



Il tuo piano di 90 giorni

OTTIMIZZAZIONE DEL PESO E DELLA FORMA

- Indicatori per bruciare i grassi
- Alimenti da escludere
- Alimenti da consumare
- Indicatori di resistenza
- Suggerimenti di idratazione
- Indicatori ambientali
- Un piano alimentare e d'azione personalizzato di 90 giorni



Questo piano è stato creato 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.

PROGRAMMA DI OTTIMIZZAZIONE DEL BENESSERE DEL PESO E DELLA FORMA

PRESENTAZIONE DI PROFESSIONISTI SANITARI DEL SETTORE MEDICO

"Il Piano di ottimizzazione del peso e della forma" è un sistema facile, divertente e testato per allineare il tuo ambiente e per ottimizzare il tuo potenziale fisico, mentale ed emotivo.

Il tuo ambiente controlla fino al 98% delle modalità di espressione di molti dei tuoi geni. Pertanto, ciò influisce sul modo in cui essi agiscono fisicamente e controllano praticamente tutti gli aspetti del tuo metabolismo e della tua vita.

In questo momento tu, e praticamente chiunque nel mondo, stai funzionando al di sotto del tuo potenziale. Questo è dovuto agli effetti dell'ambiente. Gli alimenti lavorati, il basso apporto di nutrienti, tossine, sostanze chimiche, campi elettromagnetici, frequenze estremamente basse sono i responsabili del malfunzionamento del corpo durante le normali attività quotidiane.

Queste funzioni sono guidate da processi di base fondamentali per le modalità d'espressione del corpo. In primo luogo, la qualità delle nuove cellule che il corpo crea per riparare i danni subiti e, in secondo luogo, il sistema nervoso e i processi enzimatici, responsabili di tutti i processi corporei.

Poiché l'ambiente controlla l'espressione genica, questo è l'aspetto più importante della produzione di cellule ottimizzate, che a loro volta producono tessuti ottimizzati, e che a loro volta producono organi ottimizzati e infine apparati e l'intero organismo ottimizzati: un te ottimizzato!

I processi enzimatici del tuo organismo si basano interamente sull'apporto continuativo di vitamine, minerali, amminoacidi, i quali ne permettono le attività. Il sistema nervoso è fortemente compromesso da tossine, additivi e campi elettromagnetici/frequenze estremamente basse. Tutti questi fattori possono contribuire all'interruzione della funzione metabolica.

Per sfruttare tutto il tuo potenziale, devi assicurarti che questi processi avvengano a livelli ottimizzati. Qualunque cosa non sia ottimale ti farà avvertire gli effetti in una perdita di funzionalità, che può riflettersi in un basso livello di energia, sonno non adeguato, sistema immunitario non efficiente, scarsa concentrazione, irritabilità, dolori generali, recupero lento, suscettibilità agli infortuni e altro ancora. Se lasciato in uno stato non ottimale per troppo tempo, ne possono derivare malattie croniche.

Il programma "Il piano di ottimizzazione del peso e della forma" è progettato per aiutare a identificare molti delle influenze ambientali comuni che potrebbero portare a una produzione non ottimale dei tuoi geni, enzimi e funzione metabolica. Inoltre è progettato per fornirti un piano di 90 giorni per affrontare questi problemi e ottimizzarti attraverso programmi dietetici, nutrizionali e di integratori.

L'ottimizzazione è un processo di risveglio, attraverso il quale diventi consapevole degli effetti del tuo ambiente sul tuo corpo, ti rendi conto delle scelte positive che fai e diventi artefice del tuo destino.



Meyer

Dott. Alfons Meyer, medical doctor

Stanton

Marcus Stanton, medical doctor

QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

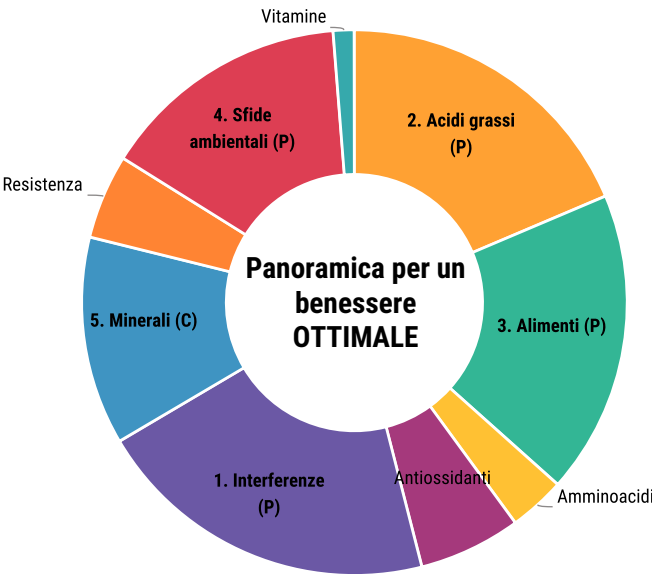
Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

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

Intestinale

Produzione di energia

Idratazione cellulare

Sistema di detossificazione

Per tutti gli indicatori vedi pagina 4.

Riepilogo limitazioni alimentari

Germogli, erba medica

Salmone

Merluzzo

Pollo

Cervo

Sesamo

Lattuga

Barbabietola

Pistacchi

Alcool

Per l'elenco completo degli indicatori delle limitazioni alimentari, consulta la tabella a pagina 19, mentre consulta pagina 23 per gli indicatori di additivi alimentari da evitare.

Categoria	Indicatore	Informazioni
Interferenze	LFR (Radiazione a bassa frequenza). Campo elettrostatico. Corrente di trazione 16 2/3 Hz	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 11. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 22.
Acidi grassi	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA). Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 16. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 21.
Alimenti	Fare riferimento alle tabelle alimentari alle pagine 19 e 21 del piano.	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 18.
Sfide ambientali	Metalli tossici	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 12. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 22.
Minerali	Iodio. Manganese. Rame. Ferro	Per i risultati completi, vedere il grafico a pagina 15. Per le fonti alimentari, fare riferimento alla pagina 21.
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

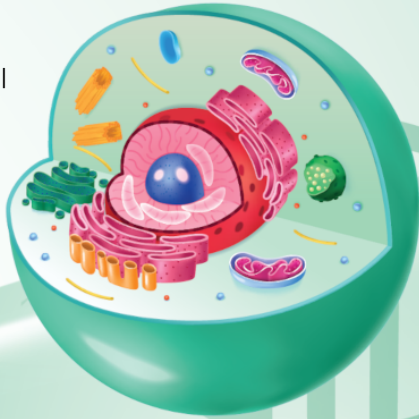
Maggiore è la porzione all'interno del grafico, più alto è l'indicatore di rilevanza epigenetica; questo significa che l'elemento rappresenta ben più di una **Priorità** che devi gestire. Gli elementi in quantità inferiore sono contrassegnati con **Consigliato** o **Da Tenere Presente** e, in caso di 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 DEI SISTEMI DI SUPPORTO



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.

Destressing delle cellule



Il destressing e la pulizia delle cellule sono dei processi che solitamente rappresentano una funzione naturale del nostro sistema molecolare. Quando invecchiamo o quando trascuriamo noi stessi, questo sistema rallenta e fa più fatica a eliminare le tossine nocive a livello cellulare.

Le cellule possono subire uno stato di stress a causa di diversi fattori, quali lo stress ossidativo (causato dai radicali liberi), l'infiammazione, l'esposizione alle tossine e altri fattori ambientali.

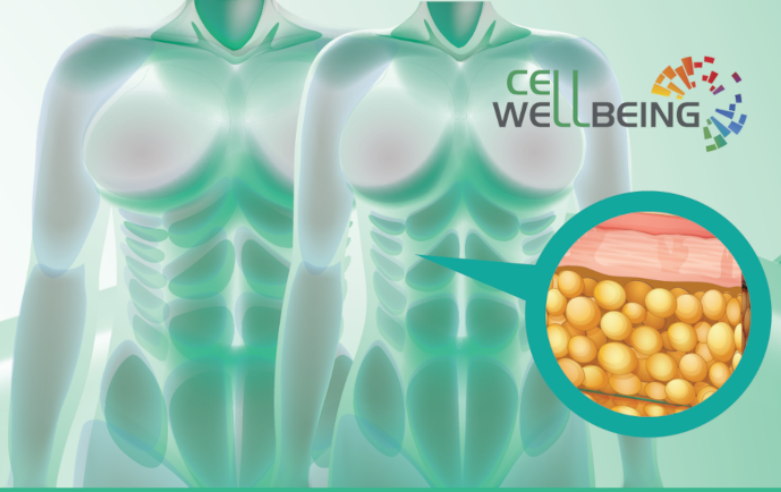
Ottimizzare le prestazioni di questi processi è fondamentale, poiché ciò si riflette nell'elasticità e nel recupero della pelle.

Ogni essere umano reagisce in modo diverso a una varietà di componenti nutrizionali e ha necessità differite che influiscono sui nostri sistemi cellulari epigenetici. Il nostro organismo viene inoltre colpito da tossine invisibili, presenti nell'ambiente, riportate nella tabella seguente.

Vitamine	Betaina	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	9+ Indicatori di supporto elevato
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	
	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E		
Minerali	Calcio	Cromo	Magnesio	Potassio	5-8 Indicatori di supporto moderato
	Ferro	Iodio			
Antiossidanti	Vitamina C	Cromo	Carotenoidi	Selenio	
Amminoacidi	Carnitina	Glutamina	Arginina	Metionina	
Acidi grassi	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Acido oleico - 9		1-4 Indicatori di supporto di mantenimento
Stress ambientali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Metalli tossici	Radiazione	Batteri	
	EMF/ELFs				

Il grafico sopra riportato confronta i dati immunitari rilevanti delle altre pagine. Questi sono solo indicatori di ottimizzazione nutrizionale e non intendono essere una diagnosi di malfunzionamento fisico all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato per la funzione fisica di uno qualsiasi dei tuoi processi di benessere, dovresti cercare l'aiuto di un professionista della salute qualificato.

Bruciare i grassi

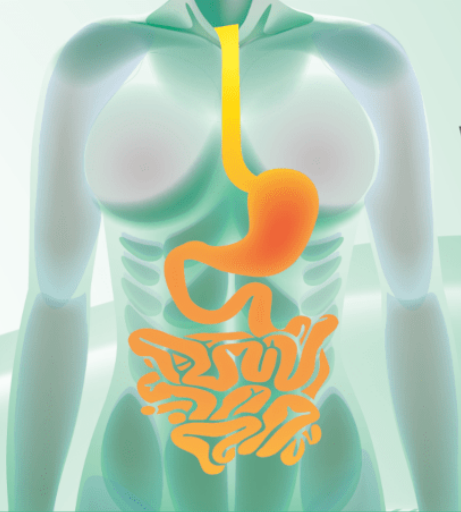


In tutti i processi di perdita di peso, l'obiettivo finale è quello di ridurre i livelli di grasso corporeo. Esistono delle sostanze nutritive che potenziano o, in caso di disequilibrio, contrastano il processo di trasformazione dei grassi accelerando il nostro metabolismo e consentendo una trasformazione più rapida dei grassi in energia. Bruciando o mobilitando gli acidi grassi immagazzinati, queste sostanze nutritive ci consentono di utilizzare in modo più efficiente il glucosio e il grasso per produrre energia. Di conseguenza, il grasso viene perso e si assiste ad un ulteriore incremento di energia. I principali modulatori epigenetici nei processi del metabolismo del grasso corporeo migliorano l'attenzione, la memoria, la resistenza e il senso di energia, riducendo al contempo l'affaticamento. Tali sostanze nutritive possono essere viste come elementi che contribuiscono ad accelerare il metabolismo per bruciare i grassi, aiutando a controllare il senso di fame e riducendo l'appetito. Aiutano inoltre a mantenere livelli normali di grassi e zuccheri nel sangue.

Vitamine	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B6	Vitamina B9	8+ Indicatori di supporto elevato
	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3		
Minerali	Calcio	Rame	Cromo	Magnesio	3-7 Indicatori di supporto moderato
	Potassio	Manganese	Selenio	Sodio	
	Zinco	Iodio			
Antiossidanti	Co-enzima Q10	Acido alfa lipoico	Selenio	Vitamina C	1-2 Indicatori di supporto di mantenimento
Amminoacidi	Metionina	Cisteina	Lisina	Valina	
	Arginina	Carnitina	Taurina		
Acidi grassi	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)			1-2 Indicatori di supporto di mantenimento
Stress ambientali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Metalli tossici	Radiazione	Batteri	
	Idratazione cellulare	EMF/ELFs			

Il grafico sopra riportato confronta i dati immunitari rilevanti delle altre pagine. Questi sono solo indicatori di ottimizzazione nutrizionale e non intendono essere una diagnosi di malfunzionamento fisico all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato per la funzione fisica di uno qualsiasi dei tuoi processi di benessere, dovresti cercare l'aiuto di un professionista della salute qualificato.

Indicatori di sostegno intestinale



La modernizzazione senza precedenti che ha avuto luogo negli ultimi tre decenni ha comportato un massiccio aumento degli inquinanti ambientali. Questi inquinanti hanno influenzato la nostra vita quotidiana in molti modi.

Uno dei maggiori impatti è stato lo stress causato al tratto intestinale e al sistema intestinale. Queste due aree forniscono la maggior parte delle nostre energie cellulari e svolgono un ruolo importante nel nostro sistema immunitario. La funzione di questi sistemi è altrettanto importante per la nostra memoria, in quanto influenza le prestazioni del cervello.

Quando inquinanti tossici entrano nell'intestino, possono verificarsi disfunzioni. Di seguito sono riportati alcuni dei suggerimenti che possono essere di aiuto per ottimizzare le prestazioni dell'intestino. Questa non è una valutazione diagnostica e non dovrebbe essere considerata come tale.

La tabella seguente indica quali nutrienti possono aiutare a ottimizzare il supporto intestinale. Più indicatori che appaiono nella tabella sotto il livello più alto di ottimizzazione del supporto intestinale possono essere richiesti.

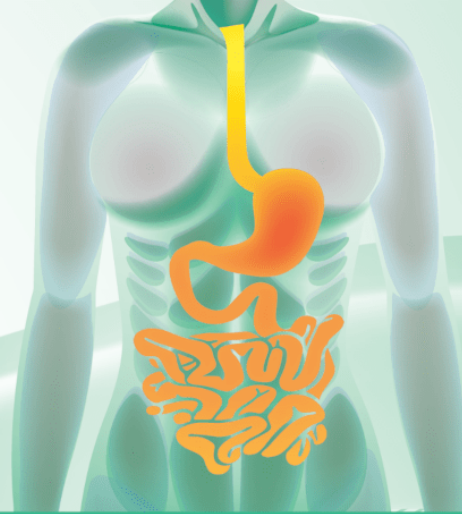
Vitamine	Betaina	Vitamina D3	Vitamina B12	Vitamina C	7+ Indicatori di supporto elevato
Minerali	Zinco	Selenio	Molibdeno	Ferro	
Antiossidanti	Superossido dismutasi	Sulforafano	Vitamina C	Selenio	
	Acido alfa lipoico				4-6 Indicatori di supporto moderato
Amminoacidi	Istidina	Glutamina	Triptofano	Cisteina	
Acidi grassi	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Stress ambientali	Metalli tossici	Sostanze chimiche e idrocarburi	Radiazione	Batteri	1-3 Indicatori di supporto di mantenimento
	Parassiti	Funghi	Virus	EMF/ELFs	
Intolleranze alimentari	Grano	Orzo	Segale	Alcool	
	Mais	Soia	Glutine		

Un'indicazione che potresti avere bisogno di un supporto nutrizionale per ottimizzare lo stress intestinale, ricordati che non è una diagnosi di problemi o condizioni.

Questo non è diagnostico e non sostiene che tu abbia malattie, problemi o condizioni.

Se sei preoccupato per la tua salute intestinale, dovresti consultare il tuo medico prima di iniziare un regime nutrizionale

Supporto intestinale



OTTIMIZZARE LE FUNZIONALITÀ DELL'INTESTINO

Immagina il tuo intestino come un rigoglioso giardino vitale per il tuo benessere generale. Questo giardino contiene sia piante benefiche che erbe infestanti nocive. Le tue prestazioni nella vita dipendono dal coltivare le piante buone, tenendo sotto controllo le erbacce. Le “piante buone” sono i trilioni di batteri utili nel tuo intestino, che scompongono quello che mangi.

Le “erbacce” rappresentano elementi nocivi, come gli agenti patogeni indesiderati, che possono prendere il sopravvento e interrompere l'equilibrio. Questa interruzione si verifica spesso a causa del cibo e/o di fattori di stress nutrizionale derivanti dalla dieta, tossine e sostanze inquinanti come i metalli pesanti o influenze elettromagnetiche.

Le tue scelte di stile di vita, gli alimenti che mangi e i vari fattori ambientali giocano tutti un ruolo nel funzionamento del tuo intestino. Quando il tuo intestino è in salute, non solo supporta la digestione, ma influenza anche l'organismo in generale e persino la funzionalità cerebrale. Pertanto ottimizzare il funzionamento dell'intestino è come curare il giardino, che a sua volta promuove prestazioni e benessere ottimali.

Supporto intestinale	Fonti di integratori/alimenti suggeriti
Supporto intestinale (Prebiotici Day 1-90)	Cipolle, asparagi, aglio, porri, barbabietole, cavoli, pomodori, bacche, banane, mele, cereali integrali, semi di Chia, semi di lino.
Supporto intestinale (Probiotici Day 1-90)	Aglio, sedano, yogurt vivo, fibra vegetale, mele verdi, papaia, banane, zenzero e cereali integrali
Supporto intestinale (ottimizza il giorno 1-90)	Aloe Vera, Butirrato, Collagene, Zenzero, L-glutammina, Radice di liquirizia, Acido Alfa-linolenico (ALA), Acido Eicosapentaenoico (EPA), Acido Docosaesaenoico (DHA), Quercetina, Curcuma
Supporto intestinale (evitare il giorno 1-90)	Glutine, zucchero, alimenti altamente trasformati e alcool, biossido di titanio E 171

Nell'ottimizzare le prestazioni dell'intestino dobbiamo considerare

- Riduzione dei livelli di stress intestinale.
- Migliorare il sonno.
- Evitare le intolleranze alimentari sottostanti, che possono stressare il nostro equilibrio di flora intestinale.
- Aumentare il nostro consumo di cibi sia pre che probiotici.
- Migliorare la qualità dell'acqua che consumiamo.
- Ridurre la quantità di alimenti trasformati che consumiamo quotidianamente.
- Evitare sostanze chimiche e tossine che assorbiamo attraverso verdure non lavate.
- Ridurre gli agenti chimici presenti in alcuni alimenti.
- Ridurre i fattori ambientali come gli inquinanti dell'acqua e l'aria che respiriamo.
- Riduzione delle frequenze elettromagnetiche e fattori di stress geopatologico.

IDRATAZIONE E SUGGERIMENTI

Il corpo ha una complessa regolazione cellulare, con un contenuto di acqua che costituisce i due terzi del suo peso. Quest'acqua costituisce l'85% del sangue, l'80% della massa muscolare e un quarto della massa ossea. È importante che il corpo rimanga idratato per mantenere un corretto livello idrico, per consentire che avvengano le reazioni chimiche vitali e per far sì che le sostanze nutritive vengano trasportate agli organi e ai tessuti.

I vantaggi di una corretta idratazione

L'idratazione svolge un ruolo essenziale nel supportare la funzionalità renale e può contribuire indirettamente alla perdita di peso. Ecco come una buona idratazione può apportare benefici ai tuoi reni e agli sforzi del perdere peso:

Controllo dell'appetito\: a volte la sete può essere scambiata per fame. Rimanere idratati può aiutare a ridurre la probabilità di confondere la sete con la fame, il che può portare a mangiare troppo e ad assumere calorie. Ciò può supportare indirettamente il controllo del peso.

Funzionalità renale: una corretta idratazione è essenziale affinché i reni filtrino efficacemente i prodotti di scarto e le sostanze in eccesso dal corpo. Quando sei ben idratato, i tuoi reni funzionano in modo ottimale, il che contribuisce a mantenere un benessere generale.

Supporto al metabolismo: rimanere idratati può aiutare a sostenere il metabolismo. Quando sei adeguatamente idratato, i processi metabolici del tuo corpo, compresi quelli legati al metabolismo dei grassi, riescono a funzionare in maniera più efficiente. Ciò può potenzialmente contribuire alla perdita di peso, assicurando che il tuo corpo bruci calorie in modo efficiente.

Riduzione della ritenzione idrica: paradossalmente, essere disidratati può portare alla ritenzione idrica, poiché il corpo cerca di trattenere i liquidi quando ne avverte una carenza. Un'adeguata idratazione aiuta a ridurre la ritenzione idrica, che può ridurre il senso di gonfiore e contribuire alla temporanea perdita di peso.

Miglioramento delle prestazioni di allenamento: rimanere idratati è fondamentale per prestazioni di allenamento ottimali. Quando ti alleni in modo efficace, puoi bruciare più calorie e mettere su massa muscolare, entrambi aspetti che possono aiutare a perdere peso.

È importante sottolineare che, sebbene una corretta idratazione sia benefica per il benessere generale e possa supportare indirettamente la perdita di peso, non è una soluzione magica per perdere peso. La perdita di peso dipende principalmente da fattori quali una dieta equilibrata, un'attività fisica regolare e un deficit calorico costante (bruciare più calorie di quelle che si consumano).

Mantenere una buona idratazione supporta la funzionalità renale, aiuta a regolare l'appetito e può migliorare il metabolismo, aiutando indirettamente negli sforzi della perdita di peso. Tuttavia, dovrebbe far parte di un approccio globale al controllo del peso, che includa una dieta sana e un regolare esercizio fisico.

Per

Mantenere sotto controllo il bilancio idrico interno del corpo è essenziale per avere un peso e una forma sani. Idratare le cellule aiuta a ridurre lo stress sul tuo corpo ed è un fattore chiave per raggiungere i tuoi obiettivi di peso. L'acqua non è tutta uguale, quindi fai attenzione a quella che bevi. Sebbene l'acqua pura di sorgente, non influenzata da onde elettromagnetiche o sostanze chimiche artificiali, sia l'ideale, non è sempre facile da reperire. A nostro avviso, bere acqua da bottiglie di vetro (anziché di plastica) a temperatura ambiente, sorseggiandola costantemente durante la giornata, è una scelta intelligente per il tuo benessere generale.

PROTOCOLLI DI GESTIONE DEL PESO

Per un controllo efficace del peso, è essenziale raggiungere un'assunzione di cibo equilibrata ogni giorno. Potresti prendere in considerazione queste semplici linee guida per aiutarti a mantenere una dieta equilibrata:



- **Il 33% dalle verdure:**

Consuma verdure colorate di diverso tipo, crude o cotte. Queste rappresentano una ricca fonte di vitamine essenziali, minerali e fibre alimentari.

- **Il 33% da frutta, noci e semi:**

Non fai mancare frutta, noci, semi e grassi sani alla tua dieta. Questo mix soddisfa la tua voglia di dolci fornendo allo stesso tempo nutrienti essenziali.

- **il 33% da carboidrati o alimenti ricchi di proteine:**

Personalizza il tuo consumo di carboidrati e/o proteine: assunzione di alimenti ricchi dal punto di vista nutrizionale in base alle tue preferenze alimentari e alle tue esigenze specifiche, come raccomandato dal tuo medico. Puoi scegliere tra carboidrati sani, come i cereali integrali, oppure optare per cibi ricchi di proteine come carni magre, pesce, tofu o legumi.

- **Evita gli alimenti lavorati, soprattutto quelli contenenti fruttosio:**

- **Riduci l'assunzione di alimenti trasformati, in particolare quelli contenenti livelli elevati di fruttosio. Questi possono avere un impatto negativo sulla perdita di peso complessiva.**

- **È fondamentale consultare un nutrizionista o un professionista sanitario che possano consigliare e mettere a punto un piano alimentare personalizzato in linea con le tue esigenze specifiche.**

***NOTA BENE:**

Assicurati che le tue scelte alimentari quotidiane escludano eventuali alimenti allergenici ed evita i fattori di stress alimentare sottostanti identificati nel rapporto su peso e forma.

Ricorda, una dieta equilibrata è un fattore chiave per una gestione efficace del peso. Seguendo queste linee guida, farai un passo significativo verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi di salute e di fitness.

INDICATORI DI INTERFERENZA DI FREQUENZE

Prioritario - Ridurre l'esposizione

Consultare pagina 24 per maggiori informazioni.

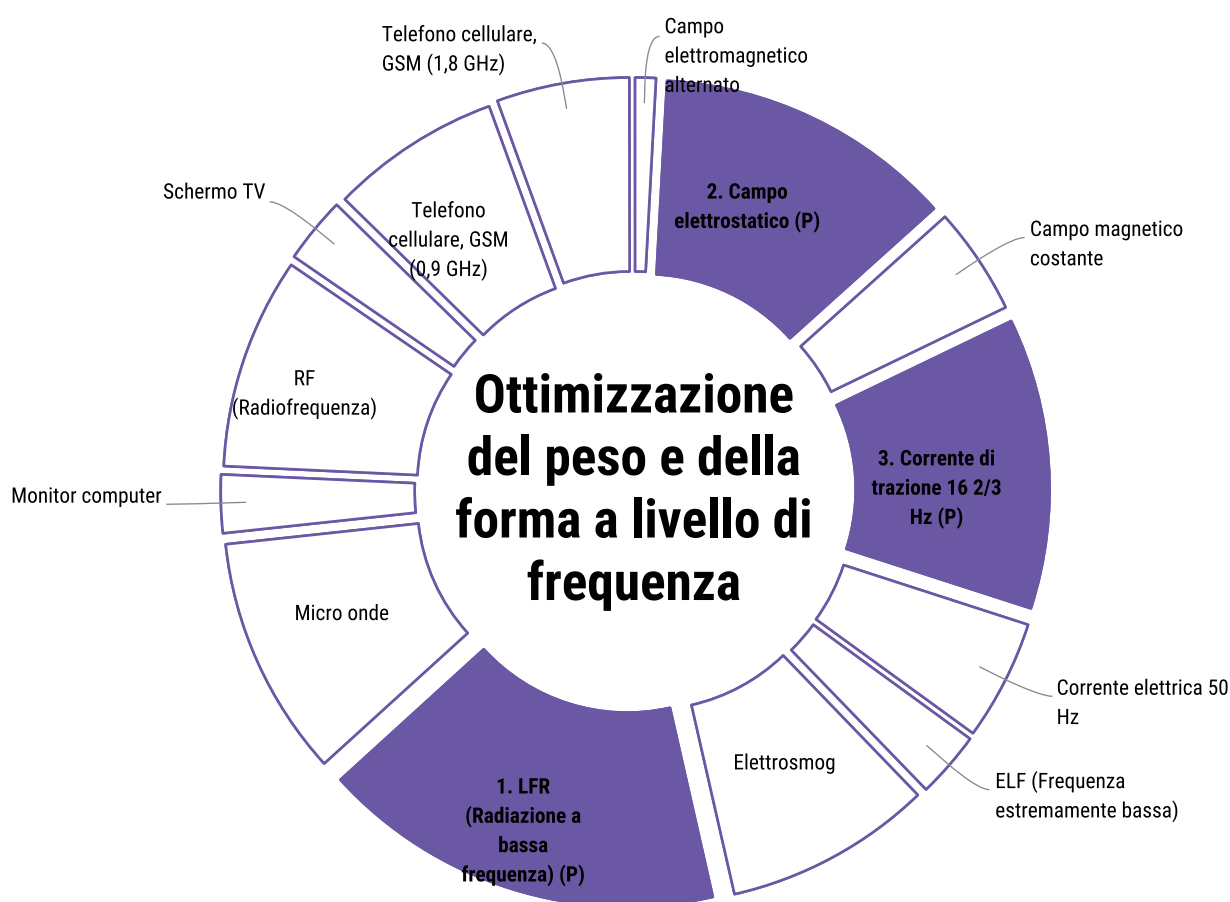


Grafico degli indicatori di categoria

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

Prioritario - Ridurre il carico

Consultare pagina 25 per maggiori informazioni.

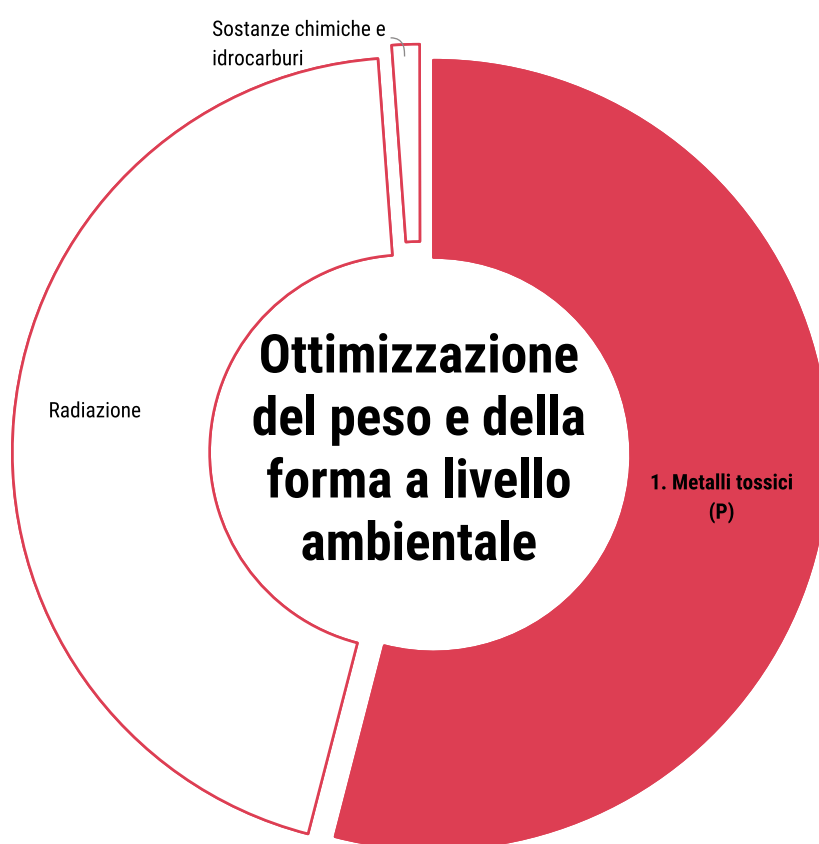


Grafico degli indicatori di categoria

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

Consultare pagina 26 per maggiori informazioni.



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

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione

Consultare pagina 27 per maggiori informazioni.



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

Consigliato - Aumentare l'assunzione

Consultare pagina 28 per maggiori informazioni.

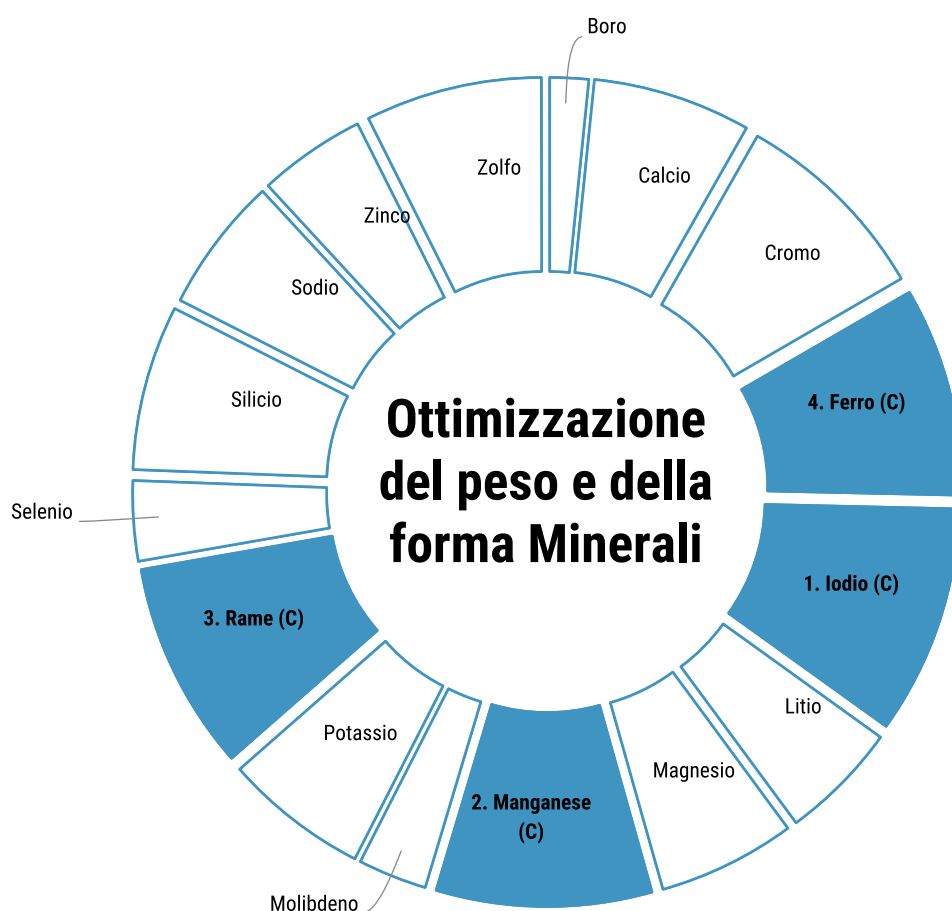


Grafico degli indicatori di categoria

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

Consultare pagina 29 per maggiori informazioni.



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

Consultare pagina 30 per maggiori informazioni.



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

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione

Consultare pagina 31 per maggiori informazioni.



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.

LIMITAZIONI ALIMENTARI

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.

Riepilogo delle limitazioni

Germogli, erba medica

Salmone

Merluzzo

Pollo

Cervo

Sesamo

Lattuga

Barbabietola

Pistacchi

Alcool



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 rivolgersi a un medico. **Se sai di essere ALLERGICO a certi alimenti, devi sempre e comunque evitarli.** Consulta la pagina Limitazioni alimentari.

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

INIZIO Giorno 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.

Germogli, erba medica	Merluzzo	Cervo	Lattuga	Pistacchi
Salmone	Pollo	Sesamo	Barbabietola	Alcool

Fase 2

INIZIO Giorno 1

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.

[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

INIZIO Giorno 1

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.

Fase 4

INIZIO Giorno 1

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.

Fase 5

INIZIO Giorno 1

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 21 per gli alimenti raccomandati.

Fase 6

INIZIO Giorno 60

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 22 per gli alimenti specifici e le raccomandazioni che ti vengono proposte.

PROGRAMMA ALIMENTARE DI 90 GIORNI PER IL TUO BENESSERE OTTIMALE

ESCLUDERE DAGLI ALIMENTI CONSIGLIATI QUI DI SEGUITO GLI ALIMENTI DA EVITARE RIPORTATI A PAGINA 19

Indicatori ottimali (Fase 5 - Nutrizione)	Fonti alimentari consigliate Giorni 1-90 (introduci il massimo degli alimenti possibili, almeno 2 per ciascun indicatore)
Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	Noci, Semi di Lino, Olio di Colza, Olio di Semi di Soia, Manzo, Agnello, Burro, Latte, Formaggio (Latte Intero)
Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Sgombro, Salmone, Sardine, Tonno, Semi di Lino, Olio di Girasole, Olio di Colza
Iodio	Pesce di Mare, Crostacei, Alghe, Alghe Marine, Uova, Lattuga, Spinaci, Cereali, Alga Kelp
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
Rame	Cereali Integrali, Mandorle, Verdure a Foglia Verde, Ostriche, Granchio, Semi di Girasole, Pinoli, Olive, Nocciole
Ferro	Spirulina, Alga Kelp, Semi di Zucca, Semi di Sesamo, Cacao, Noce Brasiliana, Anacardo, Mandorle, Carne, Pesce, Pollame, Lenticchie, Fagioli, Cereali
Ornitina	Carne, Pesce, Latticini, Uova
Valina	Carni Rosse, Prodotti Latticini, Uova, Fagioli Burro, Ceci, Lenticchie, Arachidi, Mandorle
Superossido dismutasi	Grano, Mais, Soia, Erba di Orzo, Erba di Grano, Broccoli, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Melone di Cantalupo
Vitamina D3	Formaggio Svizzero, Ostriche, Sardine, Olio di Fegato di Merluzzo, Sgombro, Aringa, Salmone, Funghi Maitake e Portobello, Uova, Luce Solare
Arginina	Spirulina, Germe di Grano, grano Saraceno, Avena, Prodotti Latticini (Fiocchi di Formaggio, Ricotta, Latte Scremato in Polvere, Yogurt Scremato), Manzo, Maiale, Pollo, Frutta a Guscio (Cocco, Noci di Pecan, Anacardi, Mandorle, Noci Brasiliane, Nocciole, Arachidi), Semi (Zucca, Sesamo, Girasole), Pollame (Pollo e Tacchino), Pesci e Crostacei (Rombo, Aragosta, Salmone, Granchio, Gamberi, Lumachine, Tonno in Acqua), Ceci, Soia Cotta.
Betaina	Frumento Integrale, Crusca di Frumento, Germe di Grano, Spinaci, Barbabietole, Broccoli, Spinaci
Alanina	Spirulina, Manzo, Agnello, Mandorle, Cetrioli, Spinaci, Capsico, Carota
Sulforafano	Broccoli e Cavolini, Cavolfiore, Cavolo, Crescione, Cavolo Cinese, Cavolini di Bruxelles

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

ESCLUDERE DAGLI ALIMENTI CONSIGLIATI QUI DI SEGUITO GLI ALIMENTI DA EVITARE RIPORTATI A PAGINA 19

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	Batteri	Aglio, Olio di Cocco, Zenzero, Alimenti Fermentati, Limone, Rafano, Ananas, curcuma, Miele (Manuka), Cavolo
Alimenti Naturali	Metalli tossici	Alimenti con Pectina (Mele, Banane, Uva, Carote, Cavoli - tutti Biologici), Coriandolo, Erba di Grano, Erba di Orzo, Clorella, Aglio, Avocado, Noci, Semi, 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

Prioritario - Si raccomanda di evitare

Indicatori di additivi alimentari	
E 304 Ascorbil palmitato/Ascorbil stearato	E 104 Giallo di chinolina
E 326 Lattato di potassio (sali di acido lattico)	E 631 Inosinato di sodio, Inosinato
E 912 Esteri dell'acido montanico	E 263 Acetato di calcio, sale di acido acetico
E 535 Ferrocianuro di sodio	E 310 Propil gallato (Gallato)
E 300 Acido ascorbico (L-) (vitamina C)	E 461 Metilcellulosa

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

A decorative background featuring a woman with blonde hair and glasses, smiling and holding a smartphone. Overlaid on the image is a large, stylized Wi-Fi symbol in a green circle. The background is decorated with abstract, wavy lines in shades of orange and blue, and a faint geometric pattern of dots and lines.

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

Vedi pagina 22 per alimenti specifici

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 22.

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

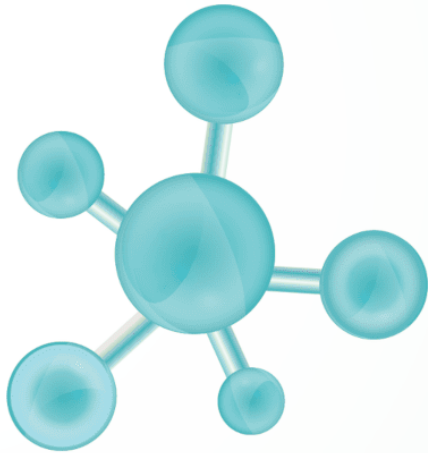
- Aglio
- Zenzero
- Ananas
- Bacca di sambuco
- Cipolle
- Olio di cocco
- Semi di zucca
- Broccoli

Per alimenti specifici che possono essere raccomandati, vedi pagina 22.

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

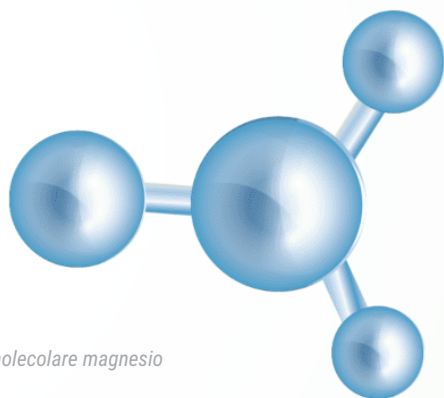
- Latticini
- Semi e noci
- Lenticchie
- Ceci
- Verdure verdi
- Cereali
- Peperone rosso
- Pollo
- Tacchino
- Pesce
- Uova
- Albicocca

**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

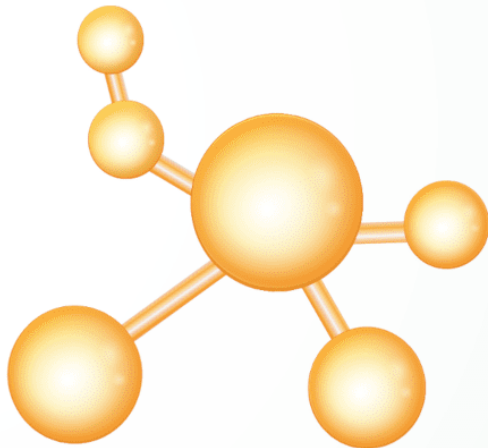
- Verdure a foglia verde
- Noci (tutte le tipologie)
- Cereali integrali
- Pesce
- Crostacei
- Broccoli
- Cavoli
- Cavolo
- Riso integrale
- Uova
- Funghi
- Alghe
- Lenticchie
- Fagioli
- Pomodori

*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

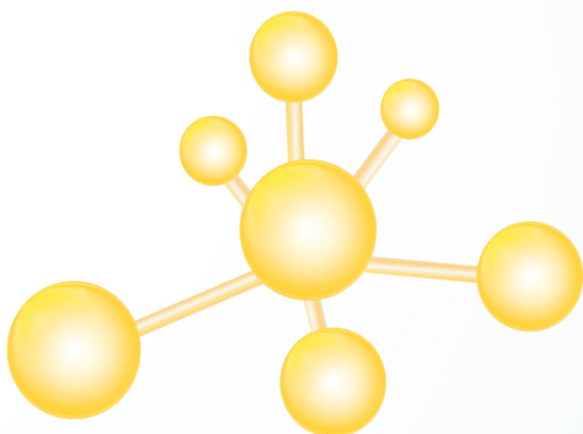
Non vegetariani	Vegetariani
• Sardine	• Semi di lino
• Salmone	• Noci
• Gamberi	• Soia
• Sgombro	• Tofu
• Aringa	• Semi di canapa
• Trota	

*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.

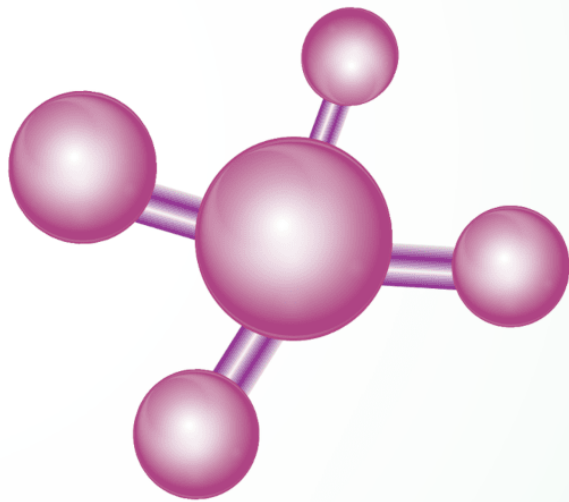
Alimenti Ricchi di amminoacidi

- 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 volte 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 volte 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





ORA POTRAI DEFINIRE IL TUO CORPO E MIGLIORARTI!

Grazie per aver investito nel tuo piano alimentare nutrizionale personalizzato del peso e della forma.

Siamo lieti di far parte del tuo percorso che nei prossimi mesi ti porterà verso una forma di te più snella, più giovane e piena di vita.

Saremmo lieti se ti andrà di condividere i tuoi progressi con noi.

cell-wellbeing.com



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.