



EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

GESTIONE DELL'ETÀ ED ESTETICA

SII PIÙ GIOVANE PIÙ A LUNGO

Programma ottimizzato di 90 giorni

- **Elasticità della pelle**
- **Rinnovamento cellulare**
- **Supporto muscolare**
- **12 Indicatori chiave di ottimizzazione**
- **Indicatori di supporto del sistema**
Indicatori di Supporto di Stomaco e Intestino
- **Indicatori di Supporto del Metabolismo**
Epatico
- **Indicatori di resistenza**
- **Indicatori Ambientali**
- **Restrizioni alimentari e di dipendenza**
- **Alimenti da Mangiare**

Programma per:

Questo programma è stato elaborato da:

Nessuna affermazione contenuta nel presente documento è stata sottoposta a valutazione dell'FDA. Questo prodotto non è finalizzato al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsivoglia malattia o disturbo; esso è finalizzato a offrire informazioni sugli alimenti dal corretto apporto nutritivo. L'elaborazione digitale non offre indicatori riproducibili, in quanto rispecchia l'ambiente epigenetico in costante cambiamento a livello di biologia quantistica. L'ottimizzazione con un'alimentazione dal corretto apporto nutritivo deve essere unicamente svolta ogni 90 giorni. NON è raccomandabile elaborare un nuovo Programma di alimentazione dal corretto apporto nutritivo in questo lasso temporale.

CELL
WELLBEING

© Copyright Cell Wellbeing 2023

GESTIONE DELL'ETÀ E PIANO ESTETICA

PRESENTAZIONE DI PROFESSIONISTI SANITARI DEL SETTORE MEDICO

"Il Piano D' Eta" è un sistema semplice, divertente e collaudato per allineare il tuo ambiente per ottimizzare il tuo potenziale fisico, mentale ed emotivo.

Il tuo ambiente controlla fino al 98% del modo in cui molti dei tuoi geni si esprimono. Ciò significa il modo in cui agiscono fisicamente e controllano praticamente tutti gli aspetti del tuo metabolismo e della tua vita.

Attualmente tu, e quasi tutti gli altri sul pianeta, state operando al di sotto del vostro potenziale a causa degli effetti dell'ambiente. Gli alimenti trasformati, il basso apporto di nutrienti, le tossine e le sostanze chimiche, i campi elettromagnetici e le influenze a frequenza estremamente bassa sono responsabili dell'interruzione delle normali funzioni quotidiane del corpo.

Queste funzioni sono guidate da processi di base che sono cruciali per il modo in cui il tuo corpo fisico si esprime. In primo luogo, la qualità delle nuove cellule che il tuo corpo crea per ripararsi e, in secondo luogo, il sistema nervoso e i processi enzimatici che sono responsabili di tutti i processi corporei.

Poiché l'ambiente controlla l'espressione genica, è l'aspetto più cruciale della produzione di cellule ottimizzate, che a loro volta producono tessuti ottimizzati, che a loro volta producono organi ottimizzati e infine sistemi e l'intero organismo - o ottimizzati!

I tuoi processi enzimatici dipendono interamente da un apporto costante di vitamine, minerali e aminoacidi per il loro funzionamento. Il tuo sistema nervoso è fortemente influenzato da tossine, additivi e EMF/ELF. Tutti questi fattori possono contribuire alla rottura della funzione metabolica.

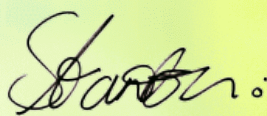
Per raggiungere il tuo potenziale, devi assicurarti che questi processi funzionino ai loro livelli ottimizzati. Qualsiasi cosa meno che ottimale e senti gli effetti in una perdita di funzione, che può riflettersi in bassa energia, sonno scarso, sistema immunitario debole, scarsa concentrazione, irritabilità, dolori e dolori generali, recupero lento, suscettibilità alle lesioni e altro ancora. Se lasciato in uno stato non ottimale per troppo tempo, questo può portare a problemi cronici.

Il programma Age Management è progettato per aiutare a identificare molte delle influenze ambientali comuni che potrebbero portare a una produzione non ottimale di geni, enzimi e funzione metabolica. Inoltre, per fornirti un piano di 90 giorni per affrontare questi problemi e ottimizzare te stesso attraverso programmi dietetici, nutrizionali e di integratori.

L'ottimizzazione è un processo di risveglio, per mezzo del quale diventi consapevole degli effetti del tuo ambiente sul tuo corpo, senti le scelte positive che fai e diventi responsabile del tuo destino.



Dott. Alfons Meyer, medical doctor



Marcus Stanton, medical doctor

QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

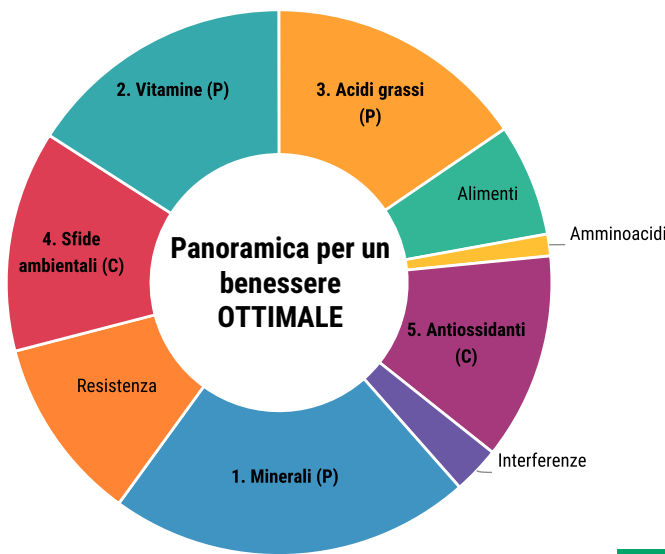
Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

Telefono:

E-mail:

In occasione di qualsiasi modifica alla tua dieta a supporto del benessere o delle tue prestazioni, sarà sempre opportuno sottoporsi a un ciclo di report. Per benessere ottimale si intende mantenersi in linea con il tuo ambiente epigenetico e adeguare l'assunzione di alimenti e sostanze nutritive per affrontare bisogni sempre diversi nel corso del tempo. Raccomandiamo di effettuare tale programma ogni 90 giorni, corrispondenti al ciclo naturale seguito dall'organismo. Non perdere il tuo prossimo appuntamento, e prenotalo subito in base alla data sopra riportata.

PANORAMICA DEGLI ASPETTI CHIAVE



Riepilogo
Sintesi proteica
Equilibrio microbico intestinale
Metabolismo acidi grassi
Sistema cardiovascolare
Per tutti gli indicatori vedi pagina 4.

Riepilogo limitazioni alimentari	
Fichi	Bacca di sambuco
Piselli	Mandarino
Grano	Pollo
Anatra	Agnello
Cervo	Semi di papavero
Per gli indicatori completi di restrizione alimentare vedere le tabelle alle pagine 9 e 21	

IL TUO PIANO DI OTTIMIZZAZIONE PUOI TROVARE ALLE PAGINE 18, 19 E 20

Categoria	Indicatore	Informazioni
Minerali	Zolfo. Cromo. Iodio. Silicio	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 14. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 19.
Vitamine	Vitamina K1. Vitamina B9. Vitamina B1. Vitamina B3	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 13. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 19.
Acidi grassi	Acido oleico - 9. Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 15. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 19.
Sfide ambientali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 11. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 20.
Antiossidanti	Carotenoidi. Flavonoidi. Selenio	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 17. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 19.
Alimenti	Fare riferimento alle tabelle alimentari alle pagine 19 e 20 del piano.	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 9.
Additivi da evitare	Fare riferimento alla tabella con gli integratori alimentari e il link a pagina 21.	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 21.

Grafico indicatori chiave

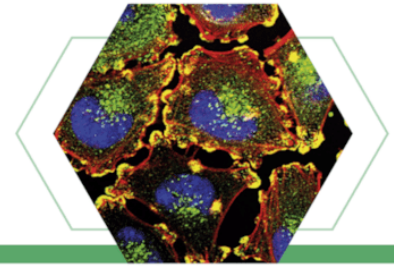
Maggiore è la porzione all'interno del grafico, più alto è l'indicatore di rilevanza epigenetica; questo significa che l'elemento rappresenta ben più di una **Priorità** che devi gestire. Gli elementi in quantità inferiore sono contrassegnati con **Consigliato** o **Da Tenere Presente** e, in caso di indicazione assente, la rilevanza è bassa. Questi sono indicatori dei problemi sottostanti, da tenere presenti e gestire utilizzando i programmi suggeriti di assunzione di alimenti nutritivi.

INDICATORI DI SUPPORTO DELL'ETÀ METABOLICA



Il grafico soprastante indica quali aree possono richiedere un supporto nutritivo, effettuando riferimenti incrociati con i dati di altri grafici e confrontando il numero totale di fattori di supporto rilevanti per ciascuna area. Questo è solo un indicatore di necessità di supporto e non una diagnosi di eventuali problemi fisici all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato sul funzionamento dei processi nei sistemi del corpo, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato.

DETOSSIFICAZIONE CELLULARE E ANTISTRESS



Il destressing e la pulizia cellulare è una funzione naturale del nostro sistema molecolare. Quando invecchiamo o se abbiamo trascurato noi stessi, questo sistema rallenta, il che rende più difficile **rimuovere le tossine nocive a livello cellulare**.

L'ottimizzazione delle prestazioni di questi processi è fondamentale in quanto si riflette nell'elasticità e nel recupero della pelle.

Ogni essere umano reagisce in modo diverso a una varietà di alimenti nutrizionali e ha richieste differite che incidono sui nostri sistemi cellulari epigenetici. Siamo anche influenzati da tossine ambientali invisibili che possono essere viste nella tabella sottostante.

Marcatori di Vitamine	Betaina	Inositolo	Vitamina A1	10	67+ Valore totale Supporto elevato
	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B5		
	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina C		
	Vitamina D3	Vitamina E	Vitamina K1		
	Vitamina K2				
Marcatori di minerali	Calcio	Cromo	Rame	6	39-68 Supporto valore moderato
	Iodio	Ferro	Magnesio		
	Molibdeno	Selenio	Zinco		
Marcatori antiossidanti	Acido alfa lipoico	Antocianidina	Carotenoidi	10	
	Co-enzima Q10	Flavonoidi	Fitoestrogeni		
	Polifenoli	Superossido dismutasi	Sulforafano		
Amino Acidi	Cisteina	Istidina	Metionina	0	0-38 Supporto per la manutenzione del valore totale
	Ornitina	Treonina	Arginina		
	Valina				
Marcatori di acidi grassi	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)		3	
Stress ambientali	Metalli tossici	Sostanze chimiche e idrocarburi	Radiazione	5	
	Batteri				
Valore Totale				34	

Il grafico soprastante indica quali aree possono richiedere un supporto nutrizivo, effettuando riferimenti incrociati con i dati di altri grafici e confrontando il numero totale di fattori di supporto rilevanti per ciascuna area. Questo è solo un indicatore di necessità di supporto e non una diagnosi di eventuali problemi fisici all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato sul funzionamento dei processi nei sistemi del corpo, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato.

RINGIOVANIMENTO CELLULARE



Nutri le tue cellule con gli alimenti di cui hanno bisogno.

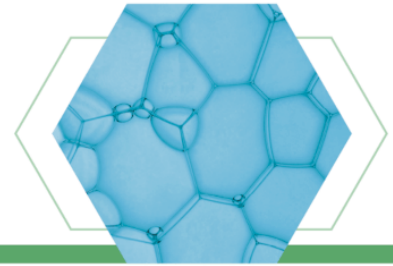
Il supporto e il rinnovamento cellulare è una funzione corporea quotidiana, che viene mantenuta dalla dieta nutrizionale e dallo stile di vita, entrambi i quali possono essere stressati da influenze ambientali come le tossine.

Questi sono tutti fattori chiave del sistema cellulare e della tua fisiologia e variano a seconda degli impatti ambientali epigenetici personali e dell'assunzione di cibo nutrizionale. La tua pelle ha il proprio programma di rinnovamento cellulare in cui le cellule epiteliali si rigenerano dallo strato più profondo dell'epidermide per sostituire quelle che formano la superficie della pelle. Questa funzione di rinnovamento è supportata dalla dieta che consumiamo.

Marcatori di Vitamine	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	15	69+ Valore totale Supporto elevato
	Vitamina B3	Vitamina B5	Vitamina B6		
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C		
	Vitamina D3	Vitamina E	Vitamina K2		
	Biotina	Inositolo			
Marcatori di minerali	Iodio	Ferro	Selenio	3	41-68 Supporto valore moderato
	Zinco	Magnesio	Calcio		
Marcatori antiossidanti	Vitamina C	Vitamina E	Acido alfa lipoico	0	
	Co-enzima Q10				
Amino Acidi	Arginina	Cisteina	Lisina	0	
	Metionina	Taurina			
Marcatori di acidi grassi	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	Acido arachidonico - 6 (AA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	6	0-40 Supporto per la manutenzione del valore totale
	Acido oleico - 9	Acido gamma linolenico - 6 (GLA)			
Stress ambientali	Radiazione	Metalli tossici	Sostanze chimiche e idrocarburi	4	
	Elettrosensibilità O radiazioni	Batteri	Muffe/Spore		
Valore Totale				28	

Il grafico soprastante indica quali aree possono richiedere un supporto nutrizivo, effettuando riferimenti incrociati con i dati di altri grafici e confrontando il numero totale di fattori di supporto rilevanti per ciascuna area. Questo è solo un indicatore di necessità di supporto e non una diagnosi di eventuali problemi fisici all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato sul funzionamento dei processi nei sistemi del corpo, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato.

MUSCOLO ED EQUILIBRIO DI OTTIMIZZAZIONE



La disidratazione cellulare può avere gravi conseguenze per la struttura delle proteine intracellulari e la funzione dei muscoli e del derma della pelle. Inoltre, l'acqua determina il volume cellulare che funge da segnale metabolico positivo.

Invecchiamento L'invecchiamento porta anche a una progressiva perdita di massa muscolare e forza, motivo per cui è necessario un equilibrio nutrizionale perché l'esercizio da solo non può fornire un supporto adeguato.

Marcatori di Vitamine	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina C	8	49+ Valore totale Supporto elevato
	Vitamina B3	Vitamina B12			
Marcatori di minerali	Zinco	Manganese	Rame	1	29-48 Supporto valore moderato
	Selenio	Sodio	Calcio		
	Potassio	Cromo			
Marcatori antiossidanti	Co-enzima Q10			0	0-28 Supporto per la manutenzione del valore totale
Amino Acidi	Leucina	Isoleucina	Valina	0	
	Glutamina	Treonina	Arginina		
	Fenilalanina	Carnitina	Taurina		
	Lisina	Triptofano			
Marcatori di acidi grassi	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	3	
Valore Totale				12	

Il grafico soprastante indica quali aree possono richiedere un supporto nutrizivo, effettuando riferimenti incrociati con i dati di altri grafici e confrontando il numero totale di fattori di supporto rilevanti per ciascuna area. Questo è solo un indicatore di necessità di supporto e non una diagnosi di eventuali problemi fisici all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato sul funzionamento dei processi nei sistemi del corpo, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato.

OTTIMIZZAZIONE DELL'ELASTICITÀ DELLA PELLE



L'elasticità della pelle è direttamente collegata al processo di invecchiamento. I micronutrienti supportano la funzione di benessere della pelle, che protegge il nostro corpo dagli stress ambientali tra cui l'irradiazione ultravioletta, la tossicità chimica e l'infezione batterica.

Una dieta sana ed equilibrata è necessaria per mantenere il rinnovamento cellulare generale della pelle e una dieta nutrizionale alterata può alterare l'integrità strutturale e la funzione biologica della pelle.

Marcatori di Vitamine	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	4	15+ Valore totale Supporto elevato
	Vitamina B3	Vitamina B5	Vitamina B6		
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C		
	Vitamina D3	Vitamina E	Vitamina K1		
	Vitamina K2	Biotina	Inositolo		
Marcatori di minerali	Iodio	Ferro	Selenio	1	8-14 Supporto valore moderato
	Zinco	Magnesio	Calcio		
Marcatori antiossidanti	Vitamina C	Vitamina E	Acido alfa lipoico	0	
	Co-enzima Q10				
Marcatori di acidi grassi	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	Acido arachidonico - 6 (AA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	2	
	Acido oleico - 9	Acido gamma linolenico - 6 (GLA)			
Amino Acidi	Arginina	Cisteina	Lisina	2	1-7 Supporto per la manutenzione del valore totale
	Metionina	Taurina			
Stress ambientali	Radiazione	Metalli tossici	Sostanze chimiche e idrocarburi	2	
	Campi elettromagnetici/Frequenza estremamente bassa	Batteri	Muffe/Spore		
Valore Totale				11	

LIMITAZIONI ALIMENTARI

See page 22 for further information

AVVERTIMENTO – QUESTO NON È UN TEST SULLE ALLERGIE ALIMENTARI. Gli alimenti elencati qui devono essere limitati solo per i prossimi 90 giorni. **TUTTE LE ALLERGIE NOTE** devono essere costantemente evitate.

LIMITAZIONI ALIMENTARI

Gli alimenti possono avere ripercussioni sulle persone a livelli molto diversi, da quelli più lievi fino a quelli più gravi, ma tutti hanno la capacità di influire sui processi del benessere.

Vi sono alimenti che potresti mangiare e che NON mostrano sintomi o problemi specifici, ma che non supportano le necessità del corpo, il quale è obbligato a spendere una maggiore energia nella digestione rispetto a quella che ottiene in cambio. Questo mette sotto pressione l'intero sistema e tali alimenti devono essere limitati nel breve termine e fino a 90 giorni.

FLUSSO ENERGETICO

Quando ci troviamo a dover combattere contro gli alimenti che ingeriamo, il corpo finisce per utilizzare l'energia da un'altra sua fonte per poter digerire e liberare i nutrienti chiave. Questo porta a un processo di compensazione che impedirà a un'altra funzione di terminare in modo corretto, non supportando il funzionamento generale del corpo. Pertanto, è importante non solo mangiare alimenti in grado di supportare lo stato complessivo del corpo, ma anche adeguare l'assunzione di ciò che potrebbe non supportare al meglio il mantenimento delle funzioni normali nel breve/medio termine.

Riepilogo delle limitazioni alimentari

Fichi	Bacca di sambuco
Piselli	Mandarino
Grano	Pollo
Anatra	Agnello
Cervo	Semi di papavero

L'elenco degli indicatori alimentari è ottenuto dagli indicatori di rilevanza epigenetica e NON di allergia o intolleranza fisica. Continua ad evitare gli alimenti che possono avere ripercussioni fisiche. Limita gli alimenti in ROSSO per un periodo di 90 giorni.

Qualsiasi indicazione contenuta nel presente report sulle limitazioni alimentari non è correlata ad allergie fisiche a certi alimenti. Per le allergie rivolgerti a un medico. **Se sai di essere ALLERGICO a certi alimenti, devi sempre e comunque evitarli.** Consulta la pagina Limitazioni alimentari.

INDICATORI DI INTERFERENZA DI FREQUENZE

Da Tenere Presente - Ridurre l'esposizione

See page 23 for further information

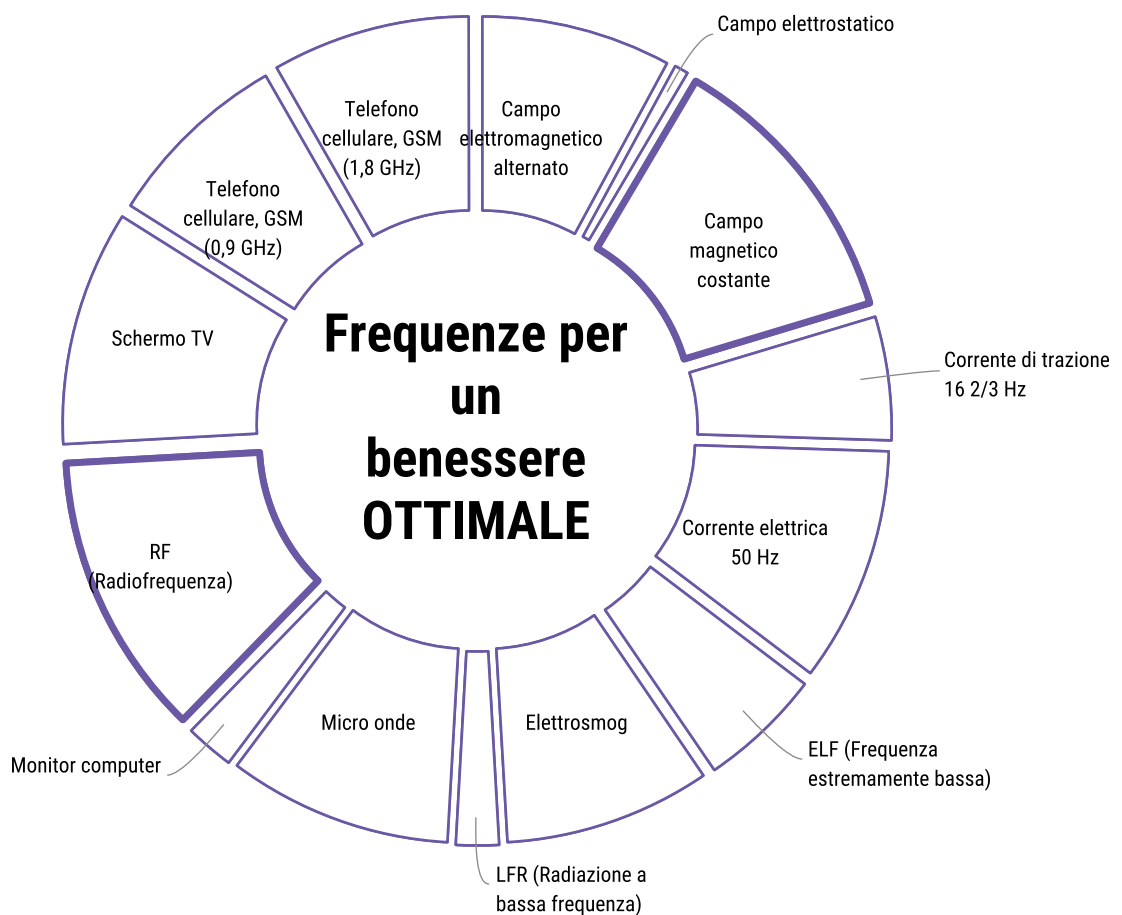


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori dell'interferenza di frequenze, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI DANNO AMBIENTALE

Consigliato - Ridurre il carico

See page 24 for further information

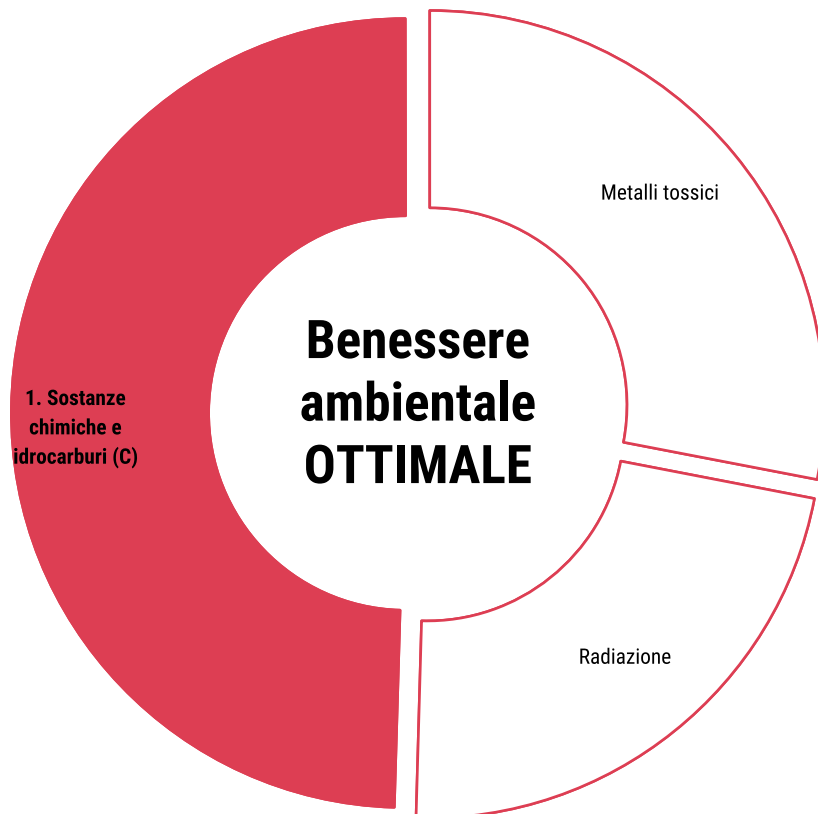


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori delle tossine, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI RESISTENZA

Da Tenere Presente - Ridurre il carico

See page 25 for further information



UN INDICATORE DI VIRUS O POST VIRUS NON SUGGERISCE LA PRESENZA DEL VIRUS CONNESSO AL COVID. C'è la possibilità che il ricevitore del rapporto potrebbe essere stato esposto a una persona che ha contratto un'infezione da COVID o sta esprimendo sintomi di un'infezione legata a COVID; Si consiglia di prendere in considerazione l'ottenimento di un test di screening COVID separato.



Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori microbiologici, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI VITAMINE

Prioritario - Aumentare l'assunzione

See page 26 for further information

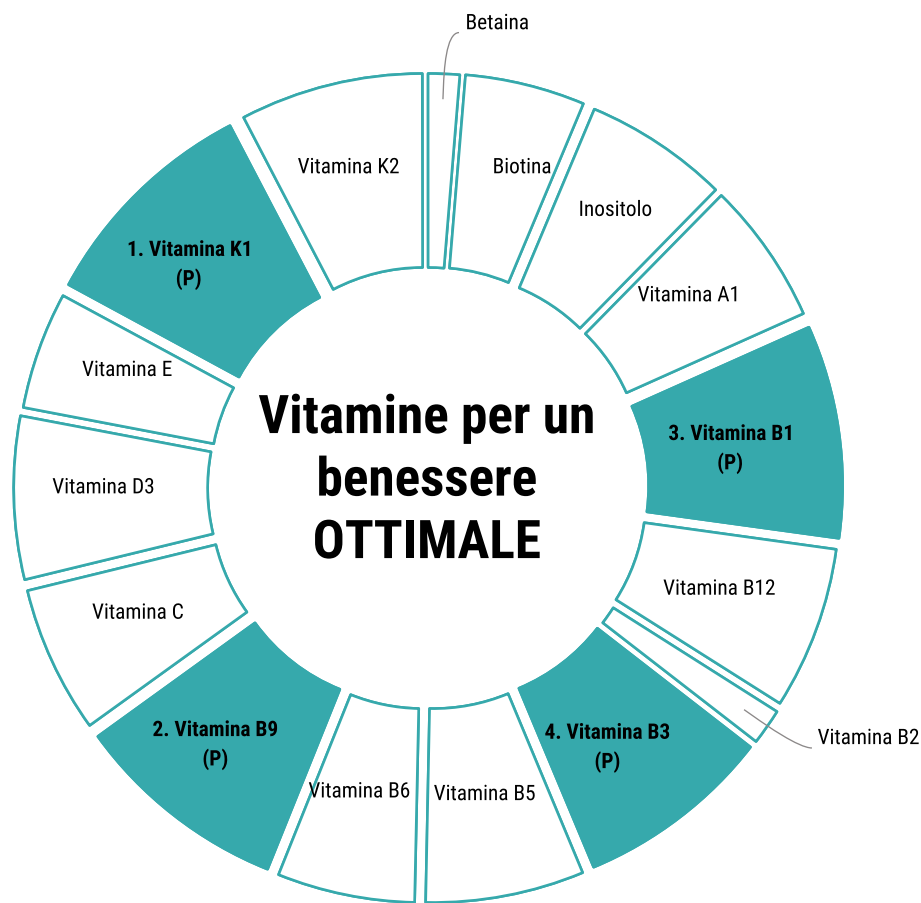


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori delle vitamine, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI MINERALI

Prioritario - Aumentare l'assunzione

See page 27 for further information

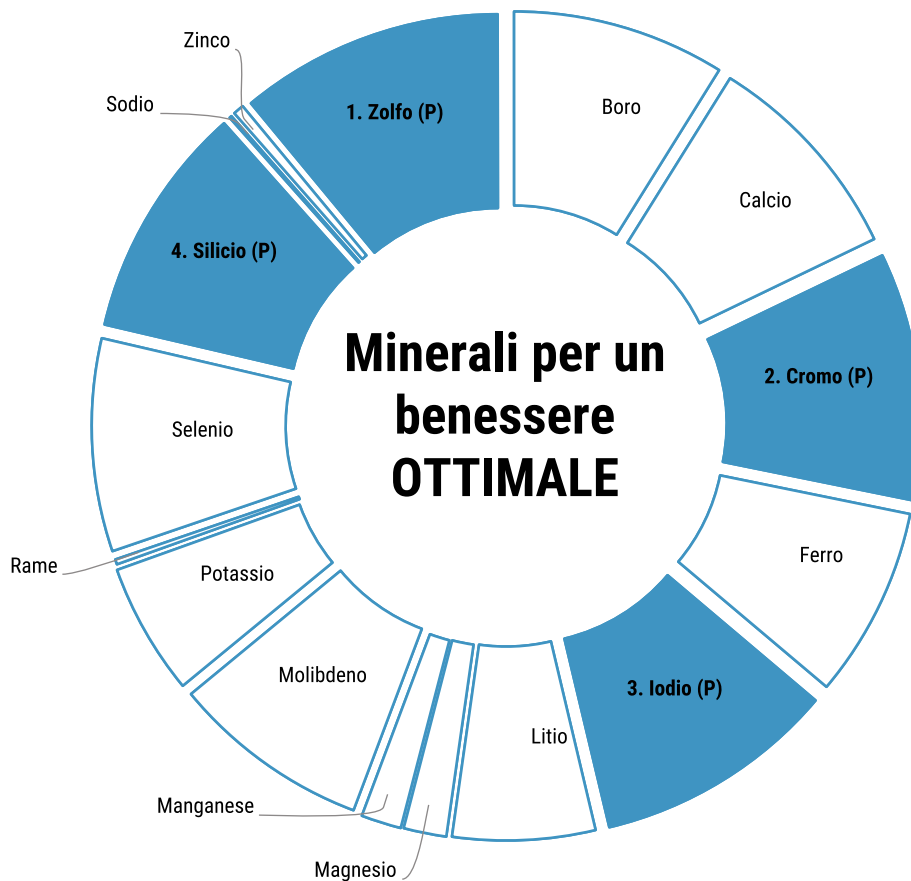


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori dei minerali, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI ACIDI GRASSI

Prioritario - Aumentare l'assunzione

See page 28 for further information

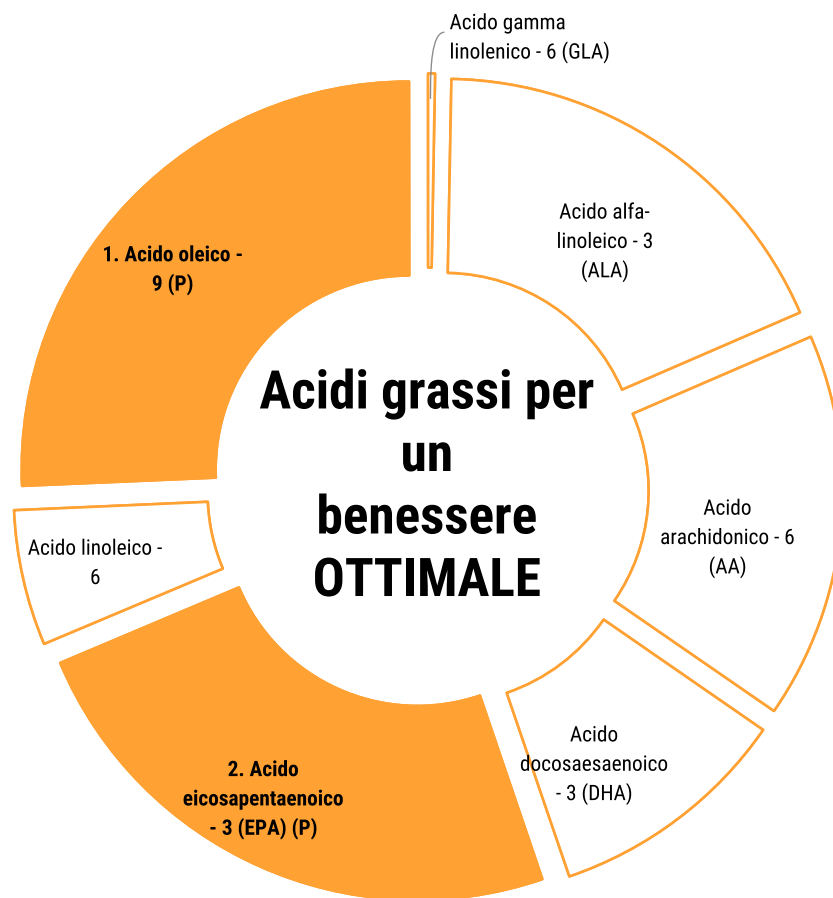


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli acidi grassi essenziali, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI AMMINOACIDI

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione

See page 29 for further information

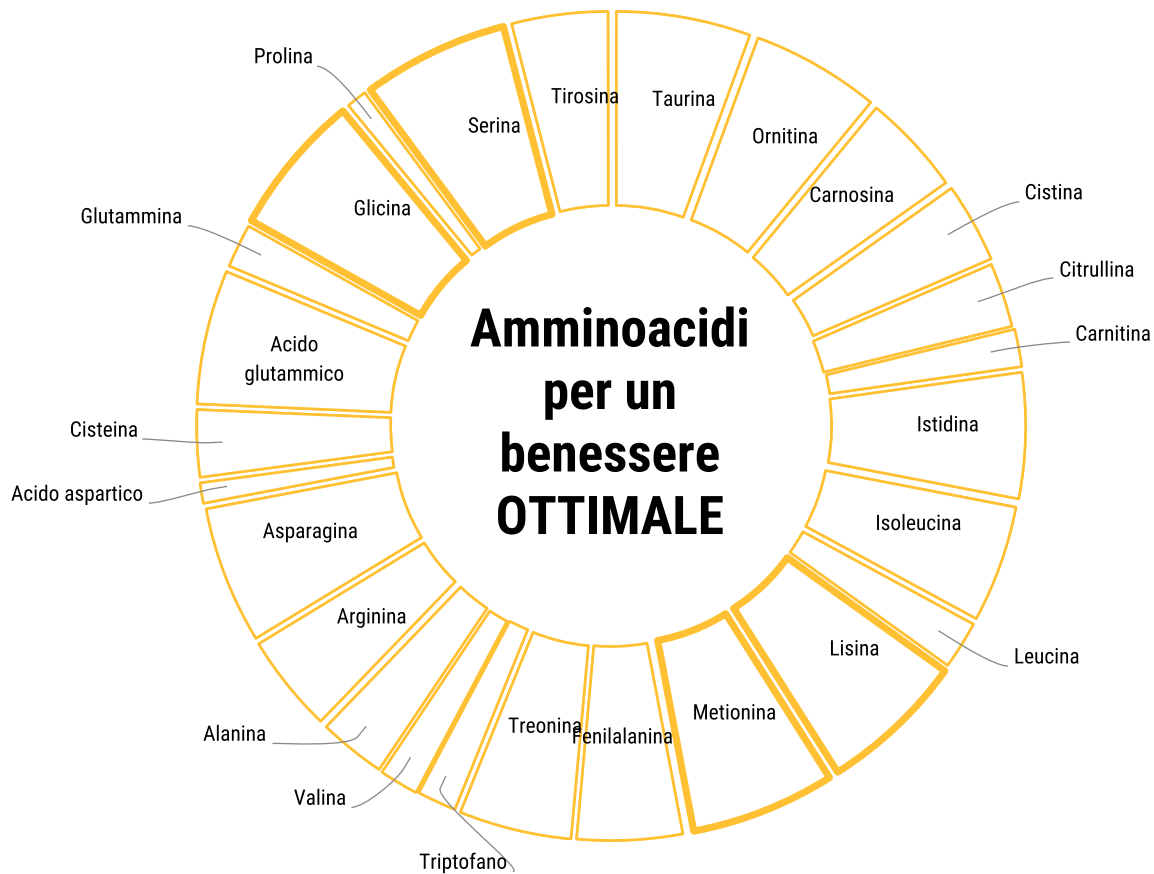


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli amminoacidi, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

INDICATORI DI ANTIOSSIDANTI

Consigliato - Aumentare l'assunzione

See page 30 for further information



Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli antiossidanti, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

PROGRAMMA DI BENESSERE OTTIMALE PER 90 GIORNI

QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

Telefono:

E-mail:

In occasione di qualsiasi modifica alla tua dieta a supporto del benessere o delle tue prestazioni, sarà sempre opportuno sottoporsi a un ciclo di report. Per benessere ottimale si intende mantenersi in linea con il tuo ambiente epigenetico e adeguare l'assunzione di alimenti e sostanze nutritive per affrontare bisogni sempre diversi nel corso del tempo. Raccomandiamo di effettuare tale programma ogni 90 giorni, corrispondenti al ciclo naturale seguito dall'organismo. Non perdere il tuo prossimo appuntamento, e prenotalo subito in base alla data sopra riportata.

Fase 1

La prima fase - la più semplice - per l'ottimizzazione è la limitazione di alimenti che possono causare stress al sistema immunitario e digerente del corpo. Alcuni alimenti possono prosciugare le risorse energetiche del corpo e bloccare l'assorbimento dei nutrienti fondamentali per le funzioni metaboliche ed enzimatiche. Vedi la tabella seguente per gli alimenti da limitare per un minimo di 90 giorni.

INIZIO Giorno 1

Fichi	Piselli	Grano	Anatra	Cervo
Bacca di sambuco	Mandarino	Pollo	Agnello	Semi di papavero

Fase 2

La seconda fase dell'ottimizzazione consiste nell'evitare le sfide ambientali, gli indicatori di interferenze e gli additivi alimentari, che possono compromettere le funzioni enzimatiche attraverso l'esaurimento di nutrienti chiave e contribuendo a una scarsa espressione cellulare. Usa i link seguenti per scaricare i documenti che indicheranno le fonti più comuni di tali elementi, così da poterli facilmente evitare.

INIZIO Giorno 1

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sui campi magnetici/frequenze estremamente basse](#)

[CLICK Here for more Gut Support Guidance](#)

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sulle tossine](#)

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sugli additivi alimentari](#)

Fase 3

La terza fase del processo di ottimizzazione consiste nell'assorbire i nutrienti sufficienti dagli alimenti che mangi, in modo da poter pienamente supportare tutti i processi enzimatici nel corpo. Una buona qualità degli enzimi sistemici può supportare la scomposizione degli alimenti nello stomaco, con l'immediato rilascio dei nutrienti da utilizzare nei processi corporei. Un probiotico multi-ceppo naturale aiuterà ulteriormente nella scomposizione e nell'assorbimento dei nutrienti dagli alimenti assunti e garantirà il supporto delle necessità quotidiane nutritive del corpo.

INIZIO Giorno 1

Fase 4

Il passaggio successivo per l'ottimizzazione consiste nel garantire la qualità dell'acqua che bevi, affinché supporti le necessità di idratazione del corpo, l'eliminazione delle scorie e la comunicazione cellulare. L'acqua contenente alti livelli di tossine (in genere, l'acqua corrente del rubinetto) non può essere immediatamente usata dal corpo per le sue funzioni chiave. Assicurati di avere a disposizione una fonte regolare di acqua potabile di buona qualità e di bere 1 - 2 litri al giorno.

INIZIO Giorno 1

Fase 5

La fase seguente di ottimizzazione consiste nell'aumentare l'assunzione di alimenti che aiutino a gestire le indicazioni nutritive prioritarie e consigliate evidenziate nel tuo report. Questo aiuterà a soddisfare le necessità nutritive del corpo e tutte le funzioni metaboliche ed enzimatiche, supportando quindi il tuo benessere. Vedi tabella Fase 5 a pagina 29 per gli alimenti raccomandati.

INIZIO Giorno 30

Fase 6

La fase finale del programma di benessere ottimale consiste nel supportare il corpo nella gestione degli indicatori riguardanti sfide ambientali, resistenza, interferenze, che possono contribuire a scarse espressioni cellulari e funzioni metaboliche. Vedi tabella a pagina 30 per gli alimenti specifici e le raccomandazioni che ti vengono proposte.

INIZIO Giorno 60

PROGRAMMA ALIMENTARE DI 90 GIORNI PER IL TUO BENESSERE OTTIMALE

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 8, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Indicatori ottimali (Fase 5 - Nutrizione)	Fonti alimentari consigliate Giorni 30-90 (introduci il massimo degli alimenti possibili, almeno 2 per ciascun indicatore)
Vitamina K1	Cavolini di Bruxelles, Broccoli, Alghe, Cavolfiori, Spinaci, Verdure a Foglia Morbida, Carote, Taccole, Asparagi, Uova, Fragole, Avocado, Olio di Semi di Soia, Olio d'Oliva
Zolfo	Cipolla, Aglio, Uova, Mela, Fragole, Datteri, Fichi, Banane, Noci Brasiliane, Mostarda
Vitamina B9	Fagioli dall'Occhio Nero, Lenticchie, Ceci, Fagioli di Lima, Spinaci, Asparagi, Lattuga, Cavolo Cinese a foglia Liscia, Cavoli, Avocado, Broccoli, Mango, Arance, Melograno
Vitamina B1	Piselli Verdi, Spinaci, Noci, Fagioli Borlotti, Soia, Riso Integrale, Tuorlo d'Uovo, Pesce, Legumi, Pollame, Crusca di Riso, Germe di Grano, Cereali Integrali, Asparagi, Lievito di Birra, Broccoli, Cavolini di Bruxelles, Alghe Kelp, Avena, Prugne, Uva Passa, Spirulina, Crescione
Cromo	Lievito di Birra, Riso Integrale, Formaggio, Cereali Integrali, Fagioli Secchi, Melassa Nera, Manzo, Pollo, Mais, Uova, Funghi, Patate, Pastinaca, Peperone, Melassa
Iodio	Pesce di Mare, Crostacei, Alghe, Alghe Marine, Uova, Lattuga, Spinaci, Cereali, Alga Kelp
Silicio	Spinaci, Cereali Integrali, Avena, Orzo, Mele, Arance, Ciliegie, Sedano
Vitamina B3	Barbabietola, Lievito di Birra, Tacchino, Pollo, Salmone, Pesce Spada, Tonno, Semi di Girasole, Arachidi, Riso Integrale, Mandorle
Acido oleico - 9	Olio d'Oliva, Olio di Colza, Olio di Girasole, Manzo, Agnello, Pollo, Tacchino, Formaggio (Latte Intero)
Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Sgombro, Salmone, Sardine, Tonno, Semi di Lino, Olio di Girasole, Olio di Colza
Carotenoidi	Patate Dolci, Carote, Succo di Pomodoro, Melone di Cantalupo, Albicocche, Spinaci, Broccoli, Prezzemolo, Limone, Cavolo
Flavonoidi	Mele, Albicocche, Mirtilli, Pere, Lamponi, Fragole, Fagioli Neri, Cavolo, Cipolla, Prezzemolo
Selenio	Cereali, Noci Brasiliane, Lievito di Birra, Broccoli, Riso Integrale, Pollo, Prodotti Latticini, Aglio, Alghe Kelp, Melassa, Cipolle, Salmone, Frutti di Mare, Tonno, Verdure, Germe di Grano e Cereali Integrali, Erba Medica, Radice di Bardana, Pepe di Cayenna, Camomilla, Semi di Finocchio, Ortica, Prezzemolo, Burro, Funghi Shiitake, Aringa, Tacchino, Menta Piperita
Lisina	Carni rosse, Pesce, Prodotti Latticini (Latte e Formaggio), Uova, Fagioli, Piselli, Lenticchie, Germe di Grano, Banane, Aglio, Patate, Clorella
Serina	Carni Rosse, Prodotti Latticini, Spirulina, Lenticchie, Fagiolo Rosso, Fagiolo Mungo, Tonno, Pollo, Manzo, Formaggio, Glutine di Grano, Arachidi, Soia
Metionina	Spirulina, Formaggio, Manzo, Agnello, Pollo, Tonno, Sardine, Semi di Girasole, Aglio, Cipolla, Tuorlo d'Uovo, Salsapariglia
Glicina	Carni Rosse, Pollame, Uova, Latte, Riso, Fagioli, Avocado, Aglio, Yogurt, Focchi di Formaggio

Se hai difficoltà ad aggiungere gli alimenti suggeriti alla tua dieta, puoi decidere di ricorrere agli integratori nutritivi. Gli integratori non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, ma possono essere un modo per aiutare ad aumentare l'assunzione di nutrienti specifici o di gruppi di nutrienti. Quando vengono assunti gli integratori per supportare gli indicatori di resistenza e sfide ambientali, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato che sarà in grado di fornirti informazioni riguardanti i prodotti e i processi coinvolti.

PROGRAMMA ALIMENTARE DI 90 GIORNI PER IL TUO BENESSERE OTTIMALE

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 8, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Indicatori ottimali (FASE 6 - Depurazione e resistenza)	Indicatore	Fonti alimentari suggerite 60-90 giorni (introduci tutti gli alimenti che puoi, almeno 2 per ciascun indicatore)
Alimenti per una Maggiore Resistenza	Post-virus	Bacche di Sambuco, Tè Verde, Aglio, Alimenti Fermentati, Verdure a Foglia Verde, Zenzero, Broccoli, Aloe Vera, Ananas
Alimenti Naturali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Alimenti con Pectina (Mele, Banane, Uva, Carote, Cavoli - tutti Biologici), Coriandolo, Erba di Grano, Erba di Orzo, Clorella, Avocado, Asparagi, Frutta/Verdura Fresca (Biologica), Ortaggi, Barbabietole, Alimenti Integrali Probiotici

Indicatori ottimali (FASE 6 - Interferenza di frequenze)	Fonti di integratori/alimenti suggeriti
Interferenze (Calcio Giorno 1-90)	Salmone, sardine, verdure a foglie verdi scure, mandorle, asparagi, melassa nera, lievito di birra, broccoli, cavolo, carruba, cavolo riccio, senape indiana, fichi, soia, tofu, crescione, centonchio, cicoria, semi di lino, alga kelp, prezzemolo, sesamo, semi di papavero
Interferenze (Acqua Giorno 1-90)	Acqua potabile di buona qualità per l'ottimizzazione cellulare (evitare acqua del rubinetto, acqua in bottiglie di plastica o acqua di sorgenti sconosciute)
Interferenze (Acidi grassi essenziali Giorno 1-90)	Salmone, sgombro, sardine, aringa, trota, semi di lino, noci, semi di zucca, semi di canapa, soia

Se hai difficoltà ad aggiungere gli alimenti suggeriti alla tua dieta, puoi decidere di ricorrere agli integratori nutritivi. Gli integratori non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, ma possono essere un modo per aiutare ad aumentare l'assunzione di nutrienti specifici o di gruppi di nutrienti. Quando vengono assunti gli integratori per supportare gli indicatori di resistenza e sfide ambientali, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato che sarà in grado di fornirti informazioni riguardanti i prodotti e i processi coinvolti.

ADDITIVI ALIMENTARI DA EVITARE

Da Tenere Presente - Si raccomanda di evitare

Indicatori di additivi alimentari	
E 301 Sodio L-ascorbico (Acido ascorbico)	E 522 Solfato di alluminio e potassio
E 330 Acido citrico	E 415 Gomma di xantano
E 332 Citrato monopotassico, Citrato tripotassico	E 308 Gamma-tocoferolo sintetico (Tocoferolo)
E 153 Carbone vegetale	E 160 a Carotene (caroteni misti, Beta-Carotene)
E 175 Oro	E 620 Acido glutammico

ADDITIVI ALIMENTARI

Una scelta ottimale porterà sempre a un benessere ottimale; a tale proposito, i cibi naturali, non lavorati e cucinati in casa saranno sempre la miglior opzione.

Di conseguenza, una corretta conoscenza del modo in cui gli additivi alimentari hanno ripercussioni sul benessere è fondamentale per poter raggiungere il tuo obiettivo di benessere generale. Di seguito, indichiamo alcuni additivi alimentari che raccomandiamo di evitare. Devi sapere che, oltre a leggere le etichette sui prodotti, è necessario capire ed essere in grado di scegliere le fonti migliori per un benessere ottimale.

Ecco alcuni additivi alimentari che raccomandiamo di evitare:

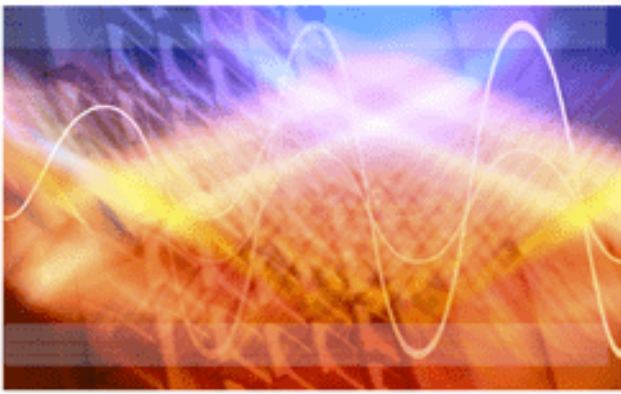
1. Sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS). Ha implicazioni riguardanti una scarsa risposta cardiovascolare, una scarsa gestione del glucosio e l'acquisizione di grasso corporeo. Purtroppo, è presente in molti alimenti comuni, nonché in bevande e barrette energetiche.
2. Aspartame. Un additivo alimentare non sicuro, ma molto diffuso, considerato "eccitotossico"; l'uso regolare di questa sostanza può alterare le funzioni cellulari cerebrali e avere ripercussioni sui neurotrasmettitori. Questa sostanza può causare come minimo una riduzione e un annebbiamento delle funzioni cognitive; uno stato di confusione mentale può avere implicazioni negative sul picco di benessere.
3. Glutammato monosodico. Si tratta di una proteina idrolizzata; si trova in molte barrette energetiche e integratori proteici, ad es. le proteine isolate del siero o le proteine testurizzate e gli alimenti precotti. Viene utilizzato per ingannare la lingua, affinché queste barrette o bevande risultino più saporite di quanto non lo siano effettivamente.
4. Coloranti artificiali. Possono causare iperattività e risposte fisiche involontarie. Questi coloranti artificiali si trovano in molte bevande energetiche, proteiche, prodotti per sportivi e negli alimenti quotidiani, nonché nelle barrette energetiche e nutritive e in molti integratori per il fitness e lo sport.

In conclusione, il modo migliore per raggiungere un benessere ottimale è evitare questi ingredienti non sani, nonché gli indicatori di additivi che compaiono nel tuo programma personalizzato e come sopra indicato. Questa è solo la punta dell'iceberg ed è finalizzata ad attirare la tua attenzione sul problema degli alimenti lavorati. Nota: devi sempre leggere le etichette sugli alimenti e, come utile punto di partenza, prova a seguire l'elenco degli alimenti GRAS elaborato dall'FDA per gli Stati Uniti. L'acronimo GRAS significa "generalmente riconosciuti come sicuri". Si tratta di una designazione USA / FDA per componenti o sostanze chimiche aggiunte agli alimenti e riconosciute come sicure. Queste informazioni vengono fornite per consentirti di comprendere ed essere in grado di orientarti nel mondo degli additivi alimentari, così da ottenere un benessere ottimale e rimanere in salute.

L'elenco sopra riportato offre una panoramica sugli indicatori di additivi alimentari da evitare per l'utente destinatario del presente report. Si raccomanda di evitare gli additivi alimentari in elenco per un periodo programmato di minimo 90 giorni.

INTERFERENZE DOVUTE ALLE FREQUENZE

ALIMENTI CONSIGLIATI



Al giorno d'oggi, le tecnologie e i dispositivi elettronici fanno ampio uso di frequenze molto basse. Si tratta di forme non ionizzanti di radiazioni EM nell'intervallo compreso tra 50Hz e 1GHz. Esistono molte forme di frequenze naturali, tra cui la luce visibile e gli ultra-violetti; perfino il corpo e le sue cellule hanno un campo a frequenza molto debole. Le forme moderne di frequenza non risultano particolarmente compatibili con i campi del corpo e questo sta iniziando ad avere ripercussioni negative sul benessere. Questi fattori possono interferire quotidianamente con la comunicazione all'interno del corpo; sarebbe quindi necessario consumare un'ampia gamma di alimenti in grado di supportare e mantenere il funzionamento normale.

RIDUCI L'ESPOSIZIONE ALLE INTERFERENZE DELLE FREQUENZE

Al momento, non conosciamo ancora del tutto gli effetti che l'ambiente elettrico moderno produce sui processi del benessere. Appare comunque chiaro che vi sono alcune conseguenze e sarebbe opportuno iniziare ad introdurre alimenti in grado di proteggere il nostro organismo e che possono essere posti sotto stress dalle apparecchiature elettriche che utilizziamo quotidianamente a casa e al lavoro. L'acqua strutturata può supportare la comunicazione cellulare e aiutare a conservare l'energia nel sistema.

ALIMENTI CONSIGLIATI

- Spirulina
- Vitamina D3
- Curcumina
- Acidi grassi essenziali
- Calcio
- Melatonina
- Vitamina B
- Zolfo

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

SFIDE AMBIENTALI

ALIMENTI DEPURATIVI

L'ambiente è drasticamente cambiato a partire dalla rivoluzione industriale; una delle trasformazioni maggiori è avvenuta nel settore degli elementi prodotti dall'uomo. Possono accumularsi molte sostanze non ben tollerate dal corpo e di cui dovremmo liberarci attraverso processi di eliminazione naturale dal corpo. Tuttavia, questi processi depurativi non erano finalizzati a far fronte alla grande quantità e varietà di elementi prodotti dall'uomo, che ora si trovano davanti. Ci viene quindi chiesto uno sforzo aggiuntivo, adottando una dieta ad hoc.

Per favorire il mantenimento di un sistema ottimizzato, abbiamo bisogno di alimenti in grado di supportare questi processi.

Sono molti gli alimenti in grado di supportare le necessità quotidiane di depurazione del corpo e che aiutano a mantenere i suoi sistemi a un livello ottimale di funzionamento. Gli alimenti depurativi più comuni sono cibi biologici, prodotti integrali, noci, semi e erbe. Ve ne sono comunque moltissimi ed è importante selezionare un'ampia varietà di alimenti di diverso tipo, in grado di assicurare il corretto apporto nutritivo.



RIEQUILIBRARE LE ESPOSIZIONI AMBIENTALI

Il corpo è dotato di sistemi di depurazione automatica delle scorie accumulate. Certi alimenti possono supportare i sistemi preposti a questa funzione e garantire che essi non vengano sovraccaricati. Grazie al tuo aiuto, alcuni organi e sistemi possono funzionare al meglio. È necessaria un'ampia varietà di alimenti per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti di depurazione che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

ALIMENTI DEPURATIVI

- Barbabietole
- Patate dolci
- Limone
- Verdure a foglia verde
- Mela
- Aglio
- Cipolle
- Noci e semi
- Probiotici

Se ci sono alimenti raccomandati, vedi le tabelle a pagina 19.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA MIGLIORE DIFESA

Ogni giorno, il corpo viene attaccato da micro-organismi che possono indebolire le nostre capacità di auto-difesa.

Disponiamo di processi naturali che permettono di resistere agli attacchi e vi sono molti alimenti in grado di supportare la nostra capacità naturale di difesa contro tali elementi estranei.



Seguendo una dieta ricca di certi alimenti, puoi mantenere la tua resistenza naturale e consentire al corpo di difendersi autonomamente e in modo naturale. I gruppi alimentari tipici che possono supportare questo processo naturale sono: erba, frutta, verdura, prebiotici e probiotici. Una sana dieta complessiva e un moderato esercizio fisico manterranno una buona resistenza e supporteranno il funzionamento normale dei sistemi difensivi.

PER UNA RESISTENZA OTTIMALE

Il corpo ha un intero sistema specifico per resistere in modo naturale agli agenti estranei e per garantire una buona protezione a cellule e organi.

Questo sistema richiede un'assunzione di nutrienti equilibrata e completa al fine di ottenere il supporto necessario e per aiutare a mantenere alte tutte le difese. Vi sono altri alimenti in grado di potenziare attivamente il sistema e aiutare il corpo a produrre più elementi che resistano agli agenti estranei.

ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA MIGLIORE DIFESA

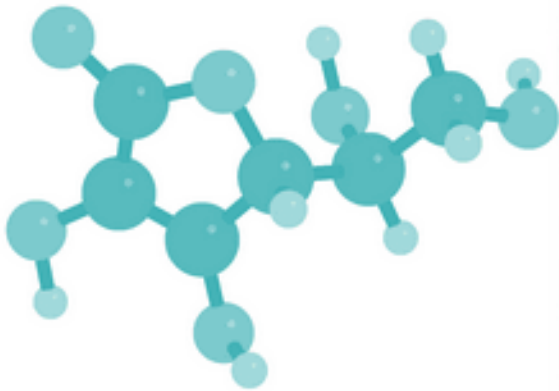
- Aglio
- Zenzero
- Ananas
- Bacca di sambuco
- Cipolle
- Olio di cocco
- Semi di zucca
- Broccoli

Per alimenti specifici che possono essere raccomandati, vedi pagina 19.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

VITAMINE

VITAMINE



Modello molecolare vitamina C



Le vitamine sono composti organici necessari per sostenere le funzioni vitali. Le vitamine si ottengono dagli alimenti, perché il corpo umano non ne produce abbastanza o addirittura non ne produce affatto. Un composto organico contiene carbonio. Quando un organismo (essere vivente) non è in grado di produrre a sufficienza composti chimici organici necessari in piccole quantità e deve ricavarli dagli alimenti, si parla di "vitamine". Le vitamine svolgono un ruolo fondamentale nei processi enzimatici del corpo e i livelli bassi nella dieta possono causare una serie di problemi correlati al benessere.

COME LE VITAMINE FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi corporei richiedono un'ampia varietà di vitamine per poter funzionare a livelli ottimali. Le vitamine svolgono un ruolo centrale nei processi enzimatici, che sono il motore sottostante a tutti i processi metabolici del corpo. Sono necessari diversi tipi di vitamine per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale. La migliore fonte di vitamine sono gli alimenti che assumi, in cui esse sono presenti insieme ad altri nutrienti che agiscono in sinergia per favorire il tuo benessere.

ALIMENTI RICCHI DI VITAMINE

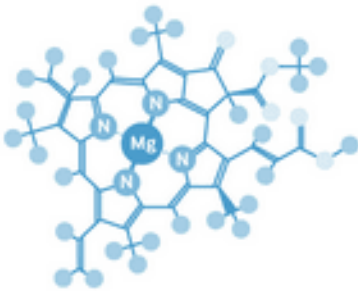
- Latticini
- Semi e noci
- Lenticchie
- Ceci
- Verdure verdi
- Cereali
- Peperone rosso
- Pollo
- Tacchino
- Pesce
- Uova
- Albicocca

*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

MINERALI

MINERALI



Modello molecolare magnesio



Tutte le varietà di noci sono una buona fonte di minerali.

I minerali sono importanti per consentire al corpo di mantenersi sano. Il corpo utilizza i minerali per vari scopi, tra cui la formazione delle ossa, la produzione di ormoni e la regolazione del battito cardiaco.

Esistono due tipi di minerali: macro-minerali e minerali in traccia.

I macro-minerali sono quelli di cui il corpo ha maggiormente bisogno. Includono calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloruro, zolfo. Il corpo ha bisogno di quantità minime di minerali in traccia. Essi includono ferromanganese, rame, iodio, zinco, cobalto, selenio. Il modo migliore per ottenere i minerali di cui il tuo corpo ha bisogno è assumere un'ampia varietà di alimenti. Tuttavia, anche quando si segue una dieta variata, spesso non vengono assunti tutti i minerali richiesti e secondo le quantità di cui il corpo ha bisogno. Pertanto, è necessario prendere in considerazione un ampio spettro di integratori di minerali.

COME I MINERALI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi e strutture nel corpo richiedono i minerali, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. I minerali sono un componente chiave dei processi enzimatici, che azionano tutti i processi metabolici del corpo. Essi svolgono inoltre un ruolo chiave nella struttura e nell'azione muscolare e nella trasmissione nervosa. È necessaria un'ampia varietà di minerali per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

ALIMENTI RICCHI DI MINERALI

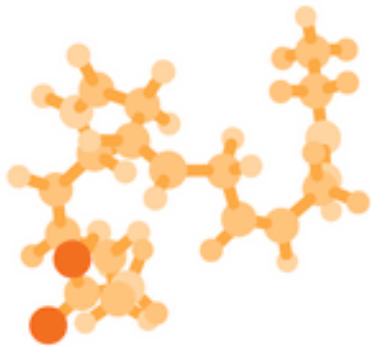
- Verdure a foglia verde
- Noci (tutte le tipologie)
- Cereali integrali
- Pesce
- Crostacei
- Broccoli
- Cavoli
- Cavolo
- Riso integrale
- Uova
- Funghi
- Alghe
- Lenticchie
- Fagioli
- Pomodori

*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

ACIDI GRASSI

ACIDI GRASSI



Modello molecolare Omega 3



Molte varietà di pesci, tra cui il salmone, sono una buona fonte di acidi grassi essenziali

Gli acidi grassi essenziali, come suggerito dal nome stesso, sono necessari per il corpo umano. Anche se si sente più frequentemente parlare di "grassi" con un'accezione negativa per la salute, alcuni acidi grassi sono imprescindibili per vivere.

Senza di essi, ne possono derivare gravi danni ai diversi sistemi all'interno del corpo. Tuttavia, gli acidi grassi essenziali non sono prodotti naturalmente all'interno del corpo; di conseguenza, è necessario assumerli tramite una dieta appropriata.

COME GLI ACIDI GRASSI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi all'interno del corpo richiedono gli acidi grassi essenziali, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. Gli acidi grassi essenziali svolgono un ruolo centrale nel supportare le membrane cellulari, il sistema nervoso e cerebrale del corpo. Vi sono inoltre altri processi regolatori che richiedono gli acidi grassi essenziali e che hanno compiti protettivi. È necessaria un'ampia assunzione quotidiana di acidi grassi essenziali per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

Alimenti Ricchi di Acidi Grassi

- | Non vegetariani | Vegetariani |
|-----------------|------------------|
| • Sardine | • Semi di lino |
| • Salmone | • Noci |
| • Gamberi | • Soia |
| • Sgombro | • Tofu |
| • Aringa | • Semi di canapa |
| • Trota | |

*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

AMMINOACIDI

AMMINOACIDI



Le proteine sono necessarie per ogni organismo vivente e, accanto all'acqua, costituiscono la porzione più grande del nostro peso corporeo, essendo contenute nei muscoli, organi, capelli ecc... Le proteine utilizzate per la costituzione del corpo non derivano direttamente dalla dieta, ma quelle di origine alimentare vengono scomposte in amminoacidi; il corpo ricostituisce quindi tali amminoacidi nelle proteine specifiche di cui ha bisogno.

Anche gli enzimi e gli ormoni che regolano le funzioni corporee sono proteine. Gli amminoacidi vengono usati in molti processi, dalla regolazione delle funzioni corporee alle modalità di lavoro del cervello, attivando e utilizzando vitamine e altre sostanze nutritive.

COME GLI AMMINOACIDI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi all'interno del corpo sono supportati dagli amminoacidi, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. Gli amminoacidi sono un elemento essenziale dei processi enzimatici e della sintesi delle proteine necessarie per mantenere il corpo in funzione giorno dopo giorno. Sono necessari diversi tipi di amminoacidi per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

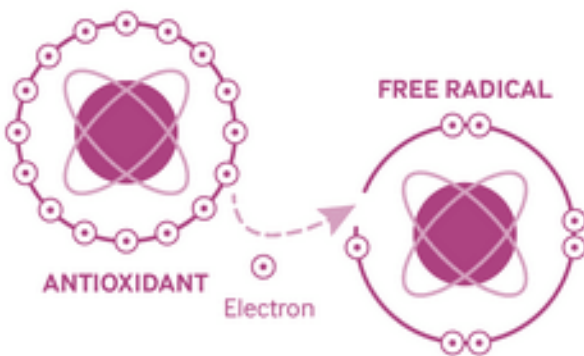
Alimenti Ricchi di aminoacidi

- Carne
- Latticini
- Semi
- Lenticchie
- Ceci
- Verdure verdi
- Cereali
- Noci
- Spirulina
- Pollame
- Frutti di mare
- Cipolla
- Aglio
- Peperoni

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

ANTIOSSIDANTI

ANTIOSSIDANTI



Antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi



Molte varietà di bacche, tra cui i mirtilli, sono una buona fonte di antiossidanti

Gli antiossidanti sono sostanze in grado di proteggere le cellule del corpo dai danni dei radicali liberi, che possono verificarsi per l'esposizione a certi agenti chimici, a fumo, inquinamento, radiazioni e come prodotto secondario nel normale metabolismo. Gli antiossidanti alimentari sono selenio, vitamina A e relativi carotenoidi, vitamine C e E, varie sostanze fitochimiche, tra cui licopene, luteina, quercetina.

Questi antiossidanti si trovano in vari tipi di alimenti. Vi sono ampie quantità di antiossidanti in frutta, verdura, noci, cereali integrali, mentre carni rosse, pollame e pesce ne contengono in quantità più ridotte.

COME GLI ANTIOSSIDANTI FAVORISCONO IL BENESSERE

Il nostro corpo produce un'enorme quantità di molecole di ossigeno libere e altri prodotti secondari, che possono portare a uno stress ossidativo. Gli antiossidanti svolgono un ruolo centrale nei processi che supportano il corpo nella gestione di tali problemi. Sono necessari diversi tipi di antiossidanti per aiutare a supportare il corpo nella gestione dell'ossidazione e per favorire un benessere ottimale.

Alimenti Ricchi di Antiossidanti

- Peperoni
- Mirtilli
- Mirtillo rosso
- Pomodori
- Noci e semi
- Spinaci
- Broccoli
- Cavoli
- Albicocca
- Salmone
- Sardine
- Cipolle
- Aglio

**Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti.*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, può essere difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Fai un programma delle 4 date per compilare i questionari all'inizio di ciascuna fase e dedica il tempo necessario per completare il tutto in maniera esaustiva.**

GIORNO 1

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO	
STANCO	Estremamente											Mai	
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo	
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo	
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato	
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema	
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria	
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero	
STAMINA	Molto bassa											Alta	
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali	
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella	
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee	
CANDIDA	Frequentemente											Mai	
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali	
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno	
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame	
ACNE	Estremo											Assente	
VOCE	Molto profonda											Delicata	
FACILE IRRITABILITÀ	Acuta											Calma	
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No	
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono	
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8	
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai	
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai	
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai	

TOTALE

AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, a volta è difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Fai un programma delle 4 date per compilare i questionari all'inizio di ciascuna fase e dedica il tempo necessario per completare il tutto in maniera esaustiva.**

GIORNO 30

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO	
STANCO	Estremamente											Mai	
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo	
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo	
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato	
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema	
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria	
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero	
STAMINA	Molto bassa											Alta	
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali	
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella	
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee	
CANDIDA	Frequentemente											Mai	
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali	
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno	
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame	
ACNE	Estremo											Assente	
VOCE	Molto profonda											Delicata	
FACILE IRRITABILITÀ	Acuta											Calma	
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No	
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono	
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8	
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai	
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai	
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai	

TOTALE

AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, a volta è difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Ora è il momento di programmare una nuova analisi, che deve essere il più possibile vicina al termine dei 90 giorni e dopo aver ultimato l'auto-controllo.**

GIORNO 60

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO
STANCO	Estremamente											Mai
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero
STAMINA	Molto bassa											Alta
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee
CANDIDA	Frequentemente											Mai
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame
ACNE	Estremo											Assente
VOCE	Molto profonda											Delicata
FACILE IRRITABILITÀ	Acuta											Calma
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai

TOTALE

AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Confronta i questionari di auto-controllo dal giorno 1 al giorno 90 per renderti conto dei cambiamenti tangibili che il processo di ottimizzazione ha già comportato. I cambiamenti possono variare ma in genere sono un trend al rialzo. In tal caso, puoi notare da solo che il processo di ottimizzazione potenzia il funzionamento enzimatico, aiuta i geni a produrre cellule migliori, favorisce un sistema nervoso più adattabile e un miglioramento generale delle tue funzioni metaboliche. **Osserva ora la nuova analisi e persevera con un buon livello di impegno per continuare a ottimizzare.**

GIORNO 90

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO
STANCO	Estremamente											Mai
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero
STAMINA	Molto bassa											Alta
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee
CANDIDA	Frequentemente											Mai
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame
ACNE	Estremo											Assente
VOCE	Molto profonda											Delicata
FACILE IRRITABILITÀ	Acuta											Calma
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai

TOTALE

LA NUTRIZIONE OTTIMALE È FONDAMENTALE PER IL BENESSERE

LA NUTRIZIONE FAVORISCE E MANTIENE

- Molti processi corporei
- Migliore resistenza
- Ritmi del sonno
- Depurazione
- Peso-forma ottimale
- Prestazioni
- Produzione di energia



COSA POTREBBE IMPEDIRE UNA NUTRIZIONE OTTIMALE?

Assunzione di sostanze nutritive

Molti terreni sono ormai impoveriti delle loro sostanze nutritive chiave e quelle presenti sono in quantità ben inferiore rispetto a una generazione fa. Anche una dieta sana non è in grado di fornire le sostanze nutritive in quantità sufficiente.

Alimenti elaborati

Questi alimenti hanno un valore nutrizionale molto basso, noto come "zero calorie/carboidrati", e possono creare una carenza di sostanze nutritive fondamentali per il corpo.

Cibi pronti

I cibi pronti sono indubbiamente una comodità ma il prezzo da pagare è alto, in quanto il loro valore nutritivo è molto basso.

Stile di vita

Uno stile di vita caratterizzato da alti livelli di stress impoverisce il corpo di molte sostanze nutritive e, quando abbinato ad altri fattori, produce una vera e propria mancanza di micro-nutrienti.

È ORA DI PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA



Grazie per aver investito il tuo tempo e risorse per ottenere il piano alimentare nutrizionale "Report sulla gestione dell'età e sull'aspetto estetico".

Raggiungi i massimi livelli energetici e compi oggi stesso il salto quantico verso il supporto nutrizionale ottimale!

ESENZIONE DI RESPONSABILITÀ:

Le affermazioni contenute nel presente report non sono state sottoposte a valutazione della FDA. Questo prodotto non è da intendersi finalizzato alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsivoglia tipo di malattia. I consigli e le raccomandazioni fornite nel presente report o contestualmente a consultazioni personali via telefono, e-mail, di persona, tramite coaching online o in altro modo, sono da seguire a discrezione e rischio esclusivo dell'utente. Si rende pertanto necessario rivolgersi a un medico autorizzato e qualificato prima di iniziare qualsiasi dieta o altro programma nutrizionale. Le informazioni contenute nel presente report non devono essere interpretate in qualsivoglia modo come tentativo di prescrizione o pratica medica. Le presenti affermazioni e informazioni non sono state sottoposte a valutazione della Food and Drug Administration. I prodotti offerti in relazione al presente report non sono da intendersi finalizzati alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsiasi tipo di malattia. Si rende pertanto necessario rivolgersi a un professionista sanitario o a un medico competente e aggiornato al momento di prendere decisioni riguardanti la propria salute. Si consiglia di indagare e di informarsi in modo approfondito in relazione a qualsiasi azione riguardante la propria salute e alle scelte da compiere.

cell-wellbeing.com