

Seu Programa Natural de Otimização

Inclui

- 9 Áreas cruciais de Otimização
- Programa de Otimização em 6 passos
- Questionários de Auto Avaliação
 - Alimentos para incluir
 - Alimentos a evitar

Programa para

José Lupi
Estoril, Portugal

25-11-2015

Este programa foi criado por

Claudia Sanson
claudiarsanson@gmail.com

O PLANO NATURAL DE OPTIMIZAÇÃO

UMA INTRODUÇÃO DOS PROFISSIONAIS MÉDICOS

'Otimizar' é um sistema simples, agradável e comprovado de alinhar o seu ambiente para otimizar suas capacidades físicas, mentais e emocionais.

Seu ambiente controla até 98% da forma em que muitos de seus genes se expressam. Isto significa a forma em que eles actuam fisicamente e controlam praticamente todos os aspectos da sua vida.

Atualmente, você e quase todas as pessoas do planeta, estão operando em um nível "sub-ótimo", devido aos efeitos do ambiente. Alimentos processados, baixa ingestão de nutrientes, toxinas e substâncias químicas, campos electromagnéticos e influências de frequências extremamente baixas são responsáveis por uma quebra nas funções normais diárias do corpo.

Estas funções são movidas por dois processos básicos que são cruciais para a forma como seu corpo físico se expressa. Em primeiro lugar, a qualidade das novas células que seu corpo cria para regenerar-se. Em segundo lugar, os processos enzimáticos que são responsáveis por todos os processos corporais.

Como o ambiente controla a expressão do gene, este é o aspecto mais importante de no que diz respeito à produção de células otimizadas, que por sua vez produzem tecidos otimizadas, que produzem órgãos otimizadas e, finalmente, os sistemas e todo o organismo – ou seja, você otimizado!

Os seus processos enzimáticos são inteiramente dependentes de um fornecimento constante de vitaminas, minerais e aminoácidos para que eles operem. Seu sistema nervoso é fortemente afetado por toxinas, aditivos e EMF / ELF.

Para otimizar a si mesmo, precisa garantir que estes dois processos estejam a trabalhar em seus níveis otimizadas. Qualquer coisa menos do "ótimo" e você sente os efeitos da perda de alguma função, que pode ser refletido na baixa de energia, falta de sono, baixa do sistema imunitário, falta de concentração, irritabilidade, dores, recuperação lenta, susceptibilidade à lesão e muito mais. Se for deixado em um estado "sub-ótimo" por muito tempo, isso pode levar a problemas crônicos de saúde.

O Programa de 'Otimização Natural' é projetado para ajudar a identificar muitas das influências ambientais comuns que poderão fazer com que seus genes e enzimas tenham um rendimento menos-que-ideal. Além disso, fornecemos com um plano de 90 dias para lidar com estas questões, para que possa otimizar-se através de programas alimentares e nutricionais.

Otimização é um despertar, em que você se torna consciente dos efeitos do seu ambiente em seu corpo, você sente os efeitos positivos de suas escolhas se torna responsável por seu próprio destino.

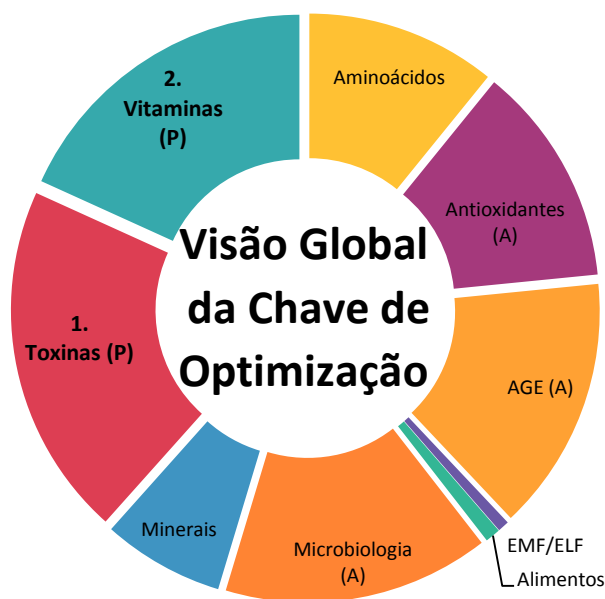


Dr Marcus Stanton



Dr Alfons Meyer

VISÃO GLOBAL DA CHAVE DE OPTIMIZAÇÃO



Resumo dos Alimentos a serem evitados	
Melão Laranja	Arando
Pistacho	Côco
Laranja	Cherovia
Vaca	Gourgete
Beterraba	Uva Roxa
Para o alimento completo indicadores evitar Ver tabela na página 12.	

Aditivos de resumo para evitar	
E-340 Fosfato monopotássico, Dipotássico p.,	E-966 Lactite
E-101 Riboflavina (Vit. B2), Riboflavina - 5 - Fosfato	E-128 Rot 2 G
E-466 Carboximetilcelulose, carboximetil de sódio	E-1420 Amido de Acetato (amido modificado)
E-635 Sódio 5 - ribonucleótido	E-1518 Triacetato de glicerina (triacetina)
E-900 Dimetilpolisiloxano	E-325 Lactato de Sódio (sais de ácido láctico)
Para mais informações sobre os aditivos alimentares consulte a página 13.	

Categoria	Indicador	Informação
Toxinas	Metais pesados	Para os resultados completos veja a tabela na página 9. Para fontes de alimentos, consulte a página 15.
Vitaminas	Vit B15, Vit E, Vit B5, Vit B12	Para os resultados completos veja a tabela na página 4. Para fontes de alimentos, consulte a página 15.
Microbiologia	Alergia a Bolor / mofo	Para os resultados completos veja a tabela na página 10. Para fontes de alimentos, consulte a página 15.
AGE	Omega 6, Omega 9	Para os resultados completos veja a tabela na página 6. Para fontes de alimentos, consulte a página 15.
Antioxidantes	Carotenóides	Para os resultados completos veja a tabela na página 7. Para fontes de alimentos, consulte a página 15.
Alimentos	Por favor, consulte a lista em sua tabela de alimentos na página 12 e sua tabela de aditivos alimentares na página 13.	Para os resultados completos veja a tabela na página 12.
Categoria	Indicador	Informação

O Gráfico dos principais Indicadores

Quanto maior o segmento no gráfico, mais alta é a intensidade da ressonância do bio campo, o que significa que o item é considerado uma Prioridade. Ítens menores são marcados como Advertência e nenhuma indicação significa baixa relevância. Estes são indicadores de questões subjacentes e você deve considerar uma suplementação nutricional de alta qualidade.

INDICADORES DE VITAMINAS



Prioridade - Aumento de Ingestão

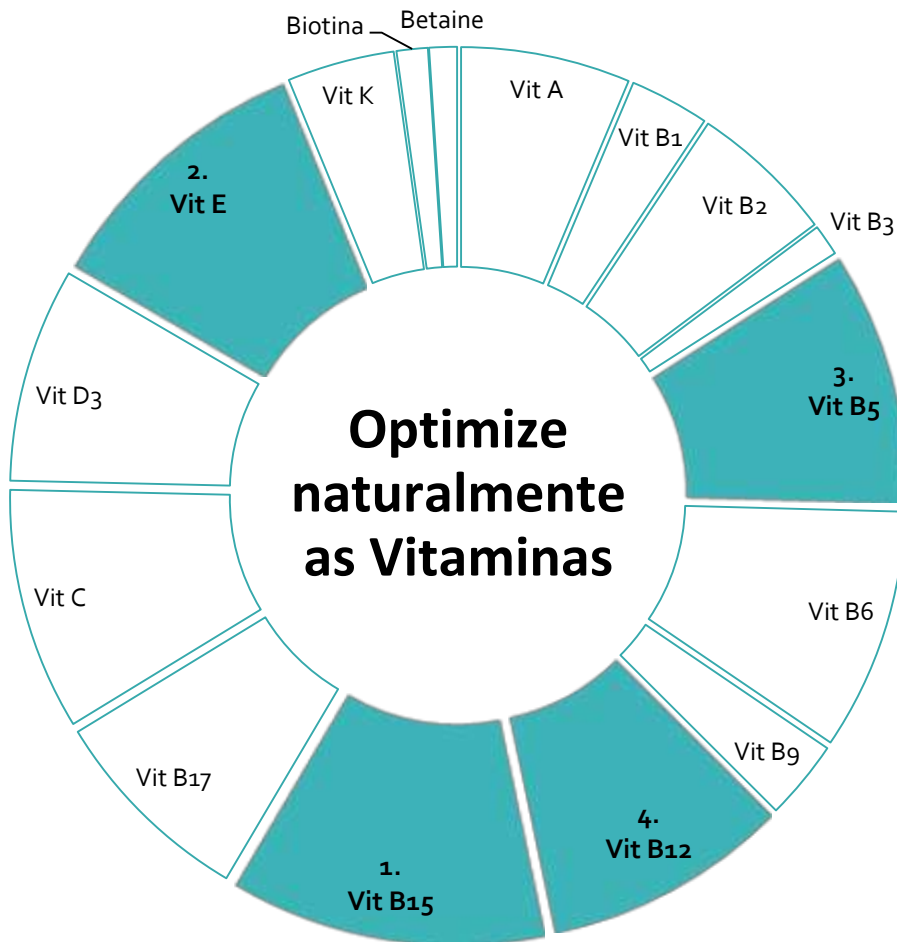


Gráfico Indicador de Vitaminas

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores das Vitaminas que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar em sua dieta e regime nutricional.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE MINERAIS



Considere - Aumento de Ingestão

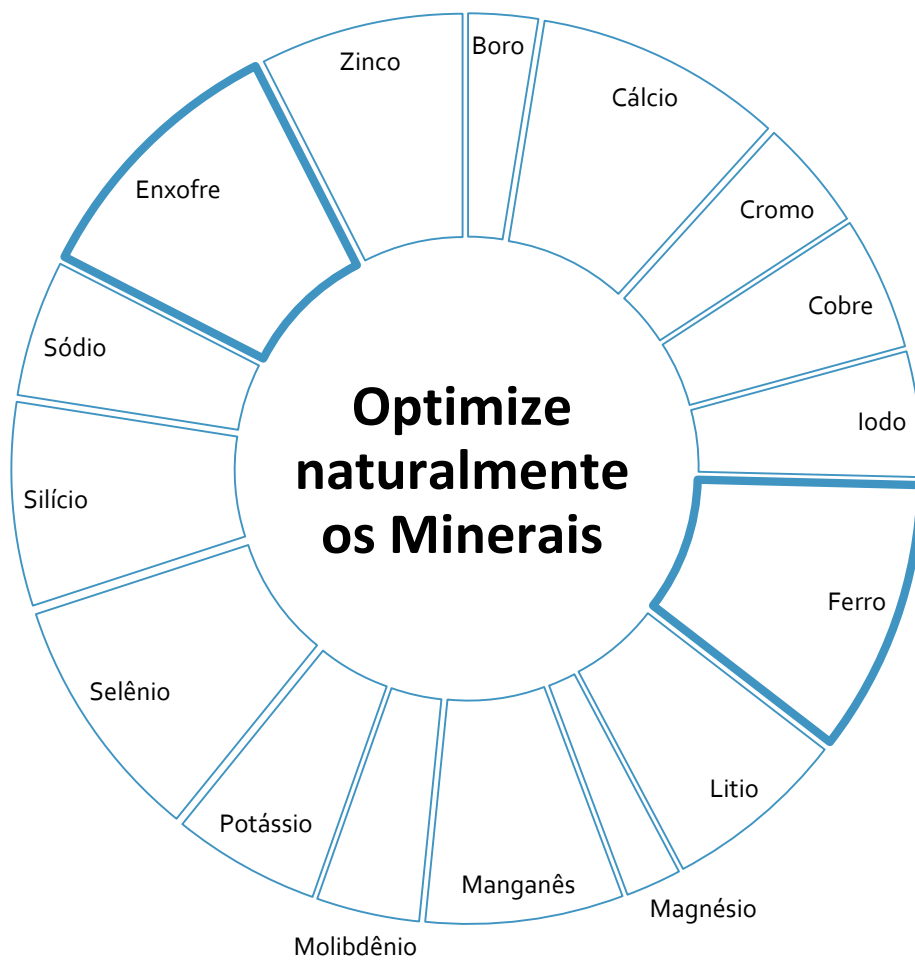


Gráfico Indicador de Minerais

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores das Minerais que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar em sua dieta e regime nutricional.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS



Advertência - Aumento de Ingestão

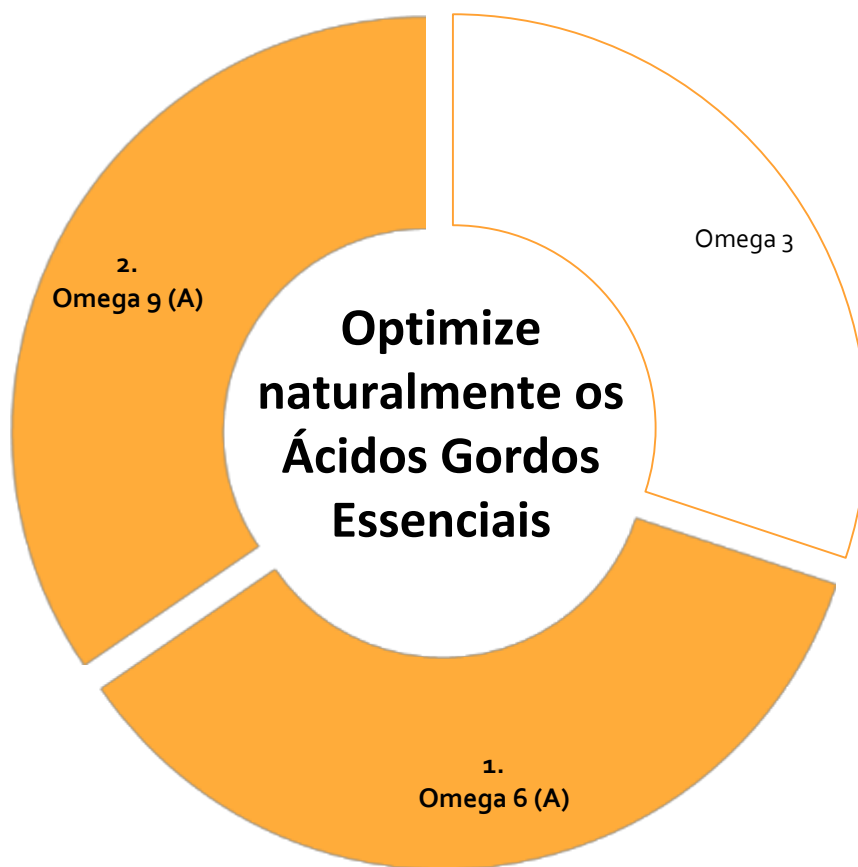


Gráfico Indicador de Ácidos Gordos Essenciais

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores dos AGE que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar em sua dieta e regime nutricional.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE ANTIOXIDANTES

Advertência - Aumento de Ingestão

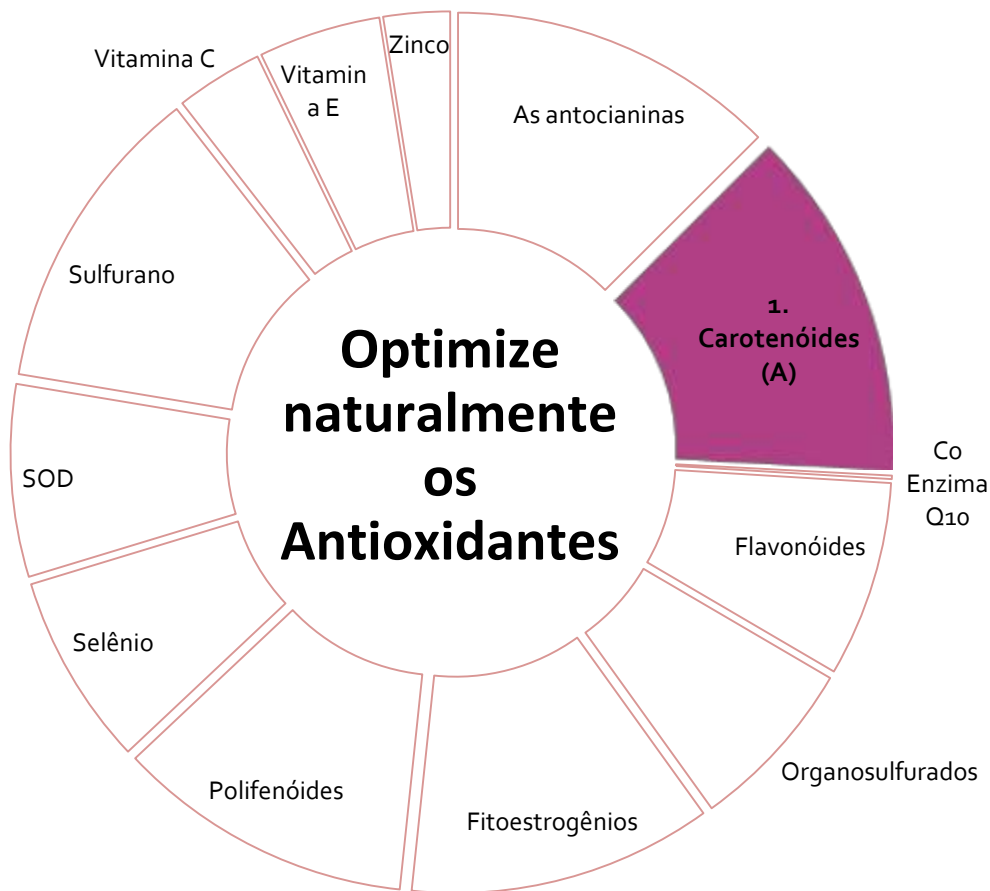


Gráfico Indicador de Antioxidantes

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores dos Antioxidantes que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar em sua dieta e regime nutricional.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE AMINOÁCIDOS



Considere - Aumento de Ingestão

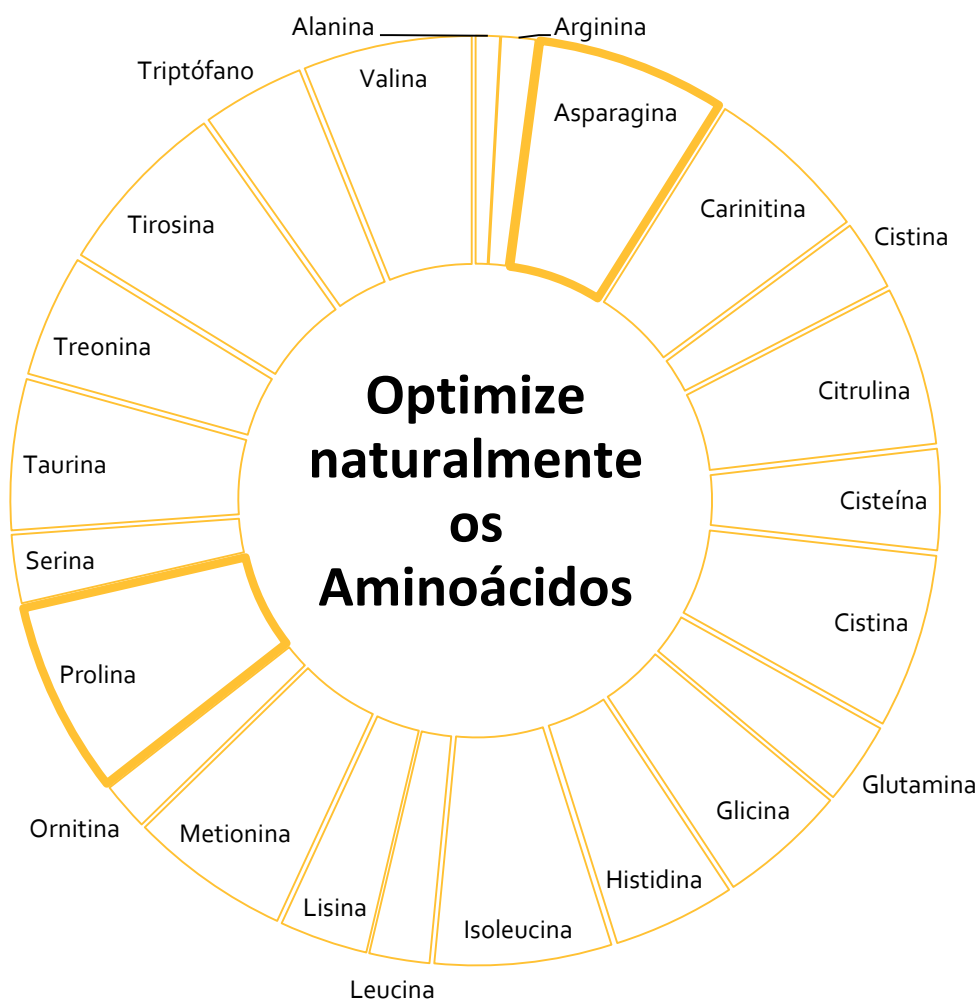


Gráfico Indicador de Aminoácidos

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores dos Aminoácidos que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar em sua dieta e regime nutricional.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE TOXINAS



Prioridade - Reduzir a Carga



Gráfico Indicador de Toxinas

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores de Toxinas que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar..

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE MICROBIOLOGIA



Advertência - Reduzir a Carga

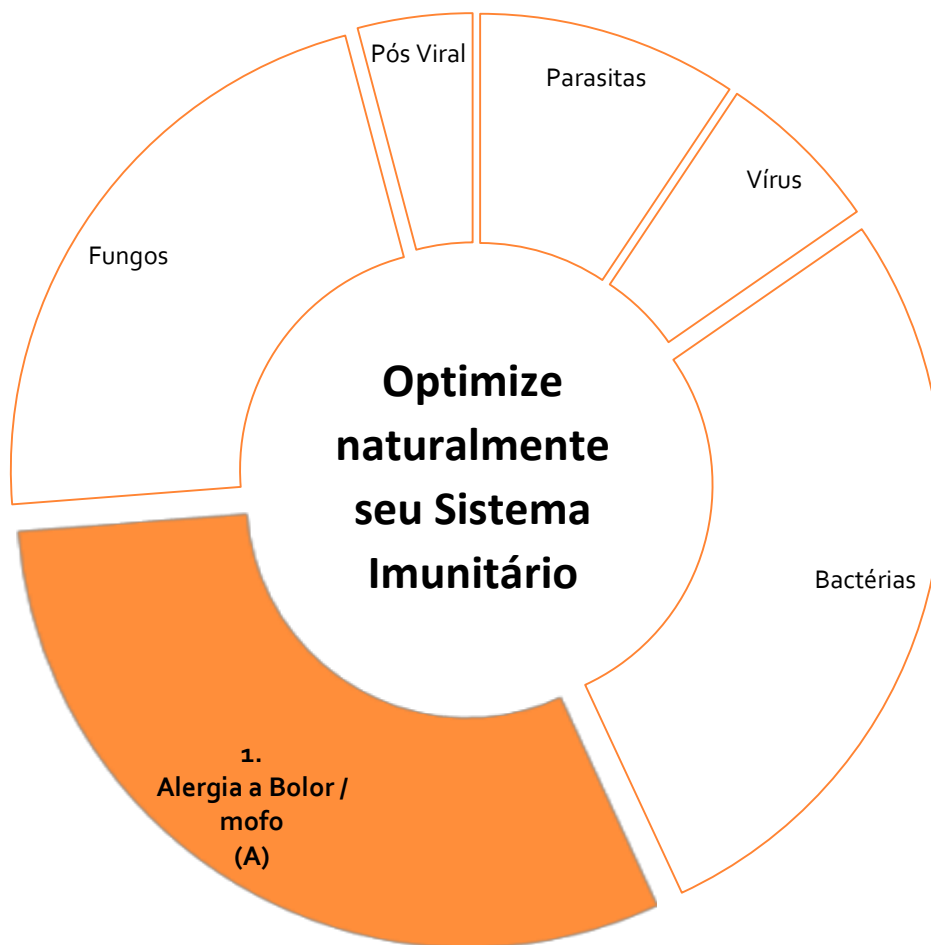


Gráfico Indicador de Microbiologia

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores de Microbiologia que são específicos para você. Se esta categoria estiver marcada com (Prioridade, Advertência ou Considere), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

INDICADORES DE EMF'S & ELF'S



Considere - Reduzir a exposição

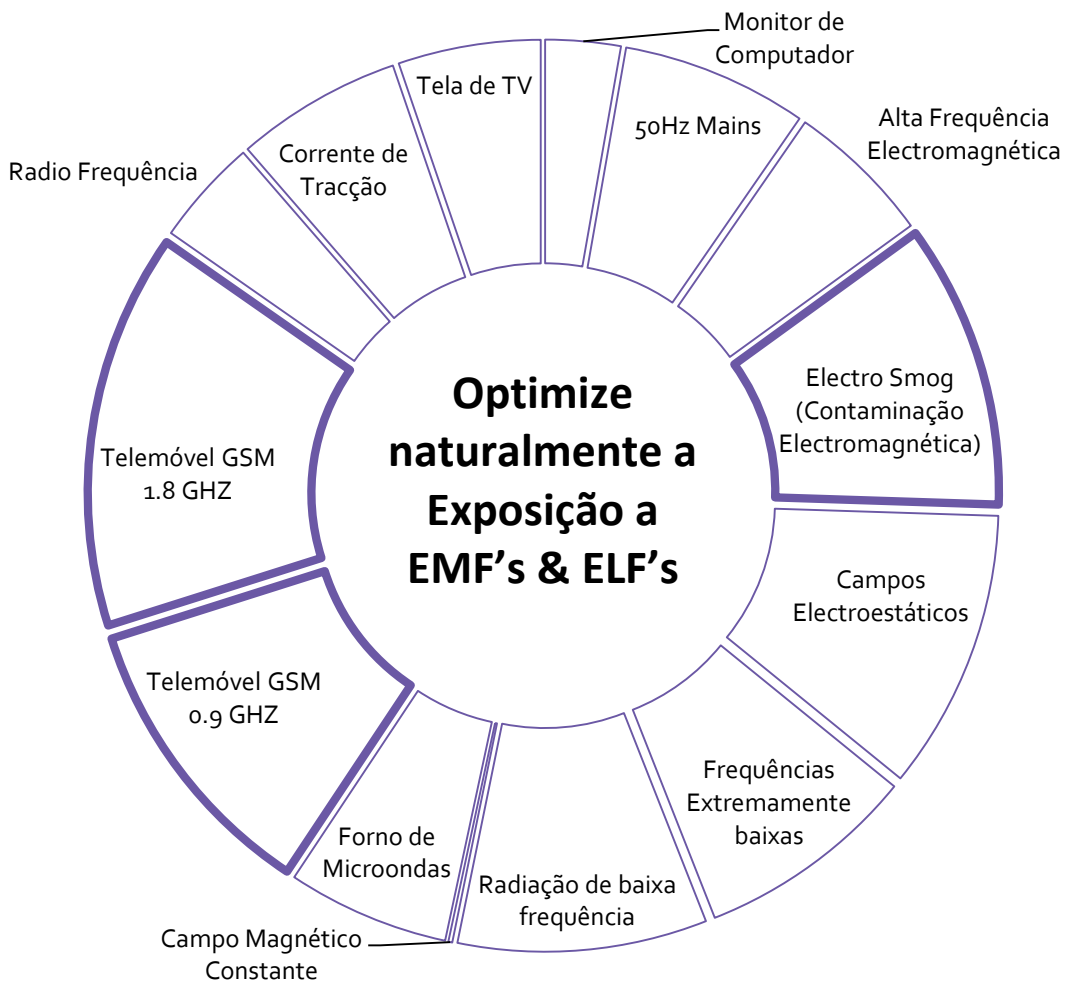


Gráfico Indicador de EMF's & ELF's

O gráfico acima fornece uma visão geral dos indicadores EMF & ELF que são específicos para você. Se esta categoria está marcada com (Prioridade, Advertência ou Considerar), então estes são elementos importantes que talvez você queira considerar quanto ao tempo de exposição aos mesmos.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ALIMENTOS A EVITAR POR 90 DIAS

Considere - Recomendado Evitar

ADVERTÊNCIA – ISTO NÃO É UM TESTE DE ALERGIA AOS ALIMENTOS. Os alimentos listados devem ser evitados, somente pelos próximos 90 dias. **TODOS OS ALÉRGICOS CONHECIDOS** devem continuar a ser sempre evitados.

Food Indicators				
LACTICÍNIOS	Banana	Uva Roxa	Cordeiro	Couve flor
Queijo	Arando	Ameixa	Porco	Aipo
Leite de Vaca	Cereja Preta	Framboesa	Peru	Gourgete
Leite de Cabra	Uva Preta	Cereja vermelha	Veado	Pepino
Leite de Ovelha	Amora Preta	Groselha vermelha	NOZ/SEMENTES	Alho
Queijo Não Pasteurizado	Groselha preta	Ruibarbo	Amêndoa	Alcachofra
Ovos	Mirtilo	Morango	Castanha do Pará	Feijão verde
BEBIDAS	Frutas Cítricas	Frutas Tropicais	Caju	Pimentão Verde
Chocolate	Sabugueiro	Melancia	Côco	Feijão manteiga
Café	Groselha	Ameixa Amarela	Avelã	Alho Francês
Chá	Toranja	GRÃOS	Lentilhas	Alface
Álcool	Uva Verde	Cevada	Amendoim	Cogumelo
PEIXE	Ameixa	Trigo sarraceno	Pistacho	Azeitona
Bacalhau	Kiwi	Milho	cártamo	Cebola
Arenque	Limão	Milho painço	Sésamo	Pimentão Laranja
Solha	Amoreira	Aveia	Soja	Cherovia
Camarão	Manga	Arroz	Girassol	Ervilhas
Salmão	Amoras	Centeio	Noz	Batata
Linguado	Laranja	Trigo Verm	VEGETAIS	Pimentão Vermelho
Truta	Melão Laranja	Trigo	Alfafa	Espinafre
Atum	Melo	CARNE	Bergingela	Couve de Bruxelas
FRUTAS	Papaia	Vaca	Beterraba	Tabaco
Maça	Pêssego	Galinha	Brócolos	Tomate
Damasco	Pera	Pato	Repolho	Pimentão Amarelo
Abacate	Abacaxi	Ganso	Cenoura	

A lista de indicadores alimentares é para medir a intensidade do bio campo e NÃO uma alergia física ou intolerância. Por favor, evite os alimentos que você sabe que lhe afeta fisicamente. Por favor, evite esses alimentos marcados em VERMELHO por um período de 90 dias.

Todas as indicações subjacentes neste relatório, sobre a sensibilidade alimentar, não se relacionam com alergias ou alimentos físicos. Para obter aconselhamento sobre alergias, procure um profissional da área da saúde. Se você sabe que é ALÉRGICO a determinados alimentos, deverá sempre evitá-los.. Por favor, veja a secção sobre Sensibilidade Alimentar.

ADITIVOS ALIMENTARES A EVITAR POR 90 DIAS

Considere - Recomendado Evitar

Indicação de Aditivos Alimentares

E-340 Fosfato monopotássico, Dipotássico	E-966 Lactite
E-101 Riboflavina (Vit. B2), Riboflavina - 5 -	E-128 Rot 2 G
E-466 Carboximetilcelulose, carboximetil	E-1420 Amido de Acetato (amido modificado)
E-635 Sódio 5 - ribonucleótido	E-1518 Triacetato de glicerina (triacetina)
E-900 Dimetilpolisiloxano	E-325 Lactato de Sódio (sais de ácido láctico)

A lista acima fornece uma visão geral dos indicadores de aditivos alimentares a serem evitados , referente ao cliente nomeado neste relatório. Recomenda-se que os aditivos alimentos listados sejam evitados por um período previsível (período mínimo de 90 dias)

SEU PLANO PESSOAL DE 90 DIAS PARA OPTIMIZAÇÃO NATURAL

Passo 1

INÍCIO Dia 1

O primeiro e mais fácil passo para a otimização é evitar alimentos que podem estar causando stress ao sistema digestivo ou imunológico do seu corpo. Lidando com sensibilidade alimentar pode drenar os recursos de energia do corpo e parar a absorção de nutrientes que são cruciais para as funções metabólica e enzimática. Consulte a tabela abaixo para os alimentos que você deve evitar por, no mínimo, 90 dias.

Melão Laranja	Pistacho	Laranja	Vaca	Beterraba
Arando	Côco	Cherovia	Gourgete	Uva Roxa

Passo 2

INÍCIO Dia 1

A segunda etapa de otimização é evitar toxinas, EMF /ELF e aditivos alimentares, que compromete a função enzimática, através da drenagem de nutrientes importantes, contribuindo para a fraca expressão celular e função metabólica. Use os links abaixo para baixar documentos que indicam as fontes comuns, para poder evitá-los facilmente.

[Informação sobre Toxinas](#)
[Informação sobre Aditivos Alimentares](#)

Passo 3

INÍCIO Dia 1

Passo 3 do processo de otimização é garantir que absorva os nutrientes suficientes dos alimentos, para apoiar plenamente todos os processos enzimáticos do organismo. A enzima digestiva de boa qualidade pode auxiliar a quebra dos alimentos no estômago, de modo que os nutrientes possam ser facilmente liberados, processados e utilizados pelo corpo. Um probiótico multi-tensão natural, vai ajudar mais na quebra e absorção de nutrientes do alimento que você consome e garantir que as necessidades nutricionais diárias do corpo sejam supridas.

Passo 4

INÍCIO Dia 1

O próximo passo é garantir que a qualidade da água dará suporte às suas necessidades quanto à hidratação, a remoção de resíduos e comunicação celular. Água contendo altos níveis de toxinas (água de torneira) não consegue ser bem aproveitada pelo organismo para o desempenho das funções essenciais. Certifique-se que tenha uma fonte regular de água potável de boa qualidade e beba de 1,5-2 Lts/dia

Passo 5

INÍCIO Dia 30

O próximo passo para a otimização é aumentar a ingestão de alimentos direcionadas nos indicadores nutricionais destacados como prioridades e advertências em seu relatório. Isso irá ajudá-lo a atender às necessidades nutricionais do seu corpo, favorecendo as funções enzimática e metabólica. Confira a tabela Passo 5 na página 14, os alimentos recomendados para você. **Cruze as referências destes alimentos com aqueles que você deve EVITAR (listados na página 12) e também continue a evitar qualquer alimento que sabe ou suspeita que é ALÉRGICO.**

Passo 6

INÍCIO Dia 60

A etapa final do plano de otimização natural, é ajudar seu corpo a se livrar dos fatores tóxicos, microbiológicos e EMF / ELF que estão contribuindo na pobre expressão celular e função metabólica. Consulte a tabela na página 14 para os alimentos e recomendações específicas sugeridas para você.

business.cell-wellbeing.com

OPTIMIZE NATURALMENTE: PLANO ALIMENTAR DE 90 DIAS

Por favor certifique-se de cruzar a referência dos alimentos aqui listados com aqueles que você deve evitar na página 12 e continue a evitar qualquer alimento que sabe ou suspeita que é alérgico.

Indicador de Otimização (Passo 5 - Nutrição)	Fontes Alimentares Sugeridas Dia 30-90 (introduza quantos alimentos puder, no mínimo 2 por cada indicador)
Vit B15	Grãos integrais, arroz integral, levedo de cerveja, sementes de abóbora, sementes de girassol, sementes de damasco, sangue carne
Vit E	Óleos vegetais, amendoins, bananas, amoras, tomates, alga marinha, gérmen de trigo, vegetais de folhas verdes, espinafre
Vit B5	Levedura de cerveja, ovos, legumes frescos, legumes, cogumelos, nozes, geléia real, peixes de água salgada, farinha de centeio integral, queijo azul, salmão, lagosta, sementes de girassol, trigo integral
Vit B12	Sardinha, cavala, salmão, truta, atum, cordeiro, leite, ovos e aves de capoeira, nori
Omega 6	Salmão, cavala, sardinha, arenque, truta, linhaça, nozes, sementes de abóbora, sementes de cânhamo, feijão de soja
Omega 9	Salmão, cavala, sardinha, arenque, truta, linhaça, nozes, sementes de abóbora, sementes de cânhamo, feijão de soja
Carotenóides	Batata-doce, cenoura, suco de tomate, melão, damascos, espinafre, brócolos, salsa, limão, couve
Prolina	Spirulina, queijo, centeio, gérmen de trigo, frango, cordeiro, carne, produtos lácteos, ovos
Asparagina	Abacaxi, laranja, toranja, gengibre, tomate, groselha, laticínios, aves, carne, ovos, espargos, legumes, nozes, sementes, grãos integrais
Ferro	Spirulina, algas, sementes de abóbora, sementes de gergelim, cocoa, castanha do Brasil, castanha de caju, amêndoas, carne, peixe, aves, lentilha e feijão, grãos
Indicador de Otimização (Passo 6 - Toxinas e Microbiologia)	Fontes Alimentares Sugeridas Dia 60-90 (introduza quantos alimentos puder, no mínimo 2 por cada indicador)
Metais pesados	Alimentos pectina - (maçãs, bananas, uvas, cenoura, repolho - todos orgânicos), coentro, erva de trigo, erva de cevada, chlorella, alho, abacate, nozes e sementes, alimentos integrais fermentados com probióticos

Indicador de Otimização (Passo 6 – EMF/ELF)	Fontes Alimentares /Suplementos Sugeridos	Informação
EMF / ELF (Dia de cálcio 1-90)	Salmão, sardinha, folhas de vegetais verde escuro, amêndoas, aspargos, melão, levedura, brócolis, repolho, alfarrobeiras, couve, mostarda, figos, soja, tofu, agrião, chickweed, chicória, linhaça, algas, salsa, gergelim de cerveja, semente de papoula	Alimentos ricos em Cálcio podem proteger contra os efeitos da depleção de cálcio devido à exposição EMF / ELF
EMF / ELF (Dia da Água 1-90)	Boa qualidade de água potável para a otimização celular. (Evite água da torneira, água engarrafada ou água de uma fonte desconhecida)	Ajuda a reduzir os efeitos da EMF / ELF no fluido intracelular, o que ajuda a promover a boa comunicação celular.
EMF / ELF (Ácidos Graxos Essenciais Dia 1-90)	Salmão, cavala, sardinha, arenque, truta, linhaça, nozes, sementes de abóbora, sementes de cânhamo, soja	Fortalece as membranas das células contra os efeitos de EMF / ELF

Se tiver dificuldades em adicionar os alimentos sugeridos na sua dieta, poderá optar por complementar a sua dieta com suplementos nutricionais. A suplementação não é um substituto de uma dieta equilibrada e saudável, mas pode ser uma forma de ajudá-lo a aumentar a ingestão de nutrientes (ou grupos de nutrientes) específicos. Ao tomar suplementos para a toxinas e suporte microbiológico, deve procurar o aconselhamento de um profissional de saúde qualificado que poderá aconselhar sobre os produtos e processos envolvidos.

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada um e é importante manter um controle das mudanças ao longo do tempo. Por mais otimizado você se torne, por norma às vezes é difícil lembrar como as coisas costumavam ser. Manter um registro de seu processo, ajuda a quantificar as mudanças e fortalecerá a motivação para mantê-los.

Certifique-se de agendar as quatro datas para responder aos questionários e garantir que você dará tempo suficiente para concluir isso conscientemente.

DIA 1

		DATA											
SINTOMA	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PONTUAÇÃO	
CANSADO	Extremamente											Nunca	
TEMPERAMENTO	Acelerado											Calmo	
UM POUCO MAL-HUMORADO	Mal-humorado											Plácido	
SENSIBILIDADE EMOCIONAL	Altamente											Equilibrado	
DIGESTÃO DOS ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problema	
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece facilmente											Excelente memória	
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Doces do Amor											Não precisa de açúcar	
LIBIDO	Muito Baixo											Alto	
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frios											Normal	
SENTIMENTO DE DESESPERANÇA	Deprimido											A Vida é Boa	
ENXAQUECA	Extremo											Sem Dores de Cabeça	
AFTA	Frequentemente											Nunca	
FUNCIONAMENTO DO INTESTINO	Irregular											Frequente/ Normal	
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 dias											Todos os dias	
APETITE	Sempre a lanchar											Nunca com fome	
ACNE	Muito											Nenhum	
VOZ	Muito alta											Suave	
ALTAMENTE EMOTIVA/EXCITÁVEL	Volátil											Calma	
INTESTINO IRRITÁVEL	Ruim											Não	
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito bom	
HORAS DE SONO	10 ou mais											5 - 8	
PERNAS IRREQUIETAS	Sempre											Nunca	
DOR NA PARTE INFERIOR DAS COSTAS	Muito											Nunca	
GASES / INCHAÇO	Frequentemente											Nunca	

TOTAL

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada um e é importante manter um controle das mudanças ao longo do tempo. Por mais otimizado você se torne, por norma às vezes é difícil lembrar como as coisas costumavam ser. Manter um registro de seu processo, ajuda a quantificar as mudanças e fortalecerá a motivação para mantê-los. **Certifique-se de agendar as quatro datas para responder aos questionários e garantir que você dará tempo suficiente para concluir isso conscientemente.**

DIA 30		DATA										PONTUAÇÃO	
SINTOMA	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
CANSADO	Extremamente											Nunca	
TEMPERAMENTO	Acelerado											Calmo	
UM POUCO MAL-HUMORADO	Mal-humorado											Plácido	
SENSIBILIDADE EMOCIONAL	Altamente											Equilibrado	
DIGESTÃO DOS ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problema	
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece facilmente											Excelente memória	
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Doces do Amor											Não precisa de açúcar	
LIBIDO	Muito Baixo											Alto	
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frios											Normal	
SENTIMENTO DE DESESPERANÇA	Deprimido											A Vida é Boa	
ENXAQUECA	Extremo											Sem Dores de Cabeça	
AFTA	Frequentemente											Nunca	
FUNCIONAMENTO DO INTESTINO	Irregular											Frequente/ Normal	
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 dias											Todos os dias	
APETITE	Sempre a lanchar											Nunca com fome	
ACNE	Muito											Nenhum	
VOZ	Muito alta											Suave	
ALTAMENTE EMOTIVA/EXCITÁVEL	Volátil											Calma	
INTESTINO IRRITÁVEL	Ruim											Não	
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito bom	
HORAS DE SONO	10 ou mais											5 - 8	
PERNAS IRREQUIETAS	Sempre											Nunca	
DOR NA PARTE INFERIOR DAS COSTAS	Muito											Nunca	
GASES / INCHAÇO	Frequentemente											Nunca	
TOTAL													

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

O processo de otimização varia para cada um e é importante manter um controle das mudanças ao longo do tempo. Por mais otimizado você se torne, por norma às vezes é difícil lembrar como as coisas costumavam ser. Manter um registro de seu processo, ajuda a quantificar as mudanças e fortalecerá a motivação para mantê-los.

Agora é a hora de fazer um re-scan, que deverá ocorrer o mais próximo possível do fim dos 90 dias e depois de ter concluído a sua auto-avaliação final.

DIA 60

DATA

SINTOMA	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PONTUAÇÃO
CANSADO	Extremamente											Nunca
TEMPERAMENTO	Acelerado											Calmo
UM POUCO MAL-HUMORADO	Mal-humorado											Plácido
SENSIBILIDADE EMOCIONAL	Altamente											Equilibrado
DIGESTÃO DOS ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problema
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece facilmente											Excelente memória
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Doces do Amor											Não precisa de açúcar
LIBIDO	Muito Baixo											Alto
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frios											Normal
SENTIMENTO DE DESESPERANÇA	Deprimido											A Vida é Boa
ENXAQUECA	Extremo											Sem Dores de Cabeça
AFTA	Frequentemente											Nunca
FUNCIONAMENTO DO INTESTINO	Irregular											Frequente/ Normal
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 dias											Todos os dias
APETITE	Sempre a lanchar											Nunca com fome
ACNE	Muito											Nenhum
VOZ	Muito alta											Suave
ALTAMENTE EMOTIVA/EXCITÁVEL	Volátil											Calma
INTESTINO IRRITÁVEL	Ruim											Não
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito bom
HORAS DE SONO	10 ou mais											5 - 8
PERNAS IRREQUIETAS	Sempre											Nunca
DOR NA PARTE INFERIOR DAS COSTAS	Muito											Nunca
GASES / INCHAÇO	Frequentemente											Nunca

TOTAL

AUTO-AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

Compare o resultado de seus questionários de auto-avaliação a partir do dia 1 até o dia 90 para ter uma idéia de algumas das mudanças tangíveis que a otimização já proporcionou. As mudanças podem variar mas, geralmente deverá demonstrar uma tendência ascendente. Poderá, então, constatar por si mesmo que o processo de otimização está a aumentar a sua função enzimática; ajudando seus genes a produzir células melhores; promovendo um sistema nervoso adaptável e a melhoria geral sua função metabólica.

Agora é hora de fazer um re-scan, manter o bom trabalho e continuar a Otimizar.

DIA 90

DATA

SINTOMA	ESCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PONTUAÇÃO
CANSADO	Extremamente											Nunca
TEMPERAMENTO	Acelerado											Calmo
UM POUCO MAL-HUMORADO	Mal-humorado											Plácido
SENSIBILIDADE EMOCIONAL	Altamente											Equilibrado
DIGESTÃO DOS ALIMENTOS	Desconfortável											Sem Problema
MEMÓRIA DE CURTO PRAZO	Esquece facilmente											Excelente memória
ÂNSIA POR AÇÚCAR	Doces do Amor											Não precisa de açúcar
LIBIDO	Muito Baixo											Alto
MÃOS OU PÉS FRIOS	Muito Frios											Normal
SENTIMENTO DE DESESPERANÇA	Deprimido											A Vida é Boa
ENXAQUECA	Extremo											Sem Dores de Cabeça
AFTA	Frequentemente											Nunca
FUNCIONAMENTO DO INTESTINO	Irregular											Frequente/ Normal
PRISÃO DE VENTRE	Intervalo de 10 dias											Todos os dias
APETITE	Sempre a lanchar											Nunca com fome
ACNE	Muito											Nenhum
VOZ	Muito alta											Suave
ALTAMENTE EMOTIVA/EXCITÁVEL	Volátil											Calma
INTESTINO IRRITÁVEL	Ruim											Não
PADRÃO DE SONO	Pobre											Muito bom
HORAS DE SONO	10 ou mais											5 - 8
PERNAS IRREQUIETAS	Sempre											Nunca
DOR NA PARTE INFERIOR DAS COSTAS	Muito											Nunca
GASES / INCHAÇO	Frequentemente											Nunca

TOTAL

NUTRIÇÃO OPTIMIZADA É A CHAVE PARA SAÚDE

O QUE A NUTRIÇÃO FAZ POR SEU CORPO

Potencializa todos os processos dentro do corpo

Estimula o Sistema Imunológico

Ajuda a ter um sono mais reparador

Purifica seu corpo de toxinas

Ajuda você a manter um peso saudável

Promove a boa saúde sexual

Melhora o seu desempenho

Pode ajudá-lo a viver até uma idade saudável

Otimiza o seu bem-estar

O que poderia estar impedindo você de obter uma Nutrição otimizada?

Ingestão de Nutrientes

Muitos solos estão esgotados de nutrientes essenciais e, aqueles que ainda os possuem, têm muito menos que a geração passada. Inclusive uma dieta saudável não lhe pode proporcionar os nutrientes suficientes.

Alimentos Processados

Estes alimentos têm um valor nutricional muito baixo. Conhecidos como isentos de calorias e hidratos de carbono, acabam por gerar, na realidade, um déficit de nutrientes essenciais para o corpo

Conveniência

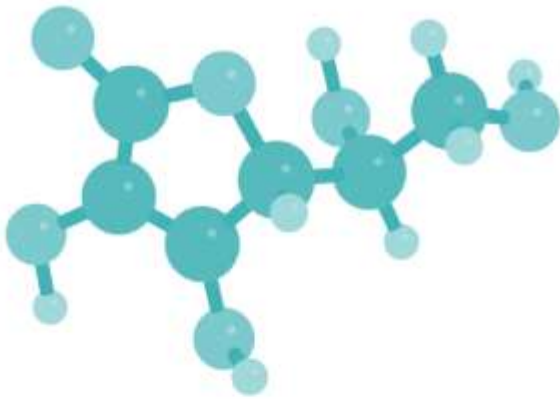
Gostamos de conveniência nos alimentos, mas esta opção acarreta um custo; os alimentos de conveniência têm frequentemente um baixo valor nutricional.

Estilo de Vida

Estilo de vida de alto stress esgota o corpo de muitos nutrientes e, quando combinados com outros fatores, deixam muitas pessoas desnutridas de micro nutrientes.

VITAMINAS

SOBRE AS VITAMINAS



Cadeia molecular da Vitamina C



As Vitaminas são compostos orgânicos, que são necessários para sustentar a vida. Obtemos as vitaminas dos alimentos, já o corpo humano não produz a quantidade suficiente ou nenhuma. Um composto orgânico contém carbono. Quando um organismo (qualquer ser vivo) não pode produzir a quantidade suficiente de um composto químico orgânico, necessário em pequenas quantidades, deverá obtê-lo através dos alimentos - as vitaminas. As Vitaminas têm um papel vital nos processos enzimáticos do seu corpo e a escassez delas na dieta pode causar uma série de problemas relacionados com a saúde.

Por que as vitaminas são vitais para nosso bem-estar

Existe a crença que a vida moderna cria muitas deficiências nas nossas dietas. Uma delas pode estar relacionada com a nossa ingestão diária de vitaminas, que pode se refletir em: problemas oculares, acne, eczema, psoríase, flogachos, herpes, vitiligo, excessivas rugas na pele, má qualidade do cabelo, perda de cabelo, má saúde da língua, úlceras bucais, doenças das gengivas e muito mais. Portanto, vale a pena considerar um

programa de Suplementos Vitamínicos. O excesso de Vitaminas, o que seria bastante raro, poderia resultar em:

- Concentração da urina
- Dificuldade para respirar
- Retenção de líquidos
- Problemas circulatórios

** Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns*

Alimentos ricos em Vitaminas

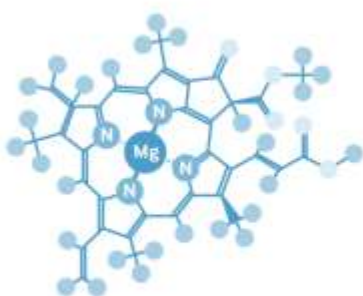
- Laticínios
 - Sementes e Frutos Secos
 - Legumes
 - Verduras Verdes
 - Grãos
- Pimentões
 - Frango
 - Perú
 - Peixe
 - Soja
 - Ovos
 - Damasco

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

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

MINERAIS

SOBRE OS MINERAIS



Cadeia molecular do Magnésio



Os Minerais são importantes para que o seu corpo se mantenha saudável. Seu corpo utiliza os minerais para diferentes funções, incluindo a formação dos ossos, a produção de hormônios e a regularização das batidas do coração. Existem dois tipos de minerais: macro-minerais e oligoelementos. Os macro-minerais são os minerais que o corpo necessita em grande quantidade. Entre eles estão o cálcio, o fósforo, o magnésio, o sódio, o potássio, o cloro e o enxofre. O seu corpo necessita só pequenas quantidades de oligoelementos. Estes incluem o ferro, o manganês, o cobre, o iodo, o zinco, o cobalto, o selênio. A melhor maneira de obter os minerais que o seu corpo necessita, é comer uma ampla variedade de alimentos. No entanto, mesmo com uma dieta variada, você frequentemente não recebe todos os minerais necessários e nas quantidades que o corpo precisa. O amplo espectro de suplementos minerais deve ser considerado.

Por que os Minerais são vitais para nosso bem-estar

A deficiência de minerais no nosso corpo pode causar:

Caimbras, dor nas articulações, palpitações, eczemas, insônia, irritabilidade, ansiedade, fadiga, depressão, osteoporose, perda de cabelo, fraqueza do sistema imunológico, hiperatividade, dores de cabeça, pressão alta e muito mais.

O excesso de minerais no corpo pode causar:

- Prisão de Ventre
- Pedras nos rins
- Dores abdominais
- Náuseas
- Vômitos
- Pressão baixa

**Existem outros sintomas/condições, mas estes são alguns dos mais comuns*

Alimentos ricos em Minerais

- Vegetais de folhas verdes
- Nuts (todos)
- Grãos Integrais
- Peixe
- Marisco
- Brócolis
- Repolho
- Couve
- Arroz integral
- Ovos
- Cogumelos
- Algas
- Lentilhas
- Feijão
- Tomates

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

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS

SOBRE OS ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS



Cadeia molecular do Omega3



Muitas variedades de peixes, incluindo o salmão, são uma boa fonte de Ácidos Gordos Essenciais

Os Ácidos Gordos Essenciais, como soam, são as gorduras necessárias para o corpo humano. Ainda que, provavelmente, a cada vez que escutamos a palavra "gordura", associamos com a má saúde, existem alguns ácidos gordos essenciais que são necessários para nossa sobrevivência. Sem eles, poderia causar graves danos em diferentes sistemas do organismo. No entanto, os ácidos gordos essenciais não são produzidos naturalmente pelo corpo. Isto significa que para obtê-lo, deve adicioná-lo à sua dieta.

Por que os Ácidos Gordos Essenciais são vitais para nosso bem-estar

A deficiência de AGE em nosso corpo pode causar:

- Pele escamosa e seca
- Infecções recorrentes
- Má cicatrização de feridas
- Pobre agilidade mental
- Alergias
- Hiperatividade
- Possíveis ligações: cardiovascular doença, acidente vascular cerebral, artrite, depressão, obesidade, Alzheimer

Muito poucos sintomas de toxicidade verificados, mas doses muito elevadas poderiam levar à exposição de mercúrio devido à acumulações de tóxicos na cadeia alimentar do ambiente marinho.

* Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns.

Alimentos ricos em Ácidos Gordos Essenciais

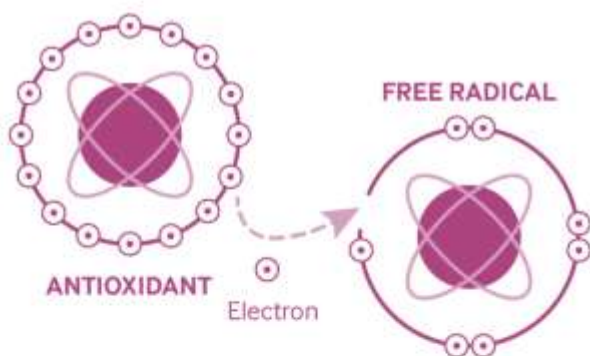
- | <i>Não-Vegetariano</i> | <i>Vegetariano</i> |
|------------------------|----------------------|
| • Sardinhas | • Linhaça |
| • Salmão | • Nozes |
| • Camarão | • Soja |
| • Cavala | • Tofu |
| • Arenque | • Semente de Cânhamo |
| • Truta | |

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

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ANTIOXIDANTES

SOBRE OS ANTIOXIDANTES



Os antioxidantes neutralizam os radicais



Muitas variedades de frutas silvestres, incluindo os mirtilos, são um boa fonte de antioxidantes

Os Antioxidantes são substâncias que protegem as células do seu corpo dos danos dos radicais livres, que podem ocorrer devido à : exposição á determinados produtos químicos, tabagismo, a poluição, as radiações e como um subproduto de um metabolismo normal. Os antioxidantes na dieta incluem o Selênio, a Vitamina A e os carotenóides relacionados, as Vitaminas C e E, além de vários fitoquímicos, tais como o licopeno, a luteína e a quercetina. Você pode encontrar estes antioxidantes em diferentes alimentos. Existem grandes quantidades de antioxidantes nas frutas, verduras, frutos secos e todos os grãos e em menores quantidades nas carnes, aves e peixes.

Por que os Ácidos Gordos Essenciais são vitais para nosso bem-estar

A deficiência de antioxidantes no nosso corpo pode causar:

Anemia
Falta de equilíbrio
Fraqueza muscular
Problemas de visão
Inflamação (articulação)
Possíveis conexões com doenças cardiovasculares, diabetes, Pressão Alta, degeneração muscular, doenças mentais, infertilidade e outros.

Altas doses de Vitaminas C e E podem ser tóxicas, causando diarreias, náuseas, cãibras/ gases..

A ingestão de alimentos com antioxidantes apresenta riscos muito baixos

* Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns.

Alimentos ricos em Ácidos Gordos Essenciais

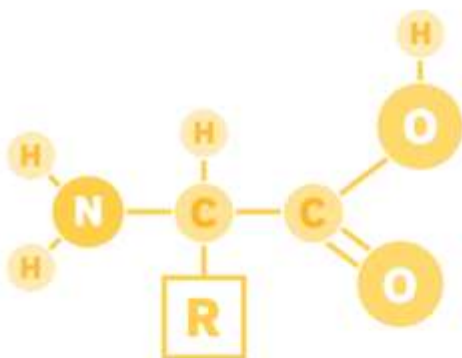
- Pimenta
- Mirtilos
- Cranberries
- Tomates
- Nozes e sementes
- Espinafre
- Brócolis
- Couve
- Damasco
- Salmão
- Sardinha
- Cebola
- Alho

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

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

AMINOÁCIDOS

SOBRE OS AMINOÁCIDOS



A Proteína é necessária para todos os seres vivos e, junto com a água, formam a maior parte do peso do nosso corpo, já que está contida nos músculos, órgãos, cabelos, etc. A proteína usada para a constituição do nosso corpo não se deriva diretamente da dieta, no entanto, a proteína da dieta é quebrada em aminoácidos. Em seguida, o corpo reconstitui estes aminoácidos nas proteínas específicas necessárias. As enzimas e hormónios que regularizam as funções do corpo também são proteínas. Os aminoácidos são utilizadas na maioria dos processos do corpo, desde a regularização do funcionamento corporal até as funções cerebrais – eles ativam e utilizam vitaminas e outros nutrientes.

Por que os Aminoácidos são vitais para nosso bem-estar

A deficiência de Aminoácidos no nosso corpo pode causar:

- *Decréscimo de tónus muscular e fraqueza*
- *Síndrome da Fadiga Crónica (cansaço)*
- *Sensibilidade à Químicos e intolerâncias alimentares*
- *Depressão e ansiedade*
- *Perda de cabelo e perda de peso*
- *Mal funcionamento da Tireóide*

Existem poucos casos de toxicidade de aminoácidos. Em alguns casos de doses elevadas foram relatados vômitos, náuseas e diarreia.

** Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns.*

Alimentos ricos em Aminoácidos

- Carne
- Laticínios
- Sementes
- Legumes
- Verduras Verdes
- Grãos
- Noz
- Espirulina
- Aves
- Frutos do Mar
- Cebola
- Alho
- Pimentas

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

TOXINAS

SOBRE AS TOXINAS



Estrutura Molecular do toxina



Nosso ambiente mudou drasticamente desde a revolução industrial e uma das maiores mudanças atingiu a área das toxinas. Existem 3 principais grupos tóxicos: os produtos químicos, os metais tóxicos e as radiações. Dentro destes grupos, há literalmente centenas de milhares de toxinas que não existiam antes dos homens as criarem. Muitas delas são, como seu próprio nome diz, altamente tóxicas para o corpo, que não foi projetado para lidar com estas moléculas desenvolvidas pelo homem. Não há dúvidas que estas contribuem para uma série de problemas na saúde.

Expelindo Toxinas do seu Corpo

O corpo não lida naturalmente bem com as toxinas e e pode depositá-las nos diferentes tecidos, para impedir que prejudiquem as células e os órgãos.. Evite ao máximo as toxinas e desintoxique regularmente o corpo, para mantê-lo livre destas insidiosas moléculas.

Muitos profissionais acreditam que a presença de toxinas reduz a habilidade do corpo em absorver nutrientes.

Portanto, vale a pena considerar um programa de desintoxicação, antes de começar com uma suplementação nutricional.

Existem muitos sintomas que podem indicar um envenenamento tóxico: prisão de ventre, mau hálito, forte aversão ao cheiro, aumento de peso, confusão mental, ansiedade.

** Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns.*

Tente reduzir utilização ou exposição a

- Fragâncias (desenvolvidas pelo homem)
- Produtos de Cuidado pessoal
- Cosméticos
- Produtos de limpeza
- Tintas

**Há muitos outros exemplos, mas estes são alguns dos mais comuns.*

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

MICROBIOLOGIA

SOBRE A MICROBIOLOGIA



Modelo da Influença do vírus



Estes são todos pequenos organismos (bactérias, fungos, parasitas e vírus) que vivem sobre, ou dentro do corpo. Em muitos casos, o corpo tem uma co-existência simbiótica com estes micróbios (ou pelo menos tolerada), mas em outros casos e, em particular, quando fora de controle, podem causar uma série de problemas de saúde. Em muitos casos, micróbios se escondem para prosseguir na sua tarefa e outros simplesmente se multiplicam e assumem o controle. É tarefa do sistema imunológico, manter o equilíbrio das forças ao seu favor e manter forte as funções imunológicas, esta é a chave para enfrentar estes hóspedes não desejados.

Mantendo o seu sistema imunitário saudável

A função imunológica é a sua principal defesa contra ao ataque microbiológico. Consiste de muitas facetas e as células estão projetadas para proteger o corpo aonde quer que seja alvo.

Você pode ajudar a manter o seu sistema imunológico com algumas das seguintes ações:

Exercitando-se, uma alimentação saudável, evitar fumar / álcool, evitar o stresse, seguindo os protocolos do aumento do sistema imune.

Existem muitos sintomas de ataque de micróbios que podemos mencionar. No entanto, caso se sinta constantemente cansado, o seu sistema imunológico pode não estar trabalhando com plena capacidade.

** Existem outros sintomas / condições ao ataque microbiológico.*

Micróbios Comuns

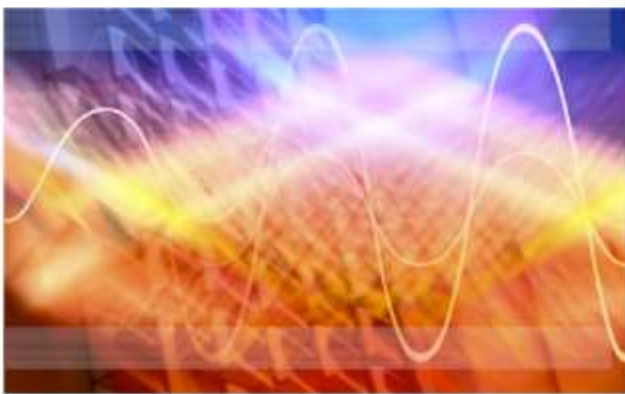
- Fungos – Doenças da pele
- Vírus - Varicela
- Vírus - Resfriado Comum
- Parasitas - Diarréia
- Parasitas - Malária
- Bactéria - Meningite
- Bactéria - Pneumonia
- Vírus - Herpes

** Há muitos outros exemplos, mas estes são alguns dos mais comuns.*

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

EMF & ELFs

SOBRE ELETROMAGNÉTICA E FREQUÊNCIAS EXTREMAMENTE BAIXAS



Atualmente, o fornecimento de eletricidade e as tecnologias são largamente alimentadas ou utilizam frequências no menor espectro. Estas são consideradas formas não-ionizantes de Radiação Electromagnética (EM) , variando entre 50 Hz a 1 GHz. Existem muitas formas de Radiação Electromagnética (EM) naturais, como a luz visível ou ultravioleta. Inclusive o corpo humano e as suas células têm um campo electromagnético muito fraco. Formas modernas de Radiação Electromagnética parecem não ser compatíveis com os campos electromagnéticos do corpo e isto está começando a trazer preocupações com a saúde.

Reduza exposição a EMF & ELFs

Alguns países reconhecem agora a condição de Electro hipersensibilidade (EHS): Erupções cutâneas, glândulas inflamadas, sensação de ardor, confusão mental, palpitações, dores de cabeça, náuseas e inclusive sintomas semelhantes aos da gripe.

** Há outros sintomas / condições mas estes são alguns dos mais comuns .*

Se sente que sofre de EHS ou gostaria de reduzir sua exposição diária, evitá-la é a chave. Desligue o Wi-Fi quando não estiver em uso (especialmente à noite), utilize a função mãos-livres durante os telefonemas, evite alimentos de microondas, evite dormir ao lado de fontes de alimentação eléctrica. Minimize uso da eletricidade. O EMF reduz o cálcio do organismo. Recomenda-se suplementos.

Tente reduzir uso de

- Telemóvel
- Wi-Fi
- Electricidade
- Instalações eléctricas do lar
- Aparelhos eléctricos
- MRI(Ressonância Magnética)
- Microondas
- Sistemas de Navegação
- TV e Computadoras
- Monitores
- DECT Telefones

** Existem muitas outras fontes, mas estas são alguns dos exemplos mais comuns.*

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

ALIMENTOS A EVITAR

ADVERTÊNCIA – ISTO NÃO É UM TESTE DE ALERGIA AOS ALIMENTOS. Os alimentos listados devem ser evitados, somente pelos próximos 90 dias. **TODOS OS ALÉRGICOS CONHECIDOS** devem

SOBRE AS ALERGIAS ALIMENTARES

A alergia alimentar pode ser uma condição médica grave e que afecta a até 15 milhões de pessoas só nos Estados Unidos. As crianças são afectadas, com pelo menos 1 em cada 13 sintomas apresentados. Você provavelmente já sabe as suas próprias intolerâncias, no entanto, estes são indicadores que podem ajudá-lo na pesquisa para melhorar o seu conhecimento.

Reverendo os fatos, aprender tudo o que se pode sobre a sua alimentação é muitas vezes a chave para permanecer saudável e viver bem. Afinal de contas, somos o que comemos – ou ainda melhor, somos o que absorvemos!

O QUE É A SENSIBILIDADE ALIMENTAR

A tarefa do sistema imunológico do corpo é de identificar e destruir os germes (tais como as bactérias e os vírus) que tornam uma pessoa doente. Uma alergia alimentar é produzida quando o sistema imunológico erroneamente ataca uma proteína inofensiva – um alérgeno – o vê como uma ameaça e o ataca. Isso pode ocorrer em vários níveis de alergias, o que pode ser fatal para a sensibilidade, que muitas vezes passa despercebido, até que o alimento é evitado.

SENSIBILIDADE & SINTOMAS a alimentos comuns

Ovos
Bananas
Laticínios
Trigo (gluten)
Milho
Frutos do Mar
Cítricos
Cebola / Alhos
Pimentões

Reações alérgicas (erupções cutâneas, dificuldade para respirar, dores de cabeça)
Gases e inchaço
Caimbras estomacais
Náuseas
Diarréias / prisão de ventre
Dores nas articulações
Fadiga depois das refeições

** Existem muitos outros alimentos, mas estes são alguns dos exemplos mais comuns.*

**Existem outros sintomas / condições, mas estes são alguns dos mais comuns*

NOTA: Todas as indicações subjacentes, neste relatório sobre a sensibilidade alimentar, não se relacionam com alergias ou alimentos físicos. Para obter aconselhamento sobre alergias, consulte um profissional médico. Se você sabe que é ALÉRGICO a determinados tipos de alimentos, deverá sempre evitá-los.

Uma indicação no gráfico visão geral de todas as questões subjacentes e/ou correspondentes de quaisquer sintomas nesta página não são um diagnóstico de deficiência ou doença associada. Sempre procure aconselhamento de um profissional da área da saúde ao fazer alterações nutricionais e dietéticas.

É HORA DE PARAR APENAS DE SOBREVIVER... E COMEÇAR A OPTIMIZAR!



Obrigado por investir seu tempo e dinheiro para obter o programa 'Optimize-se'.

O tempo é mais valioso do que dinheiro, você pode conquistar mais dinheiro, mas você não puder ter mais tempo e, como dizem, 'No final do dia a prevenção é muito melhor do que remediar'.

É seu corpo. Então, por que não deixá-lo falar?

business.cell-wellbeing.com