	Está comprovado que existe uma ligação entre a saúde sexual e a circulação, relacionada com a elasticidade e a função global dos vasos sanguíneos. A boa função circulatória é conhecida por ajudar nesta área.

INDICADORES DE SUPORTE MUSCULAR



O fortalecimento dos músculos aumenta significativamente o metabolismo, tornando mais fácil alcançar um desempenho superior. Embora a nutrição sozinha possa não levar a um crescimento muscular significativo (ela terá que estar associada a um programa de exercícios equilibrados para ganhos musculares mais significativos), uma dieta saudável pode ajudar a manter e até aumentar a massa muscular. Consumir alimentos ricos em nutrientes específicos é fundamental para apoiar o crescimento muscular e manter as funções musculares saudáveis.

A manutenção correta da massa muscular pode ser melhorada com a contribuição de alguns nutrientes que são muito importantes para alcançar um equilíbrio diário. A tabela abaixo indica que os nutrientes podem ser importantes para ajudar a otimizar os músculos e tendões. Quanto mais deles aparecerem na caixa inferior, o sistema muscular exigirá mais atenção. Tenha em mente que este não é um diagnóstico de como o seu sistema muscular está, mas ajudará a prevenir problemas dos músculos e tendões derivados da falta de nutrientes essenciais.

Indicadores Musculares O indicador que pode precisar de suporte nutricional para otimizar seu sistema muscular não é um diagnóstico, mas um marcador para o suporte nutricional muscular. Se você tiver algum problema de saúde, deverá consultar um médico antes de iniciar qualquer regime ou exercício.	Leucina	Isoleucina	Valina	7+ Indicadores Alto Suporte
	Glutamina	Treonina	Metionina	
	Fenilalanina	Carnitina	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	4 - 6 Indicadores Suporte Moderado
	Vitamina C	Potássio	Sódio	
	Magnésio	Selênio	Cálcio	
	Crômio	Zinco	Cobre	
	Ácido Alfa-Linolênico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	2-3 Indicadores Suporte de Manutenção
	Co-Enzima Q10	Ácido alfa-Lipóico	Taurina	
	Lisina	Triptofano		

1. Exercício	O treinamento físico adequado produz ganhos musculares significativos. Treinar com cargas e intervalos produz benefícios em nosso sistema muscular.
2. Estilo de Vida	Uma dieta rica em proteínas de alto valor biológico produz um aumento na massa muscular e uma recuperação correta ao nível do tendão.
3. Outro	O alongamento favorece a recuperação muscular e previne de possíveis micro lesões e encurtamento dos tendões.
4. Relaxation	O descanso ideal é a chave para uma melhor regeneração muscular. Dormir corretamente favorece uma recuperação muito mais rápida.

INDICADORES DE VITAMINAS



Prioridade - Aumentar a Ingestão

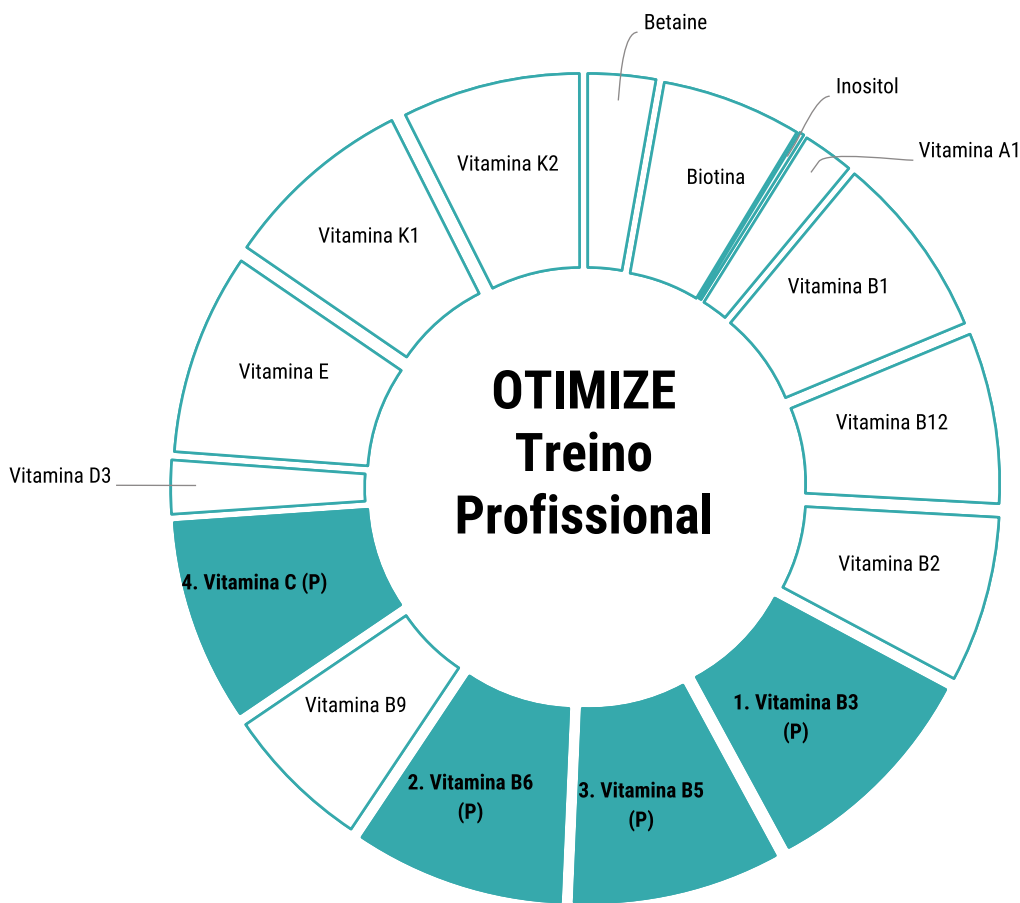


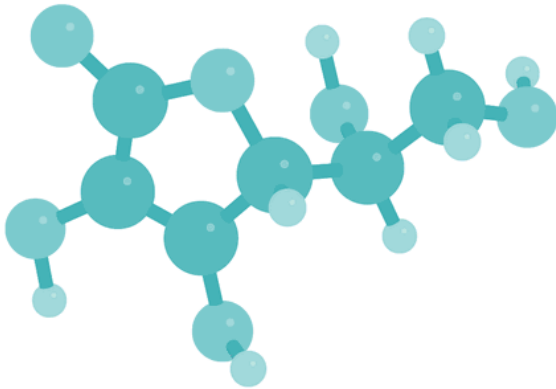
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

O gráfico acima mostra uma visão geral dos indicadores de Vitaminas que são específicos para você. Se esta categoria é marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens que você pode querer considerar, através de seu regime 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. Você ingere 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 pode produz o suficiente de um composto químico orgânico (que necessita em pequenas quantidades e tem de obtê-lo à partir de alimentos), este é chamado Vitamina. As Vitaminas desempenham um papel vital nos processos enzimáticos do corpo e a sua escassez na dieta pode causar uma série de problemas, como o empobrecimento das funções.

As Vitaminas servem principalmente como reguladores das funções metabólicas, muitos deles importantes para o desempenho Sport & Fitness. Estes são alguns exemplos (dependendo da natureza do desporto ou adequação específica): o treinamento de força, velocidade e resistência. Os atletas podem utilizar várias doses de certas vitaminas, na tentativa de aumentar os processos metabólicos específicos importantes para um melhor desempenho. A base subjacente à utilização de cada vitamina depende da sua função metabólica específica, relacionado às práticas dentro do Sport & Fitness.

PAPEL DAS VITAMINAS NO APOIO AO TREINO

Alguns exemplos das funções das Vitaminas no Sport & Fitness: a Vitamina A atua na manutenção da visão e foco ocular. Tiamina, niacina e ácido pantotênico estão envolvidos no metabolismo energético das células musculares. Niacina bloqueia a liberação de ácidos gordos livres. A piridoxina trabalha na síntese da hemoglobina e outras proteínas de transferência de oxigênio. As Vitaminas C e E são antioxidantes e ajudam a prevenir a destruição da membrana dos glóbulos vermelhos durante a prática de exercícios. Estas são apenas algumas funções metabólicas das Vitaminas que têm aplicações específicas no Sport & Fitness. O consumo prudente de Vitaminas adequadas é recomendado para os atletas, incluindo os suplementos. Pesquisas demonstram que as Vitaminas podem melhorar a eficiência do máximo desempenho físico e seu consumo prudente pode fornecer segurança em uma dieta "abaixo do ideal" com exigências elevadas, derivados da atividade física intensa. Portanto, podem ser recomendadas para limitar os efeitos do stress oxidativo em atletas que tenham um desempenho de alta intensidade ou exercícios pesados.

Conclusão, em geral uma dieta nutricional equilibrada com algum apoio suplementar tem provado ser um grande suporte no exercício pesado e máximo desempenho entre os atletas e praticantes regulares de Fitness.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS

- Laticínios
- Sementes e Frutos Secos
- Lentilhas
- Grão de bico
- Vegetais Verdes
- Cereais
- Pimentos
- 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

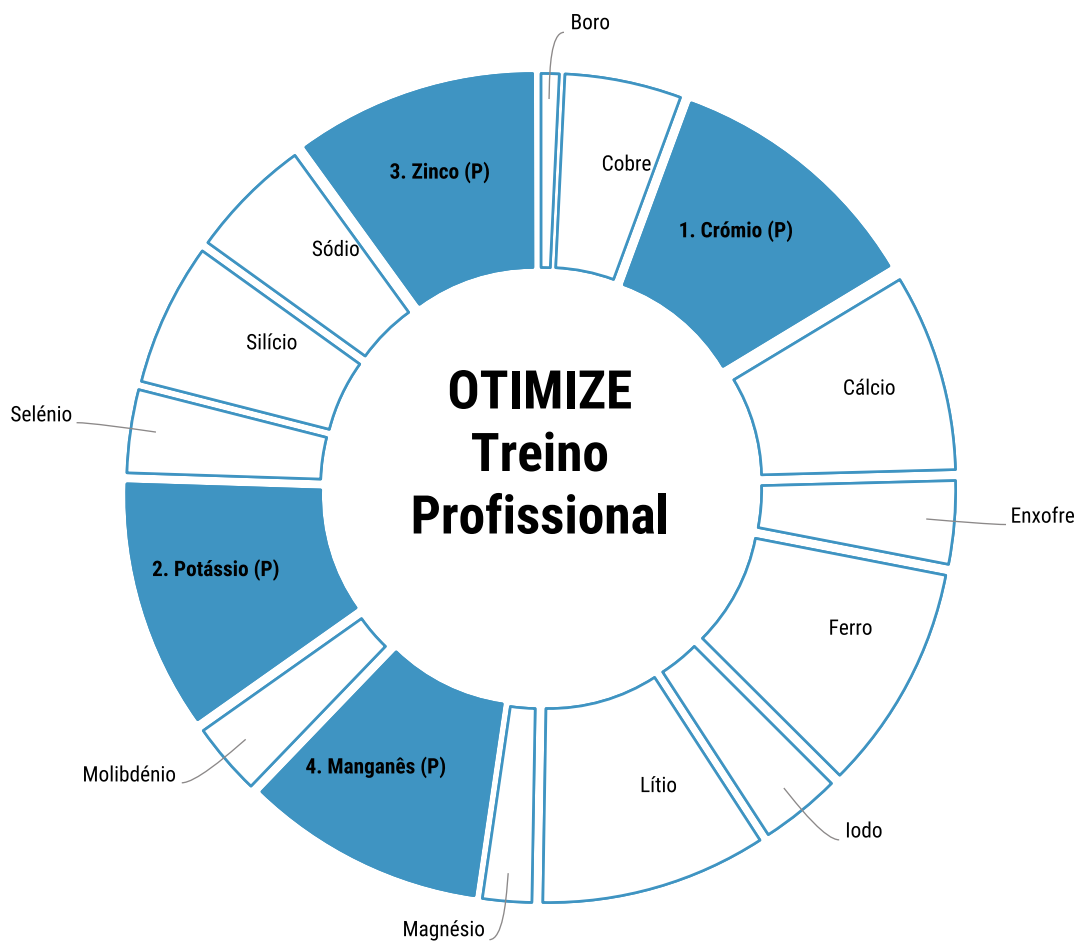


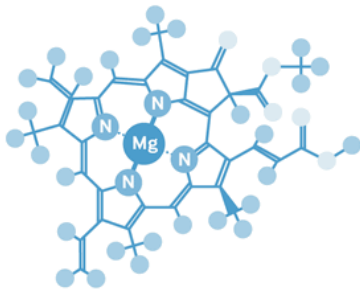
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Minerais, que são específicos para você. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens que pode querer considerar, através de seu regime 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.

MINERAIS

SOBRE OS MINERAIS



Modelo Molecular do Magnésio



Os Minerais são importantes para manter seu corpo saudável, que os utiliza para muitas funções diferentes, incluindo a construção de ossos e produção de hormônios, além de regular o batimento cardíaco. Macro-minerais são minerais que seu corpo necessita em quantidades maiores. Inclui o cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio, cloreto e enxofre. Seu corpo precisa de apenas pequenas quantidades de "vestígios" de outros minerais (ferro, manganês, cobre, iodo, zinco, cobalto e selênio).

A melhor maneira de obter os minerais necessários é ingerir uma grande variedade de alimentos. No entanto, mesmo com uma dieta variada, muitas vezes não recebemos todos os minerais e nas quantidades que o corpo necessita.

Os minerais são essenciais de uma ampla variedade de processos metabólicos e fisiológicas no corpo humano. Algumas das funções fisiológicas de minerais são importantes para atletas e praticantes de Fitness. O ingestão de minerais na dieta e a suplementação pode aumentar a capacidade de se exercitar e atingir o máximo desempenho.

PAPEL DOS MINERAIS NO APOIO AO TREINO

O papel dos Minerais em Sport & Fitness inclui (não limitado a contração muscular) o transporte de oxigênio, resposta cardiovascular, ativação de enzimas, suporte imunitário, atividade antioxidante, saúde óssea e equilíbrio na acidez. A deficiência de minerais pode prejudicar o exercício e desempenho desportivo. Como atletas do sexo feminino são mais propensas a deficiência de ferro, o Comitê Olímpico dos Estados Unidos e de muitos Comitês Olímpicos Internacionais recomendam que atletas do sexo feminino testem regularmente os seus níveis de hemoglobina para a ineficiência. Uma nutrição ideal de cálcio, visando a saúde óssea também é importante para atletas e praticantes de Fitness femininas. Em geral, uma suplementação de suporte com cálcio, magnésio, ferro, zinco, cobre e selênio, cromo, boro e vanádio (em dose mínima) pode apoiar as funções ótimas em atletas saudáveis no Sport & Fitness, porém não melhoram o desempenho. Estes não melhoram a composição corporal, força e resistência muscular, mas podem aumentar o suporte de reparação e recuperação, a um nível ótimo. Além disso, melhorias foram alcançadas no consumo máximo de oxigênio (VO₂) máximo e resistência aeróbica, após o consumo de sal de fosfato.

Conclusão, a ingestão equilibrada destes minerais fornecerá um recurso de apoio e, para alguns atletas individuais e praticantes de Fitness, também poderá aumentar a capacidade geral de exercício e máximo desempenho no Sport & Fitness.

ALIMENTOS RICOS EM MINERAIS

- 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

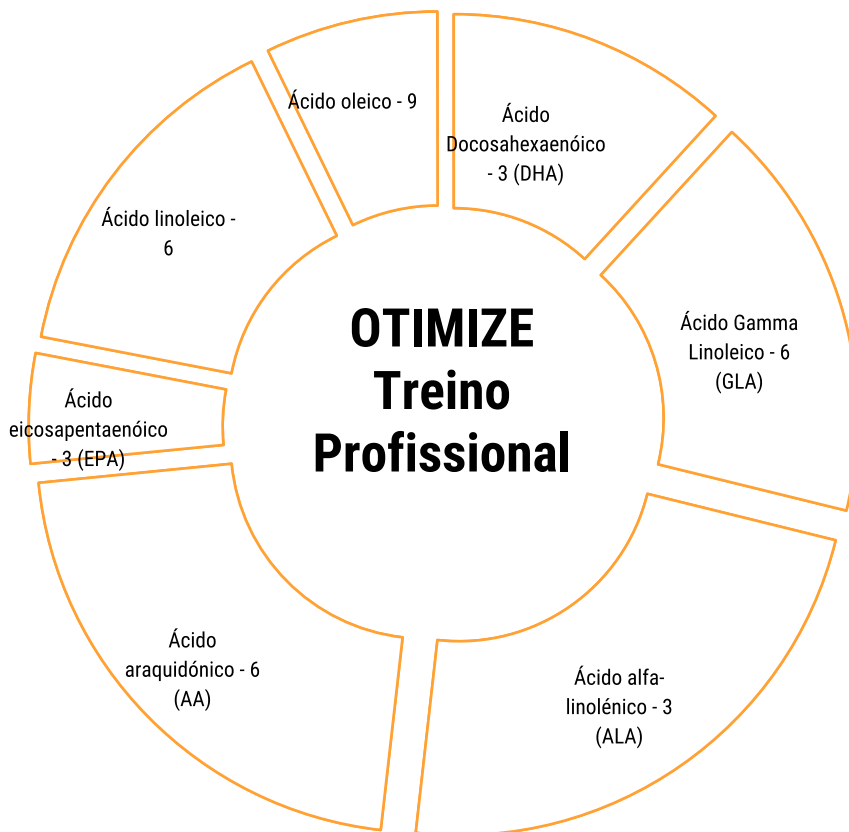


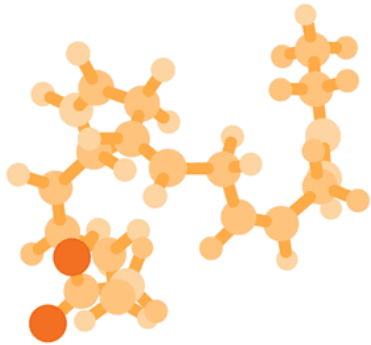
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

O gráfico acima mostra uma visão geral dos indicadores AGE, que são específicos para você. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens que pode querer considerar, através de seu regime 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 Essenciais são gorduras necessárias para o corpo humano. Embora você provavelmente já tenha associado a palavra 'gorduras' com má saúde, 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.

Todos já escutamos isso e, ainda mais, se você é um atleta ou praticante de Fitness. - "O que é?" "Gorduras fazem você engordar!" Como resultado, muitas pessoas tornaram-se "fóbicos da gordura", especialmente atletas e praticantes de Fitness. As fontes nutricionais de AGE são necessários e indispensáveis para um estilo de vida "Sport & Fitness". Uma dieta de baixo teor de gordura, sem incluir AGE será um golpe no crescimento de um jovem atleta, criará um baixo gasto de energia e poderá acelerar agressivamente o envelhecimento da pele e dos tecidos conjuntivos do corpo. A redução dos níveis de testosterona é mensuravelmente mais baixa.

PAPEL DOS ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS NO APOIO AO TREINO

O papel das Gorduras Essenciais no apoio ao Sport & Fitness é diferente dos carboidratos que estimulam a produção de insulina e gordura no corpo atlético. Uma dose regular de AGE 3/6/9 por dia pode: aumentar a resistência, melhorar o desenvolvimento muscular, aumentar a produção anaeróbica global, permitir treinos mais frequentes, sem sintomas de sobrecarga de treino, acelerar a recuperação de sessões de exaustão e de alternância, acelerar a cicatrização de lesões, ajudar a melhorar o sono, melhorar a concentração, melhorar a aparência da pele, melhorar a função cardiovascular e muito mais. É surpreendente o papel que os AGE desempenham ao "ativar" os genes para a redução de gordura. Também são importantes no equilíbrio da função hormonal. Regulam a queima de energia para a produção e reduzem armazenamento em excesso, uma vez que reduzem os triglicéridos no sangue. Um programa AGE ajuda um atleta e fisioculturista durante as fases de "baixa" dieta, na altura em que eles se preparam para as competições. Neste processo, os AGE suportam o equilíbrio dos níveis de insulina e de açúcar no sangue, reduzindo os desejos de hidratos de carbono e excessos desnecessários de carboidratos. Em conclusão, os AGE não fornecem energia de forma rápida para os atletas e praticantes de Fitness como os carboidratos, no entanto equilibram a produção de energia mais lenta e estável, através das gorduras do corpo. Esta abordagem e o uso de AGE são essenciais na vida dos atletas e praticantes de Fitness, bem como para cada homem, mulher e criança no planeta.

ALIMENTOS RICOS EM ÁCIDOS GORDOS

- | | |
|------------------------|--------------------|
| <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.*

Alguna 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 ANTIOXIDANTES



Considere - Aumentar a Ingestão

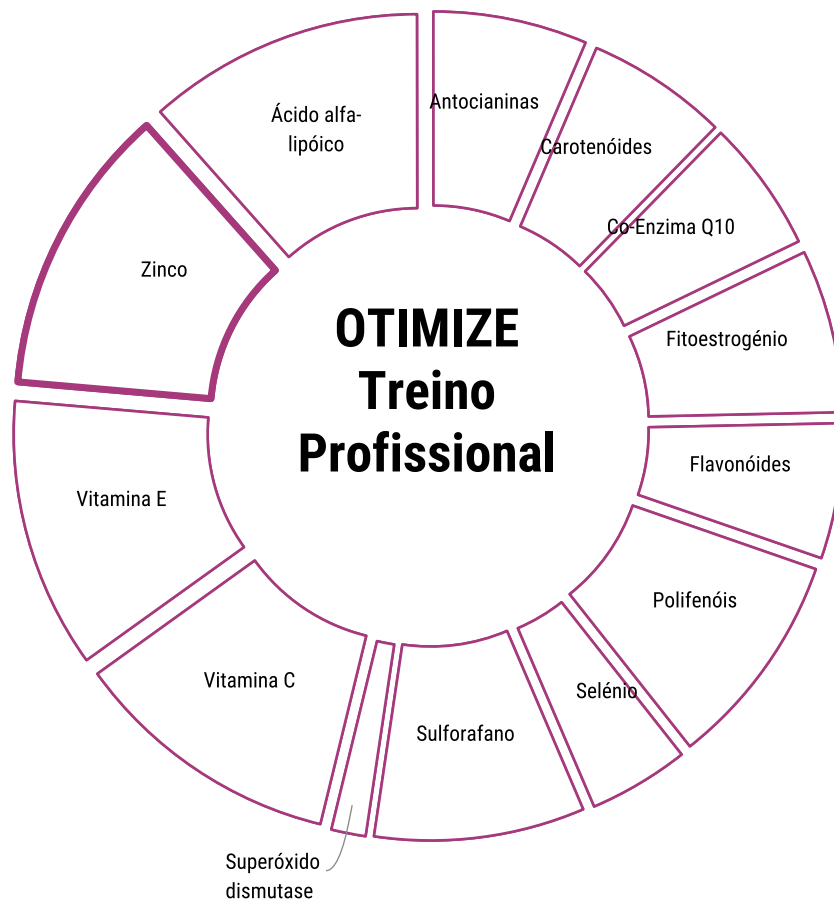


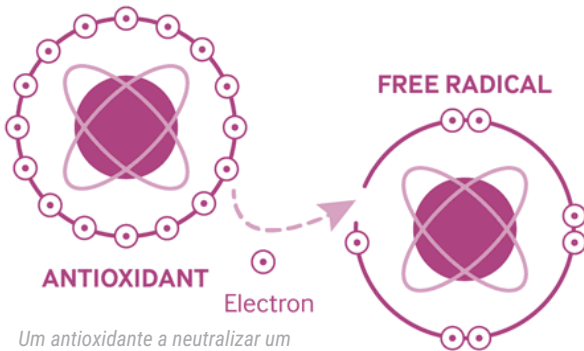
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores de Antioxidantes, que são específicos para você. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência ou Considere), estes são os itens para você considerar, através de seu regime 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.

Sport & Fitness é um processo altamente oxidativo para o corpo, exposto a um grande potencial de danos de radicais livres, de modo que os antioxidantes simplesmente ajudam a protegê-lo contra esses radicais livres e ajudam a diminuir o stress oxidativo que ocorre durante e após o Sport & Fitness. Por exemplo, antioxidantes tais como a Vit C, Vit E, CoQ10, Glutaciona e Ácido alfa-lipóico são suplementos importantes para atletas e entusiastas de Sport & Fitness.

PAPEL DOS ANTIOXIDANTES NO APOIO AO TREINO

O papel dos antioxidantes é importante no apoio ao Sport & Fitness, já que o exercício é um processo altamente oxidativo e os compostos de antioxidantes ajudam a aliviar este processo. Estudos revelam que os antioxidantes existentes em muitas frutas, vegetais e grãos integrais e podem ajudar a prevenir os danos causados por estes processos.

No desporto, muitas vezes é dito que a defesa ganha campeonatos. Na nutrição, os antioxidantes proporcionam uma poderosa defesa contra o ataque de moléculas, chamadas radicais livres, que causam danos aos músculos, através do processo químico chamado oxidação. Os radicais livres desempenham um papel na inflamação celular do músculo : eles podem também diminuir a resistência à constipações, gripe e outras doenças inflamatórias. Antioxidantes oferecem protecção contra danos oxidativos, ajudando os músculos a recuperar mais rapidamente depois de treinos intensos, práticas e exercícios. Antioxidantes também impulsionam o seu sistema imunitário, para que você não esteja sintonizado com a doença, levando a diminuição do número de treinos, jogos e exercícios e, em última análise, do seu desempenho nos treinos mais exigentes. Se quiser o melhor suporte e benefícios no desempenho, comece a ingerir regularmente alimentos e bebidas ricas em antioxidantes. Isso ajudará na recuperação muscular, redução de potenciais lesões musculares e na reconstrução dos seus músculos entre os treinos. Por fim , o consumo adequado de fontes de Antioxidantes vai ajudá-lo a atingir máximo desempenho e sucesso no Sport & Fitness. Antioxidantes são a chave para o bom desempenho em campeonatos.

ALIMENTOS RICOS EM ANTIOXIDANTES

- 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.*

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 AMINOÁCIDOS



Considere - Aumentar a Ingestão



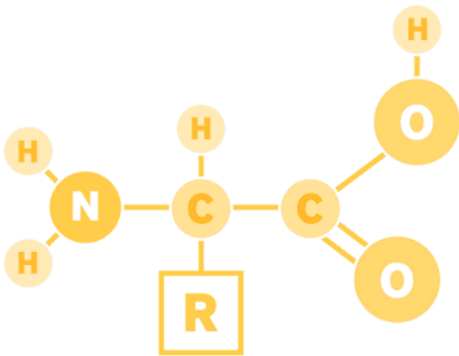
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

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), então estes são itens que pode querer considerar, através da sua alimentação 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.

Há muito tempo os Atletas e praticantes de Fitness perceberam que o equilíbrio nutricional adequado, seja através da alimentação ou de Suplementos Alimentares é absolutamente necessário para melhorar o desempenho desportivo e recuperação. Para avaliar adequadamente se uma determinada abordagem nutricional pode realmente beneficiar o desempenho, fisiologistas, bioquímicos e vários profissionais ligados à nutrição, dedicaram muito tempo ao estudo das necessidades nutricionais e das reservas de nutrientes dos atletas e de todos os praticantes de Fitness.

PAPEL DOS AMINOÁCIDOS NO APOIO AO TREINO

Em geral, estes recursos apoiam também a construção dos blocos das proteínas musculares, fornecimento de energia para a sustentação do músculo esquelético para o exercício e maior resistência. Em última análise, esses recursos existem para suporte, reparação e recuperação do sistema dentro do exigente estilo de vida dos praticantes de Sport & Fitness.

A compreensão desta informação e seu uso adequado será a chave para alcançar uma performance atlética e sobretudo um bom desempenho no Fitness.

Isto levou a proliferação de úteis suplementos ergogénicos (energia, rendimento e recuperação). Existem algumas categorias de recursos ergogénicos nutricionais. No nosso processo de pesquisa e avaliação, conseguimos determinar o apoio apropriado e qual caminho que os praticantes devem seguir, ao mesmo tempo que melhoram seu conhecimento e colocam foco na programação do que precisam para apoiar o protocolo dos aminoácidos necessários, e obter o máximo desempenho.

ALIMENTOS RICOS EM AMINOÁCIDOS

- 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 DE DESAFIO AMBIENTAL

Prioridade - Reduzir a Carga

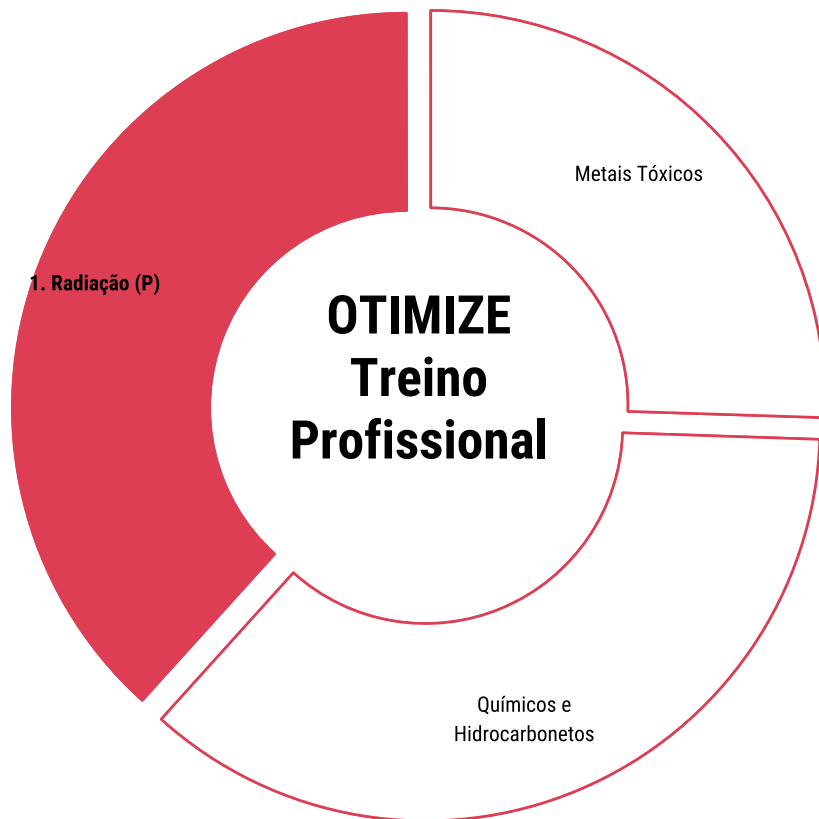


Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores de toxinas específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são itens que poderá abordar através do seu regime 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 ALIMENTOS DETOX

O nosso ambiente mudou drasticamente desde a revolução industrial e uma das maiores mudanças se relaciona aos elementos criados pelo homem. Podemos acumular muitas influências que não são bem toleradas pelo corpo humano e das quais devemos nos livrar, através dos processos naturais de eliminação. No entanto, esses processos não foram projetados para lidar com a quantidade e a variedade de elementos criados. Isso requer um suporte extra na sua dieta.

Para dar suporte e manter um sistema limpo e otimizado, precisamos de alimentos que apoiem esse processo.



Existem muitos alimentos que podem suportar as necessidades diárias de limpeza do seu corpo e que ajudarão a manter os sistemas em sua função ideal. Alimentos típicos de limpeza são alimentos verdes e integrais, nozes, sementes e ervas. Mas há muitos e é importante obter uma boa seleção de diferentes alimentos que tenham essa capacidade em sua ingestão de alimentos nutricionais.

EQUILIBRANDO AS EXPOSIÇÕES AMBIENTAIS

O corpo possui sistemas que foram projetados para ajudar a limpar o lixo acumulado. Certos alimentos podem apoiar os sistemas que desempenham essa função e garantir que eles não fiquem sobrecarregados. Existem órgãos e sistemas que podem auxiliar o seu corpo, mas eles precisam da sua ajuda. Você precisa de uma ampla variedade de alimentos para ajudar a manter e manter a miríade de mecanismos de limpeza subjacentes que, por sua vez, irão apoiar o bem-estar otimizado.

ALIMENTOS DETOX

- Beterraba
- Batata doce
- Limão
- Vegetais de folhas verdes
- Maçã
- Alho
- Cebola
- Nozes e sementes
- Probióticos

Consulte os alimentos recomendados para você nas tabelas da página 26.

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



Prioridade - Reduzir a Carga

AN INDICATOR OF VIRUS OR POST VIRUS DOES NOT SUGGEST THE PRESENCE OF A COVID CONNECTED VIRUS. If the report recipient may have been exposed to an individual who has contracted a COVID infection or is expressing symptoms of a COVID linked infection, it is recommended that they consider obtaining a separate COVID screening test.

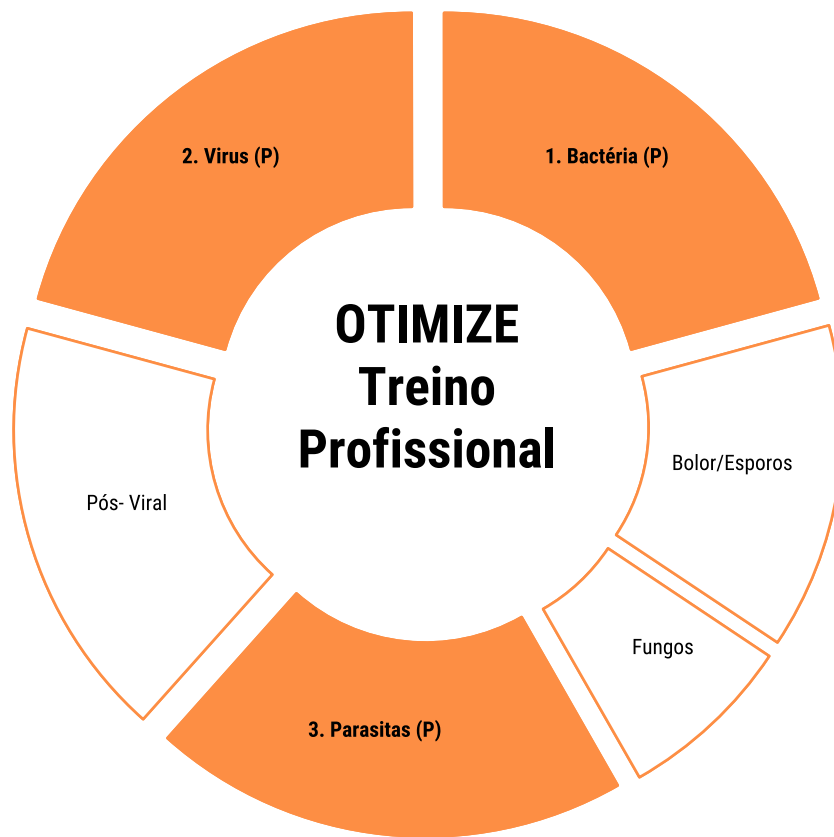


Gráfico do Indicador da Categoria

O gráfico acima fornece uma visão geral dos seus indicadores de microbiologia específicos. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são itens que você poderá abordar através de um regime 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 DE RESISTÊNCIA

SOBRE OS ALIMENTOS DE RESISTÊNCIA

Diariamente, nosso corpo é atacado por micro organismos que podem enfraquecer nossa capacidade de defesa.

Temos processos naturais que são projetados para resistir a esses ataques e há muitos alimentos que podem dar suporte à capacidade natural de defesa contra estes invasores.



Com uma dieta rica em certos alimentos, poderá manter a sua resistência natural em boa forma e permitir que seu corpo se defenda naturalmente. Alguns alimentos típicos que podem apoiar este processo natural são: ervas, frutas, legumes, prebióticos e probióticos. Uma dieta de forma geral saudável, associado ao exercício moderado, manterá a boa resistência e apoiará os seus sistemas de defesa.

MANTENDO A NOSSA RESISTÊNCIA FORTE

O seu corpo tem um sistema inteiro dedicado a resistir naturalmente a invasores externos e fornecer uma boa proteção para as suas células e órgãos.

Este sistema requer uma nutrição saudável e equilibrada para dar suporte em todos os aspectos da defesa. Existem outros alimentos que podem impulsionar ativamente o sistema e ajudam o corpo a produzir mais elementos para resistir aos invasores.

ALIMENTOS DE RESISTÊNCIA

- Alho
- Gengibre
- Abacaxi
- Sabugo
- Cebolas
- Óleo de côco
- Sementes de Abóbora
- Bróculos

Para acessar os alimentos que podem ser recomendados para você, consulte a página 26.

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 INTERFERÊNCIA



Considere - Reduzir a Exposição

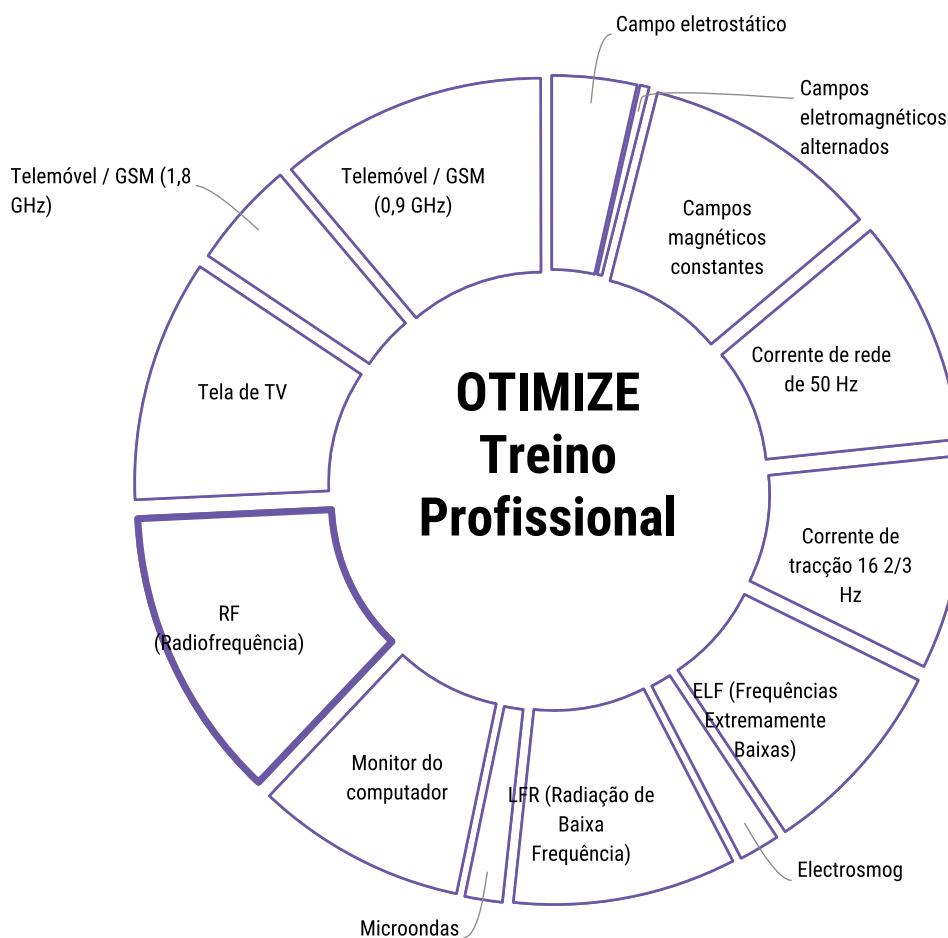


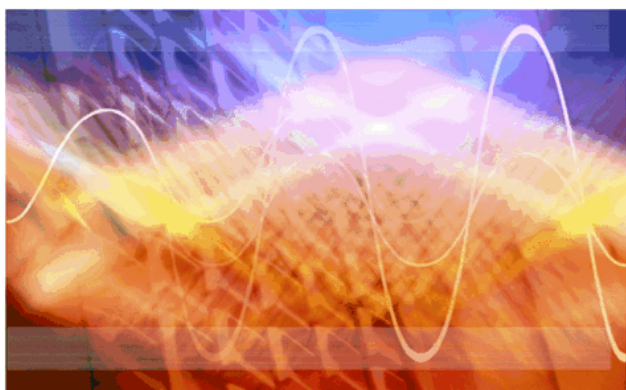
GRÁFICO DO INDICADOR DA CATEGORIA

O gráfico acima mostra uma visão geral dos Indicadores EMF e ELF, que são específicos para você. Se esta categoria está marcada como (Prioridade, Advertência, ou Considere), estes são itens para você considerar, através de seu regime 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.

INDICADORES DE INTERFERÊNCIA

SOBRE FREQUÊNCIAS ELETROMAGNÉTICAS & FREQUÊNCIAS EXTREMAMENTE BAIXAS



Atualmente, o suprimento elétrico e as tecnologias são em grande parte alimentados (ou utilizam) frequências na faixa de espectro muito baixo. Estes são considerados formas não-ionizantes de radiação eletromagnética (EM) na gama entre 50Hz - 1GHz. Há muitas formas de radiação EM naturais como a luz visível ou ultravioleta, até mesmo o corpo e suas células têm um campo EM muito fraco. Formas modernas de radiação EM parecem não ser muito compatíveis com próprios campos eletromagnéticos do corpo e isso está começando a criar problemas de saúde.

Seu corpo no Sport & Fitness está sob bombardeamento constante de EMF e frequências ELF. Um atleta ou praticante de exercícios tem o que chamamos de "dupla ameaça", que é o estado inflamatório constante em que os corpos são submetidos. O desempenho de exercícios regulares induz uma inflamação e, somado ao stress amplificado pelas frequências EMF e ELF acabam por afetar duplamente o organismo. O corpo físico entra em stress, de maneira que podemos medir diretamente.

POR QUE OS ATLETAS DE TREINO PROFISSIONAL DEVEM REDUZIR OS EFEITOS DE INTERFERÊNCIA EMF

Praticantes de Sport & Fitness não são diferentes de qualquer outra pessoa. Muitas das frequências EMF e ELF causam uma enorme irritação no nosso sistema límbico. O cérebro percebe a ameaça à sua própria sobrevivência, por isso responde ao enviar uma resposta negativa de adrenalina. Como comentado, sofre uma "dupla ameaça". Todos os atletas e praticantes de exercícios já forçam as suas glândulas supra-renais; uma grande percentagem de praticantes de Sport & Fitness podem até treinar em excesso. Está provado que o ambiente EMF e ELF tem um efeito "gatilho" que pode ser amplificado e pode até mesmo potenciar a formação da "Síndrome de Treino Excessivo". Esta síndrome afeta uma grande parte do mundo do desporto e treinamentos físicos. Conclusão, a boa notícia é que todos somos seres EMF e fomos criados como seres com a capacidade de lidar com a frequência EMF em nosso ambiente, devido à condutividade elétrica de nossos surpreendentes corpos. Todos os sistemas vivos tem como base a Energia Electromagnética. Cada célula do seu corpo é a criação de um campo eletromagnético. No entanto, o problema é que todos os atletas e praticantes de Fitness estão expostos com uma infinidade de frequências, de muitos espectros diferentes, que o corpo humano nunca havia sido exposto. Faça o seu melhor para evitar a exposição a todas as frequências conhecidas, porque até agora não temos a ciência disponível para proteger de forma abrangente o nosso corpo.

ALIMENTOS PARA SUPORTE

- Vegetais de Folhas Verdes
- Aspargo
- Bróculos
- Repolho
- Tofu
- Sésamo
- Semente da Papoila
- Semente de Linho
- Noz
- Sementes de Abóbora
- Soja
- Salmão
- Cavalinha
- Curcumina

* Existem muitas outras fontes, mas estes são alguns exemplos 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.

AJUSTE DE ALIMENTOS

AVISO – ISTO NÃO É UM TESTE DE ALERGIAS ALIMENTARES.
 Os alimentos aqui listados devem ser evitados apenas durante os próximos 90 dias. **TODOS OS ALIMENTOS CONHECIDOS QUE CAUSAM ALERGIAS** devem sempre ser evitados.

SOBRE AJUSTE DE ALIMENTOS

A maioria dos detalhes no relatório estão relacionados ao aumento de ingestão de alimentos na alimentação diária. Isso porque os alimentos apoiam e mantêm todas as principais funções do corpo, relacionadas com o Bem-Estar e o desempenho no Sport & Fitness.

Existem alimentos que devem ser evitados, pois podem ter o impacto inverso sobre nós em certos períodos. Isso pode acontecer por não conseguir digerir-los corretamente ou por consumir certos alimentos em excesso, criando um desequilíbrio na ingestão de nutrientes.

Portanto, aprender tudo o que puder sobre a sua alimentação é muitas vezes a chave para manter-se seguro e viver bem. Afinal, nós "Somos aquilo que comemos" - melhor ainda, "Somos o que absorvemos!"

AJUSTANDO OS ALIMENTOS

Os alimentos que devem ser ajustados não são normalmente encontrados na típica escala de intolerância ou alergia alimentar e pode não haver sinais imediatos que não estejam a apoiar a função normal. Embora estes contêm nutrientes que talvez sejam valiosos, quando o corpo precisa despende mais recursos do que deveria para liberá-los, ele coloca o corpo em um déficit de energia.

Somos criaturas de hábitos, quanto à alimentação. Isto significa que absorvemos mais nutrientes do que outros e precisamos de reequilibrar nosso consumo e reduzir o "déficit de energia" que possa existir, relacionado aos alimentos que ingerimos.

Resumo de Restrições Alimentares	
Caranguejo	Alho Francês
Camarão	Mirtilo
Abacaxi	Uva Roxa
Galinha	Ervilhas
Avelã	Toranja

A lista de indicadores alimentares é uma medição da intensidade da assinatura de onda e NÃO se refere a uma intolerância física ou alergia. Por favor, continue a evitar alimentos que você sabe que o afetam fisicamente. Por favor, evite os alimentos em vermelho por um período de 90 dias.

Qualquer indicação de sensibilidade alimentar, contido neste relatório, não se relaciona com alergias físicas. Para aconselhamento sobre alergias procure um profissional de saúde qualificado. Se conhece algum alimento que lhe causa ALERGIA, este deve ser sempre evitado.

O PAPEL DA RESTRIÇÃO DE ADITIVOS ALIMENTÁREES NO TREINO PROFISSIONAL

Prioridade - Recomendado Evitar

Indicadores de Aditivos Alimentares	
E-483 Tartarato de estearilo	E-356 Adipato de sódio
E-493 Monolaurato de sorbitano	E-170 Carbonato de Cálcio
E-263 Acetato de cálcio, Sal de ácido acético	E-464 Hidroxipropil-metilcelulose
E-1450 Octenilsuccinato de amido sódico (amido modificado)	E-477 Ésteres de propilenoglicol de ácidos gordos
E-327 Lactato de cálcio (sais de ácido láctico)	E-625 Diglutamato de Magnésio, Glutamato de Magnésio

Quando se trata da saúde em geral, um atleta não é diferente de qualquer outra pessoa. As melhores escolhas sempre levam a um resultado saudável. No entanto, uma má escolha para um praticante de Sport & Fitness vai quase que garantir um desempenho ruim em seu desporto individual e esforços no Fitness.

Portanto, a compreensão adequada de como aditivos alimentares afetam o desempenho é crucial para alcançar o máximo desempenho. Recomendamos aqui alguns dos mais importantes Aditivos Alimentares que devem ser evitados. Você deve saber que, para além de ler os rótulos dos produtos, deve entender e ser capaz de escolher os melhores recursos para sua saúde e desempenho máximo.

Aditivos alimentares que recomendamos evitar:

1. O xarope de milho (HFCS) tem afetado na pobre resposta cardiovascular e a gestão de açúcar no sangue, além do ganho de gordura corporal. Infelizmente, é encontrado em muitas bebidas populares, relacionados ao desempenho de Sport & Fitness, bebidas energéticas e barras energéticas.
2. Aspartame: Um aditivo alimentar muito popular e inseguro, considerado um "excitotoxina". O uso regular desta substância pode distorcer a função celular cerebral e afetam os neurotransmissores. No mínimo, essa substância pode levar a foco empobrecido, função cognitiva nublada e "névoa" do cérebro que irá afetar negativamente o estado de máximo desempenho.
3. Proteína Hidrolisada: Este é uma fonte de proteína altamente alergênica que pode causar aumentos drásticos de açúcar no sangue. Pode aumentar o seu desejo de comer mais (ou até compulsivamente), pode contribuir para uma maior ingestão calórica, aumentando ou levando a um "pico" de açúcar no sangue e sua resposta à fome, imediatamente após a ingestão de qualquer produto que contenha proteína hidrolisada.
4. Glutamato monossódico: Esta é uma proteína hidrolisada que está presente na maioria das barras energéticas e suplementos de proteína, tais como proteínas isoladas ou texturizados do soro de leite. Este é utilizado para disfarçar o sabor, fazendo com que acreditemos que essas barras e shakes sabem melhor.
5. Colorantes Artificiais: Eles podem causar falsas reações físicas involuntárias e hiperatividade durante prática de Sport & Fitness. Estes corantes artificiais são encontrados em muitas bebidas energéticas à base de proteína na área desportiva. Assim como em suplementos nutricionais e barras energéticas consumidos no Sport & Fitness.

Conclusão, a melhor maneira de alcançar uma boa saúde e o máximo desempenho é evitar esses ingredientes insalubres, bem como todos os Indicadores de Aditivos que aparecem nos resultados da Avaliação Epigenética Sport e Fitness personalizada. Atenção: Sempre leia os rótulos de seus alimentos e suplementos como base útil e tente seguir a lista EUA FDA GRAS. Geralmente isto significa que é reconhecido como Seguro: uma designação EUA / FDA sugere que um produto químico e 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, assim poderá alcançar melhor saúde e seu máximo desempenho no Sport e Fitness.

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 APOIO AO PERSONAL TRAINING 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 simples passo para a otimização de alimentos nutricionais, visando atingir o "máximo desempenho" no Sport & Fitness, é evitar alimentos que podem não estar apoiando as necessidades nutricionais do corpo para atingir esta meta. Lidar com os alimentos que podem esgotar as necessidades de energia do seu corpo, reduzindo a absorção de nutrientes essenciais que apoiam e mantêm o máximo desempenho no Sport & Fitness. Consulte os alimentos que deve considerar reduzir ou evitar pelos próximos 90 dias, na tabela abaixo, durante seu ciclo de treinamento nutricional Sport & Fitness.

INÍCIO Dia 1

Caranguejo	Camarão	Abacaxi	Galinha	Avelã
Alho Francês	Mirtilo	Uva Roxa	Ervilhas	Toranja

Passo 2 O segundo passo da otimização de alimentos nutricionais para atingir seu máximo desempenho no Sport & Fitness, é garantir que seu ambiente é o ideal para apoiar a conquista deste resultado. Se não se colocar em um ambiente "menos do que o ideal", não terá que adicionar recursos (tais como suplementos desportivos inúteis ou qualquer meio artificial para melhorar o desempenho), que seu corpo pode não ser capaz de processar e suportar. Através dos links abaixo, tem acesso a importantes informações para entender quais outras mudanças podem ser necessárias no estilo de vida Sport & Fitness, além de recursos adicionais para considerar para ajudá-lo a conquistar o máximo desempenho.

INÍCIO Dia 1

- [CLICK Aqui para obter mais informações sobre EMF/ELF](#)
- [CLICK Aqui para obter mais informações sobre Toxinas](#)
- [CLICK Aqui para mais informações sobre Aditivos Alimentares](#)

Passo 3 O terceiro passo no processo de otimização Sport & Fitness é ser capaz de obter nutrientes suficientes dos alimentos que ingere, para apoiá-lo completamente e manter seu desempenho. A introdução de uma enzima sistêmica de qualidade irá ajudar na quebra, absorção e fornecimento de energia e nutrientes essenciais, que serão distribuídos e reabsorvidos pelo corpo, apoiando o metabolismo energético e mecanismos de reparação natural. Outro importante componente para ajudar na otimização do desempenho máximo é um probiótico de qualidade. Este pode apoiar eficientemente na mobilização de recursos das necessidades do corpo, tais como: digerir, absorver e regular as principais funções e, finalmente, ajudará na reparação para que seu corpo possa se regenerar rapidamente e repetir as funções diárias no treino, necessários para o máximo desempenho, no Sport & Fitness.

INÍCIO Dia 1

Passo 4 O quarto passo para alcançar o máximo desempenho otimizado é garantir a qualidade da água potável, que apoiará suas necessidades no desempenho Sport & Fitness. Durante treinamentos de performance, seu corpo necessita de hidratação celular adequada e eficiente remoção de resíduos celulares, sendo a água potável estruturada o melhor recurso (que é o que o corpo necessita) e não bebidas desportivas com aditivos ou águas suplementares que estão cheios de toxinas. Mesmo a água da torneira pode estar cheio de toxinas no abastecimento de água municipal. Durante o desempenho ativo, seu corpo rejeitará esses recursos na forma de saturação baixa de oxigênio, cólicas e fadiga agressiva de ácido láctico. Para evitar este cenário, deve ter um recurso de água de qualidade, tal como o vapor de água destilada que vai reconstituir e hidratar um nível celular. Como a água destilada viaja através do corpo (composto de mais de 70% de água), ele vai absorver materiais inorgânicos e toxinas que se acumulam nas articulações e órgãos, lavando-os para fora do corpo. Em última análise, vai sentir seu corpo mais leve e mais energizado; ajuda a melhorar o foco mental e desempenho. Melhora a oferta de oxigênio, ajuda a transportar nutrientes e melhora os mecanismos primordiais. Isto é essencial para ajudar no máximo desempenho no Sport & Fitness.

INÍCIO Dia 1

Passo 5 A quinta e última etapa em seu plano para alcançar os objetivos de máximo desempenho no Sport & Fitness é garantir que mantenha uma grande ingestão de alimentos que irão ajudar a suprir os Indicadores Nutricionais (Prioridades e Advertências) destacados em seu relatório. Na avaliação das recomendações (etapas um a quatro), é também importante o consumo de catalisadores de suporte, como enzimas sistêmicas, probióticos e vapor de água destilada para ajudar o equilíbrio e reparação do corpo. Uma vez que o corpo está equilibrado e absorvendo os nutrientes essenciais para recursos celulares, será capaz de fazer uma limpeza eficaz, resistir a certas influências epigenéticas negativas e manter melhor todas as influências epigenéticas positivas. Então estará no seu caminho para conquistar seu máximo desempenho no Sport & Fitness, além de um estilo de vida otimizado.

INÍCIO Dia 1

PLANO PESSOAL DE SUPORTE ALIMENTAR de 90 DIAS

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 23, 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)
Crômio	Levedura de cerveja, arroz integral, queijo, cereais integrais, feijão seco, melão, carne de vaca, frango, milho, ovos, cogumelos, batatas, chervia, malagueta
Potássio	Peixes, frutas, legumes, vegetais, cereais integrais, alperce, abacate, banana, favas, arroz integral, tâmaras, figos, alho, nozes, espinafre, inhame, urtiga, sálvia
Vitamina B3	Beterraba, levedura de cerveja, peru, frango, salmão, espadarte, atum, sementes de girassol, amendoim, arroz integral, amêndoas
Zinco	Frango, feijão, nozes, ostra, carne de vaca, cordeiro, noz pecan, pinhão, sementes de abóbora, cereais integrais
Manganês	Gérmen de trigo, noz pecan, massa de trigo integral, soja, sementes de abóbora, farinha de aveia cozida, batata-doce, ananás, ostras, melão, sumo de tomate, amoras, sumo de uva, espinafre, arroz integral, amêndoas, tofu, chá, centeio, cevada, trigo sarraceno, sementes de girassol
Vitamina B6	Abacates, bananas, cereais enriquecidos, nozes, amendoim, noz pecan, castanha de caju, castanhas, avelãs, lentilhas, batatas, salmão, camarão, carne de vaca, batata, espinafre, brócolos, soja, sementes de girassol, atum, levedura de cerveja, ervilhas, gérmen de trigo
Vitamina B5	Levedura de cerveja, ovos, vegetais frescos, legumes, cogumelos, nozes, geléia real, peixes de mar, farinha de centeio integral, queijo azul, salmão, lagosta, sementes de girassol, trigo integral
Vitamina C	Cassis, bagas, vegetais de folhas verdes, repolho, espinafre, brócolos, tomate, pimentos, kiwi, frutas cítricas, couve, goiaba
Isoleucina	Truta, sementes de abóbora, peru, frango, queijo cheddar, amendoim, nozes

Indicador Otimize (PASSO 5 - Interferência)	Fontes de Alimentos/Suplementos sugeridas
Interferência (Cálcio: Dia 1-90)	Salmão, sardinha, folhas de vegetais verdes, amêndoas, espargos, melão, levedura de cerveja, brócolos, 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

Se tiver dificuldade em adicionar os alimentos sugeridos na sua alimentação, pode optar por complementar a sua dieta com suplementos. A suplementação não é um substituto de uma dieta equilibrada e saudável, mas pode ser uma maneira de ajudar a aumentar a ingestão de nutrientes ou grupos de nutrientes específicos. Você deve procurar um profissional de saúde qualificado que possa aconselhá-lo sobre que suplementos deve tomar para apoiar os processos relacionados à toxinas e microbiologia.

A NUTRIÇÃO OTIMIZADA É A CHAVE PARA O MÁXIMO DESEMPENHO NO TREINO PROFISSIONAL

O QUE A NUTRIÇÃO FAZ PARA AO SEU CORPO ...

- ➔ **Potencializa** todos processos do corpo
- ➔ Estimula o sistema **imunitário** do corpo
- ➔ Ajuda a **eliminar as toxinas** do seu corpo
- ➔ Auxilia na manutenção da **massa corporal** ideal
- ➔ Promove ótima resposta **cardiovascular**
- ➔ Aumenta a capacidade do corpo para atingir um **sono reparador**
- ➔ Em última análise, aumenta a capacidade do corpo para alcançar o **máximo desempenho**

O que poderia estar impedindo você de alcançar sua NUTRIÇÃO OTIMIZADA NO TREINO PROFISSIONAL?

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.

AGORA É O MOMENTO DE OTIMIZAR OS SEUS OBJETIVOS PARA ATINGIR O MÁXIMO DESEMPENHO!

Obrigado por investir o seu tempo e recursos para obter seu plano **Otimize o Treino Profissional**.

Capacite-se hoje para dar o **PRÓXIMO** passo para atingir o melhor desempenho possível.

Vamos a isso!

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 ou condição. Conselhos e recomendações dadas neste relatório, ou em consulta pessoal, por telefone, e-mail, pessoalmente, treinamentos on-line ou de outra forma, é a critério exclusivo e risco do leitor. Você deverá se consultar com um médico licenciado e qualificado antes de iniciar qualquer programa nutricional ou dieta. As informações apresentadas neste relatório não deve ser interpretados como qualquer tipo de tentativa de prescrever ou a prática da medicina. Estas declarações e informações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Os produtos aconselhados, resultado deste relatório, não são destinados a tratar, diagnosticar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. Você deve sempre consultar com um médico profissional ou um profissional de saúde competente ao tomar decisões que se referem à sua saúde. Aconselhamos a investigar e educar-se sobre qualquer ação e escolha relacionadas com sua saúde.