



IL TUO PIANO DI 90 GIORNI **OPTIMIZE PROFESSIONAL TRAINING** REPORT NUTRIZIONALE

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

Programma per:

Questo programma è stato creato da:

IL TUO PROGRAMMA COMPRENDE:

9 aree di ottimizzazione chiave

I tuoi indicatori di allenamento & resistenza

Raccomandazioni sull'evitamento di alimenti & additivi

Raccomandazioni sugli alimenti da aumentare

PROGRAMMA DI TRAINING PROFESSIONALE OTTIMIZZATO

INTRODUZIONE A CURA DI UN PROFESSIONISTA DI TRAINING

La valutazione di ottimizzazione epigenetica per sport e fitness è un programma realizzato per migliorare le tue prestazioni personali e fisiche attraverso l'allineamento ambientale e, in ultima istanza, ottimizzare le tue capacità fisiche, mentali ed emotive legate alla sfera dello sport e del fitness.

Il tuo ambiente controlla fino al 98% l'espressione dei geni, ovvero il modo in cui il tuo corpo e la tua chimica personale reagiscono e rispondono all'ambiente e alle scelte di vita che fai ogni giorno.

In questo momento tu e quasi ogni altra persona sul pianeta vivete in uno stato subottimale, ben lontani dalle prestazioni di picco. La causa è da individuare nelle condizioni ambientali e nello stile di vita a cui esponi il tuo corpo su base regolare o quotidiana.

Questo include il consumo di cibi trattati, nutrienti con bassa biodisponibilità, tossine, sostanze chimiche, per non parlare delle onde elettromagnetiche e a bassa frequenza che influiscono e alterano la capacità del corpo di ripararsi e lavorare in uno stato di prestazioni di picco.

Queste funzioni sono guidate da due processi specifici, sistemici nel modo in cui il corpo risponde ed esprime le sue potenziali prestazioni. Innanzitutto, la qualità delle cellule generate dal corpo per ripararsi. Secondo, il processo enzimatico che catalizza tutti gli altri processi dell'organismo, in particolare nella riparazione, nel recupero e nelle prestazioni di picco.

Poiché l'ambiente regola l'espressione genica e crea un'impronta epigenetica per la tua personale composizione di geni, diventa il motore fondamentale per produrre una risposta cellulare ottimizzata che a sua volta si traduce in una ottimale riparazione dei tessuti, che porterà a migliori prestazioni. Il sistema generale del corpo inizierà a funzionare a un livello di salute ottimale, che ti permetterà di raggiungere i risultati che cercavi.

Per ottimizzare le tue prestazioni di picco, devi assicurarti che questi processi avvengano a livelli ottimizzati. Se l'organismo non lavora a un'efficienza ottimale, sentirai gli effetti di una funzionalità degradata che rifletteranno in una perdita generale di energia e di forze, in una minore concentrazione e in un aumento di dolori e fastidi, con tempi di recupero più lunghi. Sarai più incline a infortuni. Dal lato dello sport e del fitness, ti accorgerai di una ridotta qualità del sonno, un sistema immunitario più debole e quindi più soggetto a comuni raffreddori, un generale aumento nei livelli di irritabilità e una sensazione generale di malessere. Se si resta in uno stato subottimale troppo a lungo, si riduce la capacità di raggiungere prestazioni di picco e nel tempo si rischia di sviluppare malattie croniche. Allenarsi per lo sport e il fitness richiede una quantità sostanziale di risorse per via degli alti livelli infiammatori a cui va incontro il corpo durante le prestazioni di picco; di conseguenza, lo sportivo più di chiunque altro deve gestire e mantenere sempre dei livelli ottimali.

Il programma di ottimizzazione epigenetica per lo sport e il fitness vuole aiutarti a trovare le cause ambientali comuni che possono portarti a vivere in uno stato di salute subottimale, impedendo al tuo corpo di raggiungere prestazioni di picco. Questo stato è a sua volta causato da una ridotta produzione genetica ed enzimatica.

La soluzione è offrirti un piano di 90 giorni mirato alle prestazioni di picco che individua le tue esigenze per aumentare le fonti fisiche e biochimiche ottimali. Il tuo corpo sarà quindi in grado di affrontare queste sfide continue sfruttando tutte le risorse alimentari e nutritive note individuate nel tuo programma.

L'ottimizzazione delle prestazioni di picco è un processo di rinascita durante il quale diventerai consapevole degli effetti dell'ambiente e delle decisioni positive per assumere il controllo totale del tuo destino sportivo.

Dai il benvenuto alla tua nuova vita epigeneticamente ottimizzata!



Dott. Alfons Meyer



Dott. Marcus Stanton

QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

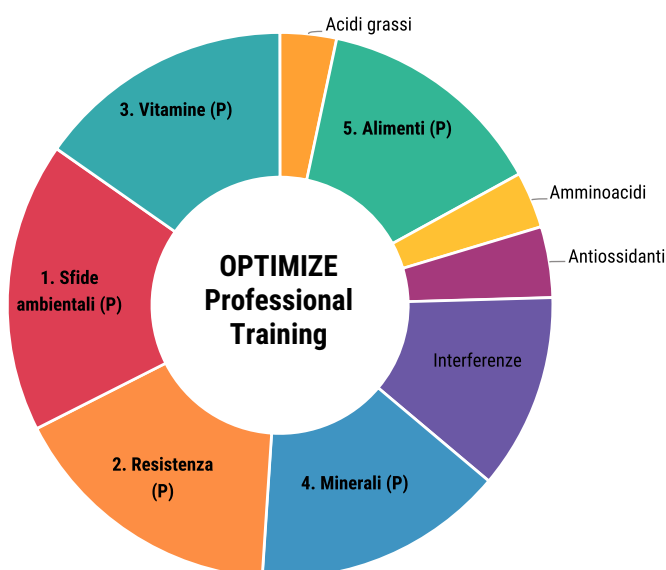
Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

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.

QUADRO GENERALE DI OTTIMIZZAZIONE DEL TRAINING PROFESSIONALE



Riassunto dei supporti all'allenamento

Sintesi proteica

Metabolismo acidi grassi

Equilibrio microbico intestinale

Metabolismo degli zuccheri

Per l'elenco completo degli indicatori di supporto, consultare pagina 4.

Riepilogo adeguamento alimentare

Granchio

Porro

Gambero

Mirtillo

Ananas

Uva, viola

Pollo

Piselli

Nocciole

Pompelmo

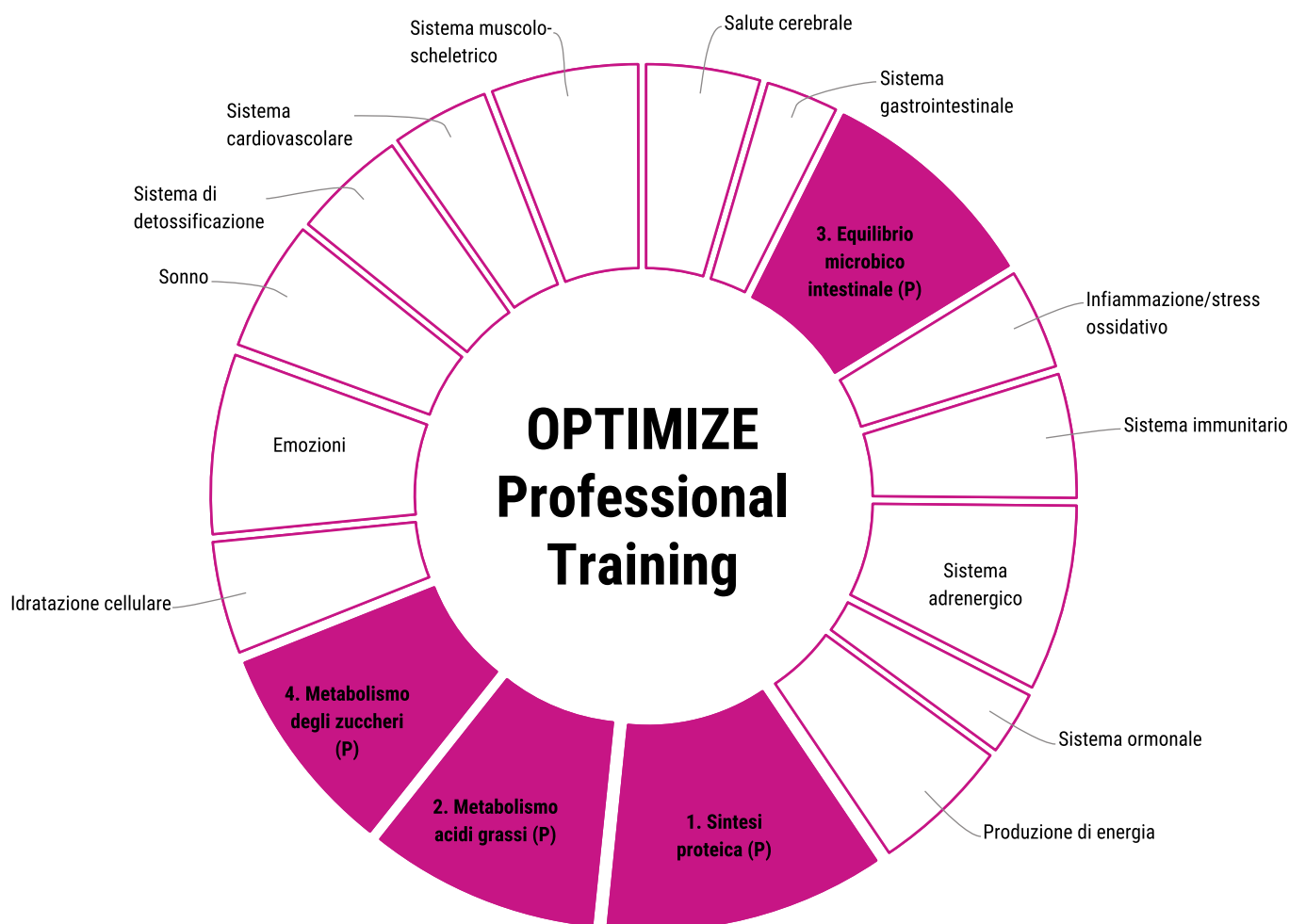
Per l'elenco completo degli indicatori di alimenti da adeguare, consultare la tabella a pagina 23.

Categoria	Indicatore	Informazioni
Sfide ambientali	Radiazione	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 17.
Resistenza	Batteri. Virus. Parassiti	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 19.
Vitamine	Vitamina B3. Vitamina B6. Vitamina B5. Vitamina C	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 7. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 27.
Minerali	Cromo. Potassio. Zinco. Manganese	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 9. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 27.
Alimenti	Fare riferimento alle tabelle alimentari alle pagine 23 e 25 del piano.	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 23.
Additivi da evitare	Fare riferimento alla tabella con gli integratori alimentari e il link a pagina 25.	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 25.

GRAFICO INDICATORI CHIAVE

Più è grande il segmento nella tabella e più è alta l'intensità di risonanza dell'onda caratteristica, il che significa che quella voce è una **Priorità** e deve essere affrontata. Le voci meno rilevanti sono contrassegnate come **Consigliate** o **Da Considerare** mentre se non ci sono indicazioni significa che la rilevanza è bassa. Indicano la presenza di problemi di fondo che andrebbero affrontati usando il programma nutrizionale suggerito.

INDICATORI ENERGETICI DI SUPPORTO ALL'ALLENAMENTO



Il grafico sopra indica quali sistemi di allenamento potrebbero richiedere un supporto nutrizionale facendo un riferimento incrociato ai dati dell'altro grafico e confrontando il numero totale di fattori di supporto indicati per ciascun sistema. Si tratta solo di un indicatore di una necessità di supporto e non di una diagnosi di un problema fisico all'interno di uno specifico sistema. In caso di preoccupazioni per la funzionalità fisica di uno dei propri processi corporei, chiedere aiuto a un professionista sanitario qualificato.

INDICATORI DI SUPPORTO PER LA RESISTENZA

Tutti gli atleti necessitano di una circolazione ottimale per ottenere prestazioni di picco.

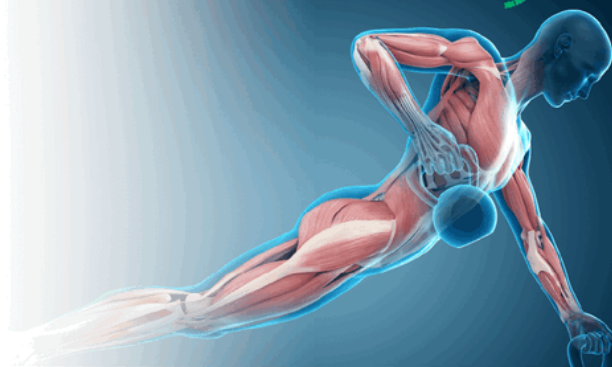
È possibile supportare il sistema circolatorio con una buona alimentazione e alcuni piccoli esercizi e scelte di stile di vita descritti sotto.

Una circolazione ottimale può essere supportata da specifici nutrienti; è importante che gli sportivi abbiano il proprio equilibrio nutrizionale quotidianamente. Il grafico sotto indica quali nutrienti possono essere importanti per contribuire a ottimizzare la circolazione. Più compaiono nella tabella sotto, più è elevato il livello di supporto di cui il sistema circolatorio potrebbe necessitare; nella colonna di destra è indicato il proprio livello finale di supporto. Si ricordi che questa non è una diagnosi della funzionalità del sistema circolatorio.

Indicatori per il supporto alla nutrizione del sistema circolatorio Un'indicazione sulla tua necessità di supporto nutritivo per ottimizzare il sistema circolatorio non costituisce una diagnosi di problema o disturbo. Se hai domande sul tuo sistema circolatorio, devi rivolgerti al medico prima di iniziare una dieta o un programma di esercizio fisico.	Selenio	Superossido dismutasi	Iodio	7+ indicatori Supporto alto
	Vitamina B2	Vitamina C	Vitamina E	
	Vitamina D3	Vitamina K1	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina B9	
	Taurina	Arginina	Citrullina	4-6 Indicatori Supporto moderato
	Carnosina	Alanina	Serina	
	Metionina	Cistina	Lisina	
	Istidina	Prolina	Co-enzima Q10	
	Potassio	Sodio	Flavonoidi	2-3 Indicatori Supporto di mantenimento
	Antocianidina	Polifenoli	Magnesio	
	Betaina	Vitamina K2	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	
	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Acido arachidonico - 6 (AA)	
	Acido oleico - 9			

1. Esercizio fisico	Camminare per circa 20 minuti al giorno a un passo sostenuto. Camminare tutti i giorni produce una serie di benefici, oggi giorno ampiamente attestati, oltre a migliorare il funzionamento dell'apparato circolatorio.
2. Stile di vita	Inoltre, è consigliabile ridurre o eliminare sigarette, alcol e zuccheri, noti per contribuire alle disfunzioni dell'apparato circolatorio.
3. Altro	La riduzione dello stress può aiutare a ridurre la pressione sanguigna elevata, che rappresenta il primo problema sanitario al mondo.
4. Sana vita sessuale	Esiste una correlazione comprovata tra una sana vita sessuale e la circolazione, a causa dell'elasticità e del funzionamento generale dei vasi sanguigni. In tal senso, una buona circolazione è di grande aiuto per l'altra area.

INDICATORI DI SUPPORTO PER I MUSCOLI



La crescita muscolare aumenta in modo considerevole il metabolismo, permettendo di raggiungere con facilità prestazioni di livello superiore. Nonostante la sola nutrizione non possa portare a una significativa crescita muscolare (per ottenere aumenti muscolari significativi, essa deve essere abbinata a un programma di allenamento fisico equilibrato), una dieta sana può aiutare a mantenere o aumentare la massa muscolare. Il consumo di alimenti ricchi di nutrienti specifici è fondamentale per supportare la crescita muscolare e per mantenerne un sano funzionamento.

Il corretto mantenimento della massa muscolare può migliorare con il contributo di alcuni nutrienti particolarmente importanti per ottenere un bilanciamento quotidiano. Nella tabella seguente, vengono indicati i nutrienti che possono essere importanti per aiutare a ottimizzare muscoli e tendini. Quanti più ne compaiono nel riquadro inferiore, tanta più attenzione richiederà il sistema muscolare. Va ricordato che questa non è una diagnosi sulla qualità del proprio sistema muscolare; tuttavia, aiuterà a prevenire i problemi a muscoli e tendini causati dal basso apporto di nutrienti essenziali.

Indicatori muscolari L'indicatore che specifica la necessità di supporto nutrizionale per ottimizzare il tuo sistema muscolare non va considerato come una diagnosi, ma come un marker del supporto nutrizionale muscolare. Se hai problemi di salute, è consigliabile rivolgersi a un medico prima di intraprendere qualsiasi dieta o esercizio fisico.	Leucina	Isoleucina	Valina	7+ indicatori Supporto alto
	Glutamina	Treonina	Metionina	
	Fenilalanina	Carnitina	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	
	Vitamina C	Potassio	Sodio	4-6 Indicatori Supporto moderato
	Magnesio	Selenio	Calcio	
	Cromo	Zinco	Rame	
	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	2-3 Indicatori Supporto di mantenimento
	Co-enzima Q10	Acido alfa lipoico	Taurina	
	Lisina	Triptofano		

1. Esercizio fisico	Un adeguato allenamento fisico produrrà inoltre considerevoli guadagni muscolari. L'allenamento a certi carichi e intervalli produce miglioramenti per il nostro sistema muscolare.
2. Stile di vita	Una dieta ricca di proteine dall'elevato valore biologico produrrà miglioramenti per la massa muscolare e un recupero adeguato a livello dei tendini.
3. Altro	Lo stretching favorirà il recupero muscolare e sarà un'ottima forma di prevenzione contro eventuali micro-lesioni o accorciamenti dei tendini.
4. Sana vita sessuale	Anche un riposo ottimale è fondamentale per ottenere una migliore rigenerazione muscolare. Dormire bene ci permette di recuperare con molta più rapidità.

INDICATORI DI VITAMINE

Prioritario - Aumentare l'assunzione

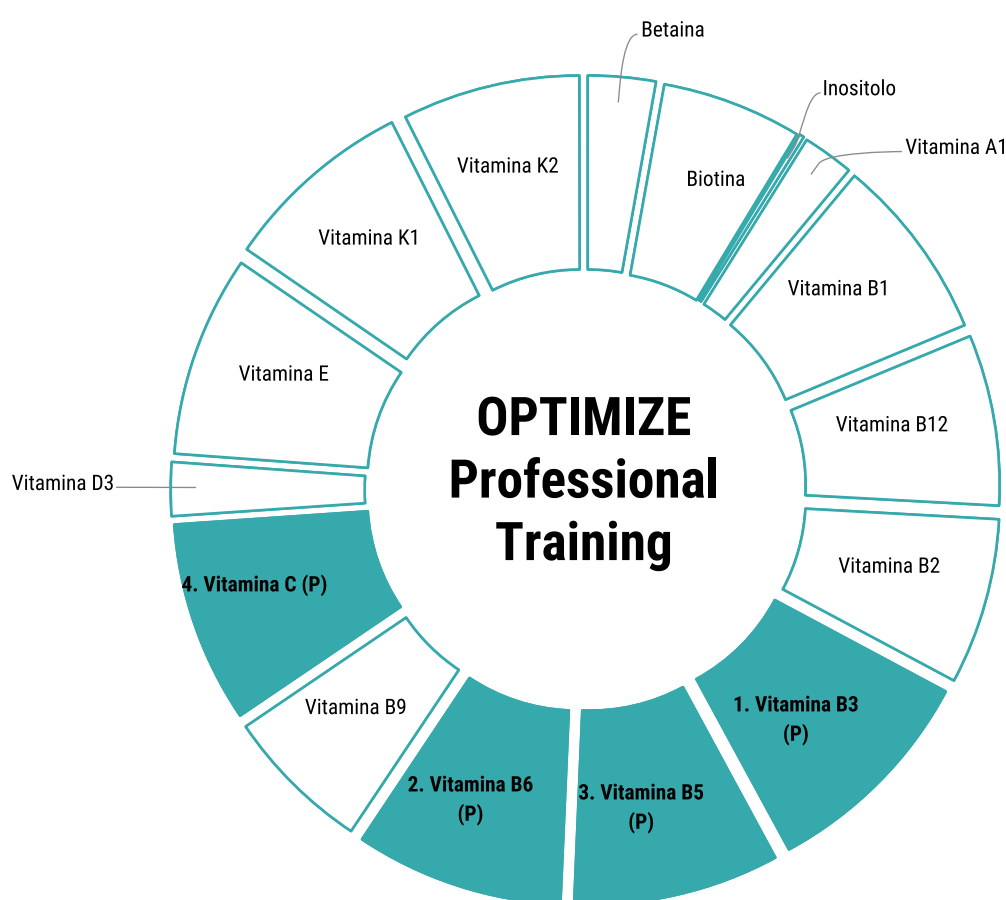


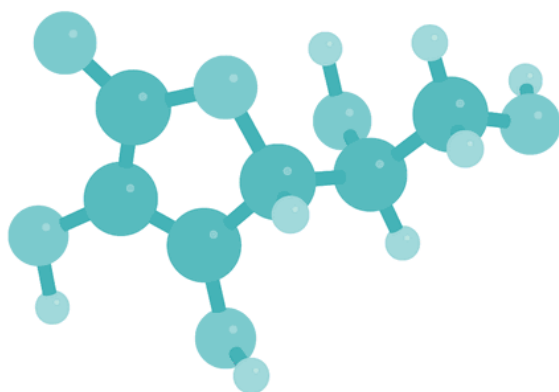
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica sugli indicatori di vitamine specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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 la vita. Si ricavano dal cibo, perché il corpo umano non ne produce abbastanza o non ne produce affatto. I composti organici contengono carbonio. Quando un organismo (essere vivente) non riesce a produrre quantità sufficienti di un composto chimico organico di cui necessita in quantità minime, e invece lo ricava dal cibo, si parla di vitamine. Le vitamine svolgono un ruolo fondamentale nei processi enzimatici del corpo e una loro carenza nell'alimentazione può ridurre le funzionalità fisiologiche, con tutti i problemi che ne conseguono.

Le vitamine fungono principalmente da regolatori delle funzioni metaboliche, molte delle quali sono importanti per le prestazioni sportive. In base al tipo di sport o attività svolta, quelli che seguono sono esempi di allenamento della forza, della velocità, della potenza e della resistenza. Gli atleti possono utilizzare diversi dosaggi di determinate vitamine nel tentativo di aumentare specifici processi metabolici importanti per migliorare le prestazioni. I motivi di base per il consumo di ogni vitamina dipendono dalla specifica funzione metabolica in relazione allo sport e al fitness.

RUOLO DEGLI ANTIOSSIDANTI NEL SUPPORTO ALL'ALLENAMENTO

Parlando del ruolo delle vitamine nello sport e nel fitness, la vitamina A agisce per mantenere la vista. La tiamina, la niacina e l'acido pantotenico sono implicati nel metabolismo energetico delle cellule muscolari. La niacina blocca il rilascio degli acidi grassi liberi. La pirrossidina è implicata nella sintesi dell'emoglobina e di altre proteine responsabili del trasporto dell'ossigeno. Le vitamine C ed E sono antiossidanti che aiutano a prevenire la distruzione della membrana dei globuli rossi durante l'attività fisica. Queste sono solo alcune delle funzioni metaboliche svolte dalle vitamine con applicazioni specifiche nello sport e nel fitness. Consumare le giuste dosi di vitamine, anche ricorrendo a integratori, può essere un atteggiamento prudente per gli atleti. La ricerca ha dimostrato che l'efficienza vitaminica può migliorare le prestazioni fisiche di picco e l'uso prudente di vitamine può mettere a riparo da una dieta subottimale o soddisfare il fabbisogno maggiore durante l'attività fisica intensa, limitando quindi gli effetti dello stress ossidativo nei soggetti che partecipano ad attività atletiche di alta intensità e che in generale eseguono esercizi fisici pesanti.

In conclusione, una dieta in generale ben bilanciata con l'apporto di alcuni integratori ha dimostrato di aiutare il corpo durante l'attività fisica intensa e le prestazioni di picco negli atleti e in chi pratica regolare attività sportiva.

ALIMENTI RICCHI DI VITAMINE

- | | |
|-----------------|---------------|
| • Latticini | • Peperoncini |
| • Semi e noci | • Pollo |
| • Lenticchie | • Tacchino |
| • Ceci | • Pesce |
| • Verdure verdi | • Soia |
| • Cereali | • 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.

INDICATORI DI MINERALI

Prioritario - Aumentare l'assunzione

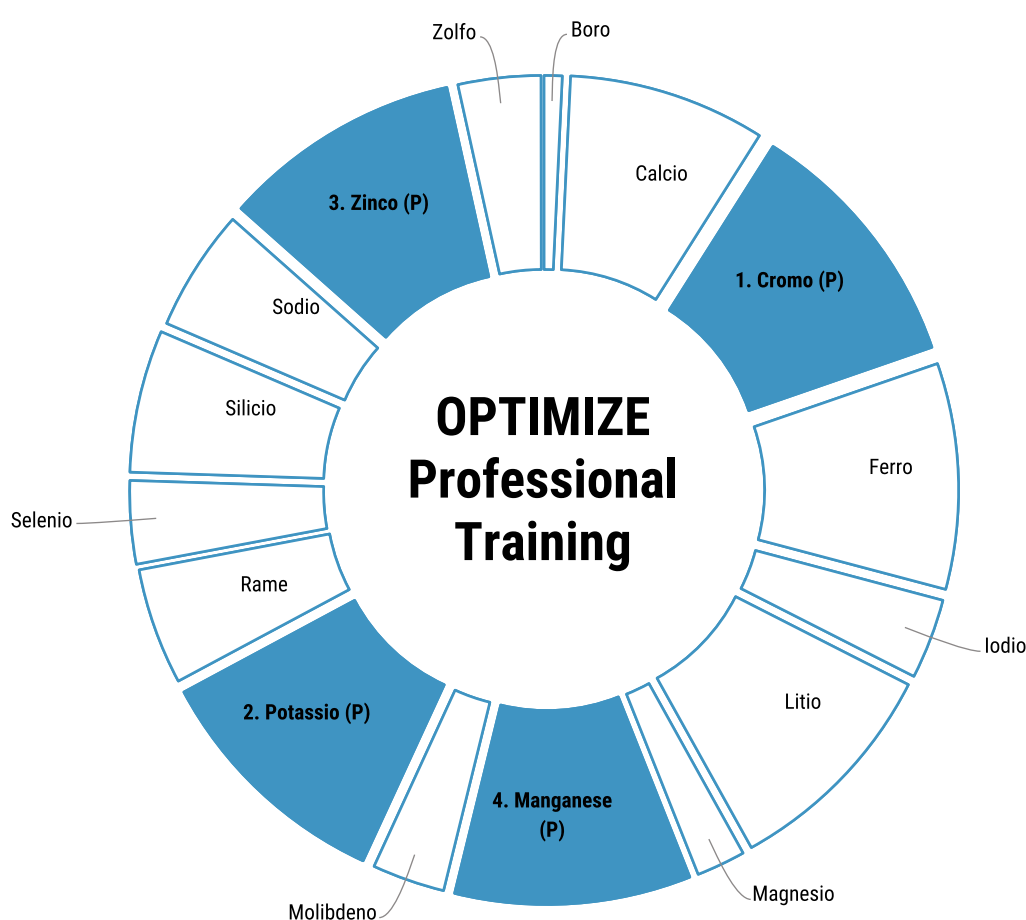


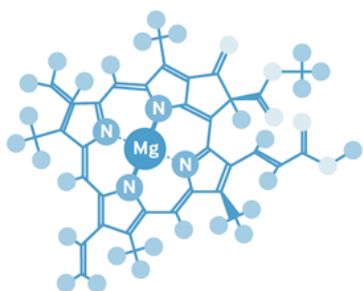
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica sugli indicatori di minerali specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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 la salute dell'organismo. Il corpo li utilizza per svolgere diverse funzioni, tra cui costruire le ossa, produrre ormoni e regolare il battito cardiaco. I macrominerali sono minerali di cui il tuo corpo necessita in quantità maggiori. Includono calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo. Il corpo necessita solo di piccole quantità di minerali traccia, che includono ferro, manganese, rame, iodio, zinco, cobalto e selenio. Il modo migliore per assumere tutti i minerali di cui il corpo ha bisogno è di variare spesso l'alimentazione. Tuttavia, anche con una dieta varia spesso non si consumano tutti i minerali richiesti e nelle quantità necessarie al corpo.

I minerali sono essenziali per una vasta gamma di processi metabolici e fisiologici. Inoltre svolgono alcuni ruoli psicologici importanti per gli atleti e gli sportivi e per chi si allena. L'assunzione di minerali attraverso la dieta e gli integratori può contribuire ad aumentare la capacità di svolgere attività fisica e raggiungere prestazioni di picco.

RUOLO DEI MINERALI NEL SUPPORTO ALL'ALLENAMENTO

Le funzioni svolte dai minerali nello sport e nel fitness includono, tra le altre, la contrazione muscolare, il trasporto di ossigeno, la risposta cardiovascolare, l'attivazione enzimatica, il supporto immunitario, l'attività antiossidante, la salute delle ossa e l'equilibrio degli acidi. Una carenza di minerali può compromettere le prestazioni fisiche e sportive. Poiché le donne nello sport sono più soggette a carenze di ferro, il comitato olimpico degli Stati Uniti e molti comitati olimpici internazionali raccomandano alle atlete di misurare regolarmente i livelli di emoglobina. Anche l'assunzione ottimale di calcio, fondamentale per la salute delle ossa, è importante per le donne che praticano sport a ogni livello. In generale, promuovere l'integrazione di calcio, magnesio, ferro, zinco, rame e selenio, cromo, boro e, a livelli minimi, vanadio può promuovere l'attività sportiva ottimale in persone sane ma non migliora però le prestazioni. Gli integratori non migliorano la composizione corporea, la resistenza e la forza muscolare ma possono sostenere meglio le capacità di riparazione e recupero dopo l'attività. Inoltre, dopo il consumo di fosfati si sono registrati miglioramenti nel massimo consumo di ossigeno ($\dot{V}O_2$) e nella resistenza aerobica.

In conclusione, l'assunzione equilibrata di questi minerali costituisce una risorsa utile e, in base alle condizioni della persona che pratica sport o fitness, può anche migliorare i risultati ottenuti durante l'attività sportiva e le prestazioni di picco in generale.

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.

INDICATORI DI ACIDI GRASSI



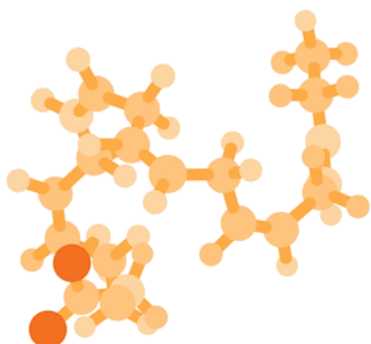
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica sugli indicatori EFA specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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, 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.

Prima o poi ce lo siamo sentito dire tutti. Di cosa stiamo parlando? Del ritornello che "I grassi fanno ingrassare!" A causa di questo luogo comune molte persone, e in particolare atleti e sportivi, hanno sviluppato una vera fobia verso i grassi. Le fonti nutrizionali degli acidi grassi essenziali sono invece necessarie e indispensabili nel piano alimentare di chi pratica fitness e sport. Una dieta ipolipidica povera di acidi grassi essenziali non consentirà al giovane atleta di crescere in modo armonioso, non genererà energie sufficienti e si potrebbe assistere all'invecchiamento accelerato della pelle e dei tessuti connettivi. I livelli di testosterone risulteranno significativamente bassi.

I GRASSI ESSENZIALI HANNO UN RUOLO INDISPENSABILE NEL SUPPORTO ALLO SPORT E AL FITNESS

I grassi essenziali svolgono un ruolo di supporto allo sport e al fitness, a differenza dei carboidrati, che stimolano la produzione di insulina e grasso nel corpo dell'atleta; un mix regolare di acidi grassi essenziali (EFA) in proporzioni di 3:6:9 al giorno può: aumentare la resistenza, migliorare lo sviluppo muscolare, aumentare la produzione anaerobica totale, consentire una frequenza maggiore di allenamento senza sintomi di sovrallenamento, migliorare l'aspetto della pelle, migliorare la funzionalità cardiovascolare e molto altro ancora. Un altro aspetto stupefacente degli EFA è il ruolo che svolgono nell'attivare e disattivare i geni deputati alla riduzione del grasso, oltre a essere fondamentali nel bilanciare la funzionalità endocrina. Regolano il consumo energetico e riducono le riserve caloriche in eccesso, abbassando quindi i trigliceridi nel sangue. Un programma a base di EFA aiuta l'atleta e il bodybuilder nelle fasi di restrizione calorica in vista della gara. In questo processo, i livelli di insulina e glicemia sono in equilibrio e il risultato è una riduzione degli attacchi di fame nervosa, abbuffate e consumo di carboidrati superflui.

In conclusione, gli EFA non forniscono all'atleta e allo sportivo una rapida fonte di energia al pari dei carboidrati ma creano una produzione energetica più equilibrata, lenta e regolare usando i grassi nel corpo. Questo approccio e il consumo di EFA sono essenziali per ogni atleta o appassionato di fitness, ma anche per tutto il resto della popolazione.

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.

INDICATORI DI ANTIOSSIDANTI

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione



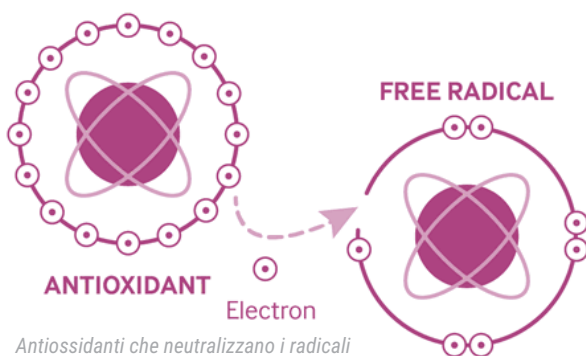
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica sugli indicatori microbiologici specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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



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.

L'attività sportiva è un processo altamente ossidativo per l'organismo che può potenzialmente indurre svariati danni da radicali liberi, gli antiossidanti si limitano quindi a proteggere il corpo dai radicali liberi e lo aiutano a mitigare in parte lo stress ossidativo che ha luogo durante e dopo l'attività. Per esempio, antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E, il coenzima Q10, il glutathione e l'acido alfa-lipidico sono integratori importanti per sportivi professionisti e non.

RUOLO DEGLI ANTIOSSIDANTI NEL SUPPORTO ALL'ALLENAMENTO

Gli antiossidanti svolgono un ruolo nel supportare lo sport in quanto l'attività fisica è un processo altamente ossidativo che i composti degli amminoacidi aiutano a mitigare; studi hanno dimostrato che gli antiossidanti presenti in molta frutta e verdura e nei cereali integrali possono contribuire a prevenire i danni ossidativi.

Nello sport si dice spesso che la difesa fa vincere le partite. Nella nutrizione, gli antiossidanti forniscono una potente difesa contro l'attacco dei cosiddetti radicali liberi, ovvero le molecole che danneggiano i muscoli attraverso un processo chimico detto di ossidazione. I radicali liberi partecipano all'infiammazione cellulare e muscolare; possono anche abbassare la resistenza a raffreddore, influenza e altri disturbi infiammatori. Gli antiossidanti offrono protezione contro il danno ossidativo, aiutando i muscoli a recuperare più velocemente dopo l'attività o gli allenamenti intensi. Gli antiossidanti potenziano inoltre il sistema immunitario e lo rendono più resistente alle malattie, per non rinunciare all'attività sportiva perdendo l'allenamento duramente conquistato. Se volete ottenere i maggiori benefici in termini di prestazioni sportive, iniziate a consumare alimenti e bevande ricchi di antiossidanti su base regolare. Questo promuoverà il recupero muscolare, ridurrà i potenziali danni muscolari e vi aiuterà a costruire massa muscolare tra l'allenamento e la gara. In conclusione: il corretto consumo di antiossidanti consentirà di raggiungere ottimi risultati sportivi. Gli antiossidanti sono il segreto per prestazioni vincenti.

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.

INDICATORI DI AMMINOACIDI

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione

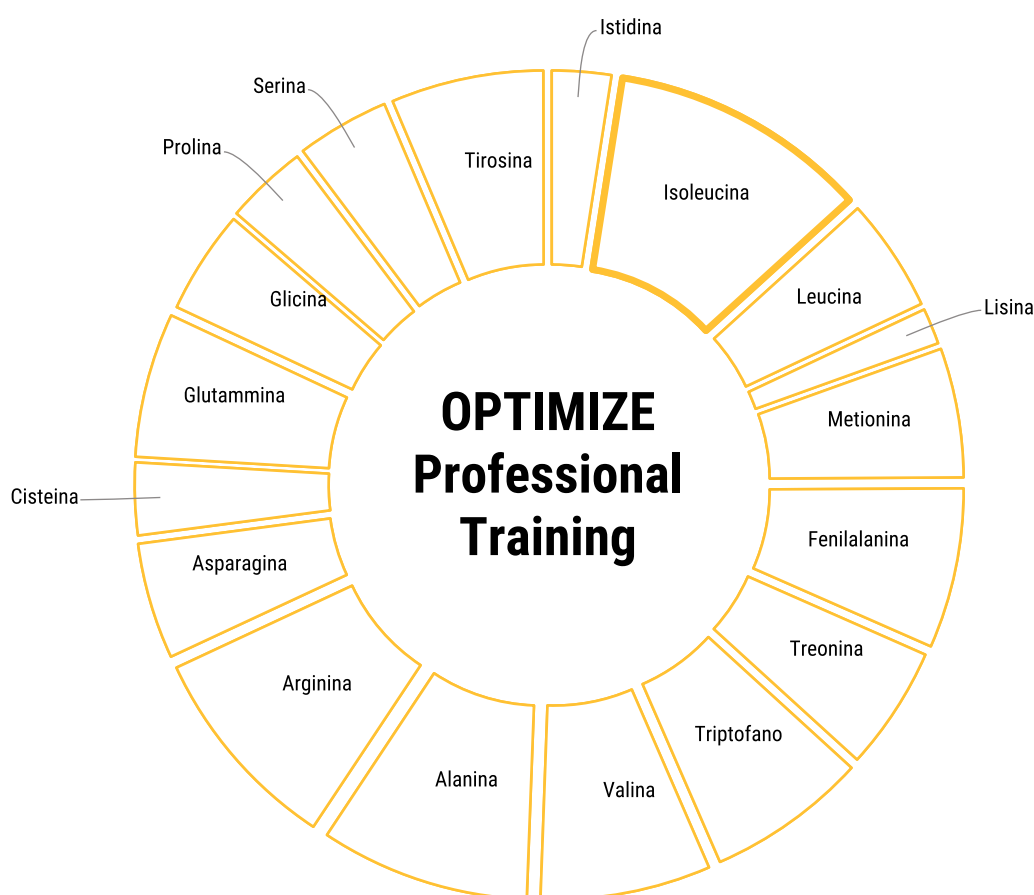


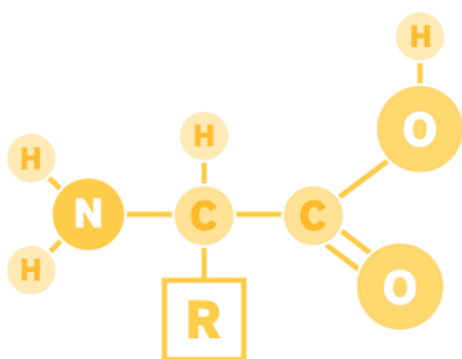
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica degli indicatori di amminoacidi specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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.

Atleti e sportivi di qualunque livello hanno da tempo compreso che il giusto equilibrio nutrizionale, sotto forma di alimenti e/o di integratori alimentari, è fondamentale per migliorare le prestazioni e le capacità di recupero. Per valutare nel modo corretto se un certo approccio alimentare potesse davvero promuovere le performance, fisioterapisti, biochimici e nutrizionisti di ogni tipo si sono dedicati alla ricerca e allo studio delle esigenze nutrizionali dell'organismo e delle riserve nutritive delle persone che praticano attività sportive.

RUOLO DEGLI AMMINOACIDI NEL SUPPORTO ALL'ALLENAMENTO

Queste risorse rappresentano inoltre le basi proteiche per la muscolatura generale e per dare energia allo scheletro al fine di supportare le capacità di resistenza e i risultati sportivi. Costituiscono il sistema di supporto, riparazione e recupero per chi segue uno stile di vita incentrato sullo sport e il fitness. Capire e usare al meglio queste informazioni è essenziale per raggiungere prestazioni di picco e in generale per i risultati sportivi.

Questo ha portato al proliferare di integratori argogenici (resistenza, prestazioni e recupero). Esistono alcune categorie di fonti ergogeniche nutrizionali: In conclusione: nella nostra attività di ricerca e analisi, abbiamo individuato il supporto e le direttive che gli sportivi devono seguire per aumentare le proprie conoscenze e mettere a punto il programma più indicato per sostenere il loro fabbisogno di amminoacidi.

ALIMENTI RICCHI DI AMMINOACIDI

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

INDICATORI DELLE SFIDE AMBIENTALI

Prioritario - Ridurre il carico

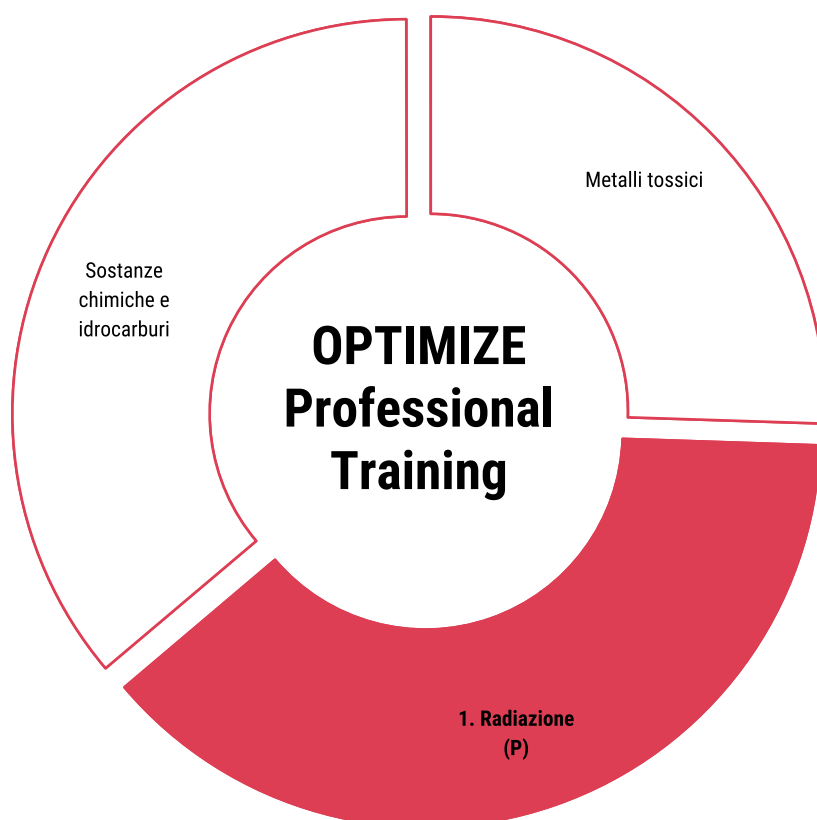


Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante fornisce una panoramica sugli indicatori delle tossine specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), questi sono aspetti da affrontare attraverso un regime alimentare bilanciato.

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

INFORMAZIONI SUGLI ALIMENTI DEPURATIVI

Il nostro ambiente è drasticamente mutato a partire dalla rivoluzione industriale; uno dei principali cambiamenti riguarda il settore degli elementi creati dall'uomo. Possiamo accumulare molti fattori che ci influenzano, ma che non sono ben tollerati dal corpo e di cui dobbiamo liberarci attraverso i processi di eliminazione naturale del corpo. Tuttavia, al contrario di quanto oggi devono fare, tali processi non sono stati pensati per fronteggiare l'enorme varietà di elementi creati dall'uomo. È quindi necessario un supporto ulteriore con la dieta.

Per supportare e mantenere un sistema ottimizzato e pulito, abbiamo bisogno di alimenti che favoriscano tale processo.

Esistono molti alimenti che possono supportare le necessità quotidiane di depurazione del corpo e che aiutano a mantenere i sistemi a un livello ottimale delle funzioni. I tipici alimenti depurativi sono gli ortaggi verdi, i prodotti integrali, la frutta a guscio, i semi, le erbe. Ve ne sono comunque altri ed è importante disporre di un'ampia varietà di alimenti che abbiano questa capacità, così da integrarli in una dieta bilanciata.



ESPOSIZIONI AMBIENTALI EQUILIBRATE

Il corpo è dotato di sistemi finalizzati ad aiutarne la depurazione dalle scorie accumulate. Certi alimenti possono supportare i sistemi che svolgono tale funzione ed evitarne il sovraccarico. Esistono organi e sistemi in grado di aiutarci, se a nostra volta li aiutiamo. È pertanto necessaria un'ampia varietà di alimenti per aiutare a supportare e mantenere in buono stato la miriade di meccanismi depurativi sottostanti che, a loro volta, supportano un benessere ottimizzato.

ALIMENTI DEPURATIVI

- Barbabietole
- Patate dolci
- Limone
- Verdure a foglia verde
- Mela
- Aglio
- Cipolla
- Frutta a guscio e semi
- Probiotici

Per sapere se questi alimenti sono raccomandati nel tuo caso, consulta la tabella a pagina 26.

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

Prioritario - Ridurre il carico



Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante fornisce una panoramica sugli indicatori microbiologici specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), questi sono aspetti da affrontare attraverso un regime alimentare bilanciato.

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 RESISTENTI

INFORMAZIONI SUGLI ALIMENTI RESISTENTI

Ogni giorno, il nostro corpo viene attaccato da microrganismi che possono indebolire le difese naturali.

Abbiamo processi naturali che ci permettono di resistere a tali attacchi; esistono inoltre molti alimenti che possono supportare la nostra capacità naturale di difesa contro questi agenti estranei.



Nel consumare una dieta ricca di determinati alimenti, sarà possibile mantenere le difese naturali a livelli soddisfacenti, permettendo al corpo di difendersi in modo naturale. I gruppi di alimenti tipici in grado di supportare questo processo naturale sono: erbe, frutta, verdura, prebiotici, probiotici. Una dieta complessivamente sana e bilanciata, abbinata a un moderato esercizio fisico, permetterà di mantenere una buona resistenza e di supportare il normale funzionamento dei sistemi di difesa.

MENTENERE ELEVATI I LIVELLI DI RESISTENZA

Il corpo dispone di un intero sistema dedicato alla resistenza naturale contro gli agenti estranei, e garantisce buoni livelli di protezione per cellule e organi.

Questo sistema richiede un apporto nutrizionale bilanciato e complessivamente sano, così da poter essere supportato al meglio e mantenere attivi tutti i vari tipi di difese. Vi sono altri alimenti in grado di potenziare attivamente il sistema e aiutare il corpo a produrre una maggiore quantità di elementi in grado di resistere agli agenti estranei.

ALIMENTI RESISTENTI

- Aglio
- Zenzero
- Ananas
- Bacche di sambuco
- Cipolla
- Olio di cocco
- Semi di zucca
- Broccoli

Per alimenti specifici raccomandati nel tuo caso, consulta la pagina 26.

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 INTERFERENZA

Da Tenere Presente - Ridurre l'esposizione



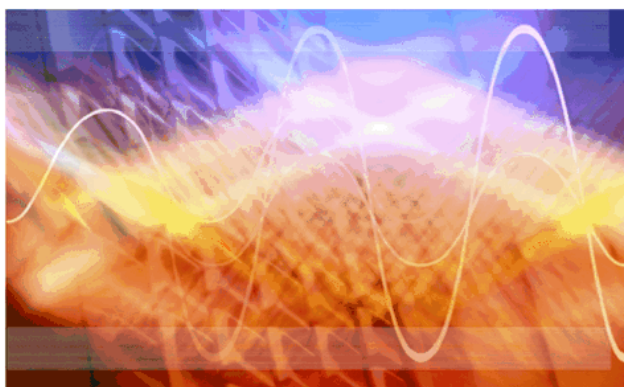
GRAFICO DEGLI INDICATORI DI CATEGORIA

Il grafico in alto fornisce una panoramica sugli indicatori EMF e ELF specifici per il proprio caso. Se questa categoria viene contrassegnata come (Priorità, Consigliata, Da Considerare), significa che sono aspetti da affrontare nel proprio regime alimentare.

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 INTERFERENZA

INFORMAZIONI SULLE FREQUENZE ELETTROMAGNETICHE E LE FREQUENZE ESTREMAMENTE BASSE



Le tecnologie e i dispositivi elettrici moderni sono alimentati o utilizzano frequenze nell'intervallo di spettro molto basso. Sono ritenute forme non ionizzanti di radiazioni EM nel range di 50 Hz - 1 GHz. Esistono diverse forme di radiazioni EM naturali, come quelle emesse dalla luce visibile o dai raggi ultravioletti, e anche il corpo e le cellule emettono un debole campo elettromagnetico. Le forme moderne di radiazioni EM non sembrano essere molto compatibili con il campo EM del corpo e questo sta generando preoccupazioni per la salute.

Se pratici sport o fitness, il tuo corpo sarà costantemente bombardato da frequenze EMF e ELF. Un atleta o chiunque pratici attività sportiva subisce quella che chiamiamo una minaccia doppia, rappresentata dal costante stato infiammatorio a cui è soggetto il corpo. Durante la regolare attività sportiva e le prestazioni di gara, le sollecitazioni amplificate delle frequenze EMF e ELF aggiungono un doppio effetto composito. Il corpo inizia a manifestare lo stato di stress in modi direttamente misurabili, questo ci consente di suggerire delle indicazioni da seguire per raggiungere prestazioni di picco.

PERCHÉ I PARTECIPANTI AL TRAINING PROFESSIONALE DOVREBBERO RIDURRE GLI EFFETTI DI INTERFERENZA?

Chi pratica sport o attività fisica non è diverso dal resto della popolazione. Molte di queste frequenze EMF e ELF che ci colpiscono inducono un profondo stato irritativo nel nostro sistema cerebrale limbico. Il cervello percepisce una minaccia alla sua sopravvivenza e reagisce innescando una risposta ghiandolaire negativa. In questo contesto, atleti e sportivi già sollecitano le proprie ghiandole surrenali e un'alta percentuale di loro potrebbe già essere in uno stato di sovrallenamento. L'ambiente EMF e ELF ha dimostrato di scatenare un effetto che può amplificare e promuovere la sindrome da sovrallenamento, che colpisce un'alta percentuale di sportivi nel mondo. In conclusione, la buona notizia è che siamo tutti fatti di EMF e in quanto esseri umani abbiamo la capacità di scaricare le frequenze EMF nel nostro ambiente sfruttando la straordinaria capacità di conduzione elettrica del nostro corpo. Tutti gli organismi viventi sfruttano l'energia elettromagnetica e ogni singola cellula del nostro corpo emana un campo elettromagnetico. Il problema però è che chi pratica sport o attività fisica va incontro a una pletora di frequenze su tanti spettri diversi che il corpo umano non ha mai conosciuto prima. Cerca quindi di evitare il più possibile le esposizioni perché attualmente non abbiamo le conoscenze scientifiche necessarie per proteggere in modo assoluto il corpo umano.

ALIMENTI DI SUPPORTO

- Verdure a foglia verde
- Asparagi
- Broccoli
- Cavoli
- Tofu
- Sesamo
- Semi di papavero
- Semi di lino
- Noci
- Semi di zucca
- Fagioli di soia
- Salmone
- Sgombro
- Curcumina

**Questi sono solo alcuni esempi, esistono molte altre fonti.*

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.

ADEGUAMENTO ALIMENTARE

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.

INFORMAZIONI SULL'ADEGUAMENTO ALIMENTARE

Le informazioni contenute in questo report riguardano gli alimenti che dovresti consumare di più nella tua dieta quotidiana. Questo perché il cibo supporta e mantiene tutte le funzionalità fondamentali del corpo in relazione al benessere e alle prestazioni sportive.

Ci sono invece degli alimenti che dovremmo evitare perché possono di tanto in tanto avere un impatto nocivo sulla nostra salute, magari perché non siamo in grado di digerirli bene o perché li consumiamo in modo eccessivo generando squilibri nell'apporto di nutrienti. In altre parole, avere quante più informazioni possibili sull'alimentazione è spesso il segreto per vivere bene. Dopotutto, siamo quello che mangiamo... O meglio ancora, siamo quello che assorbiamo!

ALIMENTI DA ADEGUARE

Nell'adeguamento alimentare non sono indicati gli alimenti in genere segnalati tra le allergie e le intolleranze e possono non esserci segni immediati che inducano a pensare che non supportino le nostre normali funzionalità. Anche se contengono nutrienti importanti, assunti in dosi eccessive il corpo li rilascia nel corpo trasformandoli in deficit energetici.

Ci comportiamo in base alle nostre abitudini alimentari e questo significa che assumiamo alcuni nutrienti più di altri e dobbiamo riequilibrare la nostra alimentazione per raggiungere uno stato di equilibrio.

Riepilogo delle limitazioni alimentari

Granchio	Porro
Gambero	Mirtillo
Ananas	Uva, viola
Pollo	Piselli
Nocciole	Pompelmo

L'elenco degli indicatori alimentari è desunto dalla misurazione dell'intensità dell'onda Signature e NON da un'intolleranza fisica o allergia. Continua ad evitare gli alimenti che possono avere ripercussioni fisiche; gli alimenti in ROSSO devono essere evitati per un periodo di 90 giorni.

Qualsiasi indicazione contenuta nel presente report sulla sensibilità a certi alimenti non è correlata ad allergie fisiche a certi alimenti. Per le allergie rivolgersi a un medico. Se sai di essere ALLERGICO a certi alimenti, devi sempre e comunque evitarli.

IL RUOLO SVOLTO DALL'ESCLUSIONE DEGLI ADDITIVI ALIMENTARI NEL TRAINING PROFESSIONALE

Prioritario - Si raccomanda di evitare

Indicatori di additivi alimentari	
E 483 Tartrato di stearile	E 356 Adipato di sodio
E 493 Sorbitano monolaurato	E 170 Carbonato di calcio
E 263 Acetato di calcio, sale di acido acetico	E 464 Idrossipropilmetilcellulosa
E 1450 Ottenilsuccinato di amido e sodio (amido modificato)	E 477 Esteri propan-1,2-diolici degli acidi grassi
E 327 Lattato di calcio (sali di acido lattico)	E 625 Diglutammato di magnesio, Glutammato di magnesio

Un atleta non è diverso da qualsiasi altra persona quando si tratta di salute generale, e le scelte più sane conducono sempre a risultati migliori. Ciò detto, l'atleta o lo sportivo che fa le scelte sbagliate ne vedrà le conseguenze sui risultati raggiunti nella propria disciplina. Per questo è essenziale capire precisamente in che modo gli additivi alimentari influiscono sui risultati per poter raggiungere prestazioni di picco. Ecco alcuni additivi che raccomandiamo di escludere dall'alimentazione. È importante sapere che, al di là di leggere l'etichetta dei prodotti, occorre capire e riuscire a scegliere le risorse migliori per godere di una salute ottimale o raggiungere prestazioni di picco.

Ecco alcuni additivi che raccomandiamo di escludere dall'alimentazione:

1. **Scioppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS)** È causa di una scarsa risposta cardiovascolare, gestione subottimale della glicemia e accumulo di adipi corporeo. Purtroppo è presente in molte delle bevande e barrette energetiche in voga tra chi pratica sport.
2. **Aspartame** Integratore alimentare non sicuro ma usatissimo, è ritenuto una "eccitotossina" e il suo consumo regolare può alterare le funzioni delle cellule cerebrali e interferire con i neurotrasmettitori. Nei casi meno gravi, questa sostanza può ridurre la capacità di concentrazione, offuscare le funzioni cognitive e indurre annebbiamento mentale, con conseguenze negative sulle prestazioni di picco.
3. **Proteine idrolizzate** Sono una fonte proteica altamente allergenica che può causare improvvisi picchi glicemici. L'assunzione di prodotti contenenti proteine idrolizzate può provocare un'aumentata voglia di alcuni alimenti o eventuali abbuffate, indurre un maggior introito calorico aumentando o innalzando i livelli di glicemia e stimolare l'appetito.
4. **Monosodio glutammato** È una proteina idrolizzata presente in molte barrette energetiche e integratori proteici, come le proteine del siero del latte o le proteine testurizzate. Viene usata per ingannare il palato e indurci a ritenere che barrette e frullati abbiano un profilo di gusto migliore rispetto alla realtà.
5. **Coloranti artificiali** Possono indurre false risposte fisiche involontarie e iperattività durante le performance sportive. I coloranti artificiali sono presenti in molte bibite proteiche, energetiche e sportive, così come in barrette energetiche e sostitutive del pasto o in molti integratori sportivi.

In conclusione, il modo migliore per godere di buona salute e raggiungere prestazioni di picco nello sport è evitare questi ingredienti e tutti gli indicatori di additivi riportati nella valutazione epigenetica personalizzata per lo sport e il fitness. Nota bene: Leggi sempre le etichette di cibi e integratori e, come guida, prova a seguire l'elenco GRAS dell'agenzia americana FDA. GRAS sta per Generally Recognized as Safe, ovvero generalmente considerati sicuri. È una designazione della FDA americana per indicare gli additivi considerati sicuri per il consumo alimentare. Forniamo queste informazioni per aiutarti a capire e orientarti tra gli additivi alimentari al fine di raggiungere prestazioni di picco e risultati sportivi nel massimo rispetto della tua 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.

PIANO DI SUPPORTO AL TRAINING PERSONALE DA 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

INIZIO Giorno 1

Il primo passo, e anche il più semplice, per ottimizzare la propria alimentazione al fine di raggiungere i massimi risultati nello sport e nel fitness consiste nell'evitare quei cibi che potrebbero non rispondere al fabbisogno del proprio corpo. Il consumo di questi alimenti potrebbe esaurire le energie del corpo e ridurre l'assorbimento di nutrienti chiave, necessari per supportare e mantenere le funzionalità massime nello sport e nel fitness. Consulta la tabella in basso per un elenco di alimenti che ti consigliamo di ridurre o evitare per i prossimi 90 giorni durante il programma di allenamento nutrizionale per lo sport e il fitness.

Granchio	Gambero	Ananas	Pollo	Nocciole
Porro	Mirtillo	Uva, viola	Piselli	Pompelmo

Fase 2

INIZIO Giorno 1

Il secondo passo nel tuo percorso verso l'ottimizzazione nutrizionale che ti aiuterà a raggiungere risultati altissimi nello sport è assicurarti che l'ambiente che ti circonda supporti le tue prestazioni. Se infatti vivi in un ambiente ottimale, non avrai bisogno di risorse aggiuntive, come inutili integratori sportivi o altri mezzi artificiali per migliorare le prestazioni e che il tuo corpo potrebbe non essere in grado di metabolizzare.

Cliccando sui link in basso accederai ad informazioni essenziali che ti aiuteranno a capire quali modifiche apportare al tuo stile di vita e/o quali risorse aggiuntive potresti valutare per riuscire a raggiungere prestazioni di picco nello sport e nel fitness.

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

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

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

Fase 3

INIZIO Giorno 1

Il terzo passo nel processo di ottimizzazione è assicurarti di ricavare dagli alimenti che consumi i nutrienti necessari per promuovere e mantenere le prestazioni di picco. Introducendo un enzima sistemico di qualità, il tuo corpo sarà in grado di scomporre, assorbire e distribuire i nutrienti fondamentali prontamente rilasciati per alimentare il metabolismo energetico e i meccanismi di riparazione naturali.

Un altro elemento chiave per assistere l'ottimizzazione delle prestazioni del corpo è consumare probiotici di qualità. I probiotici soddisfano le esigenze del corpo per digerire, assorbire e regolare le funzionalità essenziali e quindi ripararsi in modo da rigenerarsi rapidamente e ripetere le funzioni quotidiane e il training richiesto per le prestazioni di picco.

Fase 4

INIZIO Giorno 1

Il quarto passo per raggiungere lo stato di prestazioni di picco definitivo è assicurarti che l'acqua che bevi sia della qualità che serve per supportare le necessità del corpo. Durante lo sport o il fitness, il corpo ha estremo bisogno di corretta idratazione cellulare e dell'efficiente eliminazione degli scarti cellulari. Quando ci si allena per prestazioni di picco, la miglior fonte di idratazione è l'acqua potabile pura e non le bibite sportive addizionate o le acque potenziate ricche di tossine inutili. Anche il consumo di acqua del rubinetto può introdurre tossine. Il corpo rifiuterà queste risorse sotto forma di bassa saturazione d'ossigeno, crampi e intenso affaticamento muscolare, con formazione di lattato durante le prestazioni attive. Per evitare che questo accada è importante consumare acqua di qualità, come l'acqua distillata, che reidraterà e nutrirà il corpo a livello cellulare. Poiché l'acqua distillata viene assorbita dal corpo, composto al 70% di acqua, assorbirà materiali inorganici, tossine accumulate nelle articolazioni e negli organi e ne favorirà l'eliminazione. Sentirai il corpo più leggero e ricco di energie, la concentrazione mentale e le prestazioni saranno al massimo. Bere acqua distillata migliora la distribuzione di ossigeno, contribuisce al trasporto e aumenta i meccanismi di distribuzione dei nutrienti essenziali. È esattamente ciò che serve per raggiungere prestazioni di picco nello sport e nel fitness.

Fase 5

INIZIO Giorno 30

Il quinto e ultimo passo nel piano di ottimizzazione delle prestazioni sportive è comprendere e assumere sempre gli alimenti che servono a risolvere i problemi prioritari e consigliati evidenziati nel report. Rivedendo tutte le raccomandazioni, è importante anche l'uso di catalizzatori di supporto come enzimi sistemici, probiotici e acqua distillata per aiutare il corpo a restare in equilibrio e ripararsi. Appena il corpo è bilanciato e assorbe i nutrienti essenziali e le risorse cellulari, potrai purificarti in modo efficace, resistere a determinati influssi epigenetici negativi e trattenere tutti gli influssi epigenetici positivi. A quel punto sarai sulla buona strada per raggiungere delle prestazioni di picco nello sport e nel fitness grazie al tuo stile di vita.

PIANO DI SUPPORTO ALIMENTARE PERSONALE DA 90 GIORNI

Indicatori ottimali (Fase 5 - Nutrizione)	Fonti alimentari consigliate Giorni 30-90 (introduci il massimo degli alimenti possibili, almeno 2 per ciascun indicatore)
Cromo	Lievito di Birra, Riso Integrale, Formaggio, Cereali Integrali, Fagioli Secchi, Melassa Nera, Manzo, Pollo, Mais, Uova, Funghi, Patate, Pastinaca, Peperone, Melassa
Potassio	Pesce, Frutta, Legumi, Verdure, Cereali Integrali, Albicocche, Avocado, Banana, Fagioli di Lima, Riso Integrale, Datteri, Fichi, Aglio, Noci, Spinaci, Patata Dolce, Ortica, Salvia
Vitamina B3	Barbabietola, Lievito di Birra, Tacchino, Pollo, Salmone, Pesce Spada, Tonno, Semi di Girasole, Arachidi, Riso Integrale, Mandorle
Zinco	Pollo, Fagioli, Noci, Ostriche, Manzo, Agnello, Noci di Pecan, Pinoli, Semi di Zucca, Cereali Integrali
Manganese	Germe di Grano, Noci Pecan, Pasta di Cereali Integrali, Soia, Semi di Zucca, Avena Cotta, Patate Dolci, Ananas, Ostriche, Melassa Nera, Succo di Pomodoro, More, Succo d'Uva, Spinaci, Riso Integrale, Mandorle, Tofu, Tè, Segale, Orzo, Grano Saraceno, Noci Pecan, Noci Brasiliane, Semi di Girasole
Vitamina B6	Avocado, Banana, Cereali Arricchiti, Noci, Arachidi, Noci Pecan, Anacardi, Castagne, Noccioline, Lenticchie, Patate, Salmone, Gamberi, Manzo, Patate, Spinaci, Broccoli, Soia, Semi di Girasole, Tonno, Lievito di Birra, Piselli Verdi, Germe di Grano
Vitamina B5	Lievito di Birra, Uova, Verdure Fresche, Legumi, Funghi, Noci, Pappa Reale, Pesce di Acqua Salata, Farina di Segale, Formaggio Erborinato, Salmone, Aragosta, Semi di Girasole, Frumento Integrale
Vitamina C	Ribes Nero, Bacche, Verdure a Foglia Verde, Cavolo, Spinaci, Broccoli, Pomodori, Peperoni, Kiwi, Agrumi, Guaiava
Isoleucina	Trota, Semi di Zucca, Tacchino, Pollo, Formaggio Cheddar, Arachidi, Noci

Indicatore di ottimizzazione (FASE 5 - Interferenza)	Fonti di integratori/alimenti suggeriti
Interferenze (Calcio Giorni 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 Giorni 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 Giorni 1-90)	Salmone, sgombero, 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 microbiologici e di tossine, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato che sarà in grado di fornirti informazioni riguardanti i prodotti e i processi coinvolti.

UN'ALIMENTAZIONE OTTIMIZZATA PER IL TRAINING PROFESSIONALE È LA CHIAVE PER OTTENERE PRESTAZIONI DI PICCO

COSA FA LA NUTRIZIONE PER IL CORPO...

- ➔ **Alimenta** tutti i processi fisiologici
- ➔ Potenzia il sistema **immunitario** del corpo
- ➔ Aiuta a **eliminare le tossine** dal corpo
- ➔ Assiste al mantenimento della **massa corporea** ottimale
- ➔ Promuove la risposta **cardiovascolare** ottimale
- ➔ Migliora la capacità del corpo di **riposare**
- ➔ In ultima istanza aumenta le capacità del corpo di raggiungere **prestazioni di picco**

Cosa potrebbe impedire il raggiungimento della propria ALIMENTAZIONE OTTIMIZZATA PER IL TRAINING PROFESSIONALE?

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 TEMPO DI OTTIMIZZARE I TUOI OBIETTIVI DI TRAINING PROFESSIONALE PER RAGGIUNGERE PRESTAZIONI DI PICCO!

Grazie per aver investito tempo e risorse per ottenere il tuo piano di **Training professionale ottimizzato**.

Mettiti oggi nelle condizioni di affrontare il passo **SUCCESSIVO** dell'obiettivo di ottenere prestazioni di picco ottimali.

Facciamolo!

cell-wellbeing.com/IT

ESENZIONE DI RESPONSABILITÀ:

Quanto affermato nel presente report non ha ricevuto la previa approvazione della FDA. Questo prodotto non è stato pensato per diagnosticare, trattare, curare o prevenire nessuna malattia. Il lettore segue i consigli o le raccomandazioni fornite in questo report o durante i consulti personali al telefono, via email, di persona, durante la formazione online o altro a proprio rischio e discrezione. È importante richiedere il consulto di un medico qualificato e abilitato prima di iniziare un programma nutrizionale o dietetico. Le informazioni presentate in questo report non vanno intese come il tentativo di prescrivere farmaci. Le informazioni e le affermazioni qui contenute non sono state valutate dalla Food and Drugs Administration. I prodotti proposti in base a questo report non intendono curare, diagnosticare, trattare o prevenire malattie o disturbi. È importante consultare sempre un medico o un operatore sanitario qualificato e competente prima di prendere decisioni che riguardano la propria salute. Raccomandiamo di approfondire e informarsi su ogni scelta e azione legata alla propria salute.