VitaRegen clinic

kontaktní osoba: Renata Rýglová
tel.: 722 087 952
info@vitaregenclinic.cz
vitaregenclinicprague.cz

Epigenetické mapování

Klíč k optimalizaci vaší výkonnosti 90 denní plán

jméno a příjmení
datum

- 12 klíčových optimalizačních ukazatelů
- ukazatele systémové podpory
- ukazatele kardiopodpory
- ukazatele obranyschopnosti
- ukazatele životního prostředí
- omezení potravinových aditiv
- doporučení jídelníčku

STRAVOVACÍ PLÁN K OPTIMALIZACI VÝKONNOSTI

ÚVODNÍ SLOVO OD ZDRAVOTNICKÝCH ODBORNÍKŮ

„Optimalizace VÝKONNOSTI“ je jednoduchý, příjemný a osvědčený systém vyrovnání vašeho prostředí s cílem optimalizovat váš fyzický, duševní a emoční potenciál.

Vaše prostředí řídí až 98 % způsobů, kterými se mnohé z vašich genů exprimuje. To znamená způsob, jakým se fyzicky projevují a ovládají prakticky všechny aspekty vašeho metabolismu a vašeho života.

V současné době vy a téměř všichni ostatní na planetě pracujete pod svým potenciálem kvůli vlivům prostředí. Zpracované potraviny, nízký příjem živin, toxiny a chemikálie, elektromagnetická pole a extrémně nízkofrekvenční vlivy jsou odpovědné za poruchy normálních funkcí těla.

Tyto funkce jsou řízeny základními procesy, které jsou zásadní pro způsob, jakým se vaše fyzické tělo vyjadřuje. Za prvé, kvalita nových buněk, které vaše tělo vytváří, aby se opravilo, a za druhé, nervový systém a enzymatické procesy, které jsou zodpovědné za všechny tělesné procesy.

Protože prostředí řídí genovou expresi, je to nejdůležitější aspekt produkce optimalizovaných buněk, které zase produkují optimalizované tkáně, které pak dále produkují optimalizované orgány a v konečné fázi systémy a celý organismus – neboli optimalizaci vás samotných!

Aby vaše enzymové procesy fungovaly, potřebují stálý přísun vitaminů, minerálů a aminokyselin. Váš nervový systém je silně ovlivněn toxiny, přísadami a elektromagnetickým polem/extrémně nízkými frekvencemi (EMF/ELF). Všechny tyto faktory mohou přispívat k rozkladu metabolických funkcí.

Chcete-li dosáhnout svého potenciálu, musíte zajistit, aby tyto procesy fungovaly na optimalizované úrovni. Pokud je cokoliv pod optimální hladinou, pocítíte účinky ztráty funkce, které se mohou projevit nízkou energií, špatným spánkem, slabou imunitou, špatnou koncentrací, podrážděností, obecně bolestmi, pomalým zotavováním, náchylností k zraněním, atd. Pokud zůstane v suboptimálním stavu příliš dlouho, může to nakonec vést k chronickým obtížím.

Program **„Optimalizace VÝKONNOSTI“** je navržen tak, aby pomohl identifikovat mnoho z běžných vlivů zátěže prostředí, což by mohlo vést k méně než optimálnímu výstupu vašich genů, enzymů a metabolických funkcí. Zahrnuje také poskytnutí 90ti denního plánu pro řešení těchto problémů a optimalizaci organizmu prostřednictvím dietních, výživových a doplňkových programů.

Optimalizace je proces probuzení, při kterém si uvědomíte účinky prostředí na váš organizmus, pocítíte pozitivní výsledky vašich rozhodnutí a stanete se zodpovědnými za svůj vlastní osud.

Alfons Meyer, medical doctor

Marcus Stanton, medical doctor

© Copyright Cell Wellbeing 2024

TATO ZPRÁVA JE PLATNÁ POUZE PRO NÁSLEDUJÍCÍCH 90 DNŮ

Další datum pro následující zprávu o optimalizaci je:

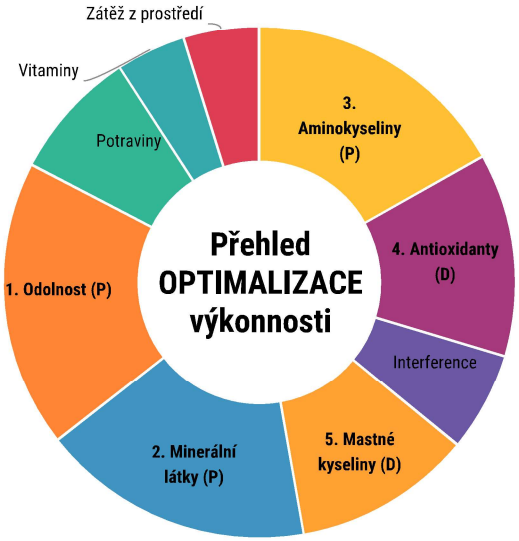
Udělejte si rezervaci u vašeho poskytovatele ještě dnes na adrese:

Telefon:

E-mail:

Při jakékoli změně režimu, která podporuje výkonnost nebo nebo výkon, je nejvýhodnější sledovat průběh zpráv.
Být optimalizovaný znamená zůstat v souladu s vaším epigenetickým prostředím a upravit příjem potravy a živin tak, aby vyhovoval vašim měnícím se potřebám v průběhu času. Doporučujeme tento postup provádět každých 90 dní, protože se jedná o přirozený cyklus, který probíhá v organizmu. Nenechte si to ujít a zarezervujte si získání další zprávy hned teď na základě výše uvedeného data.

PŘEHLED KLÍČOVÝCH BODŮ OPTIMALIZACE



Souhrn systémů podpory
Spánek
Emoční zátěž
Oxidativní stres/zánět
Pohybový aparát
Přehled všech indikátorů naleznete na straně 4.

Přehled omezených potravin	
Jáhly	Špenát
Houby	Cuketa
Brokolice	Mořský jazyk
Vepřové maso	Rybíz
Arašídy	Hlávkový salát
Kompletní výsledky potravinových indikátorů, které je třeba omezit, najdete v tabulce na straně 26. Indikátory potravinářských přídatných látek (aditiv), které je třeba vynechat, naleznete na straně 27.	

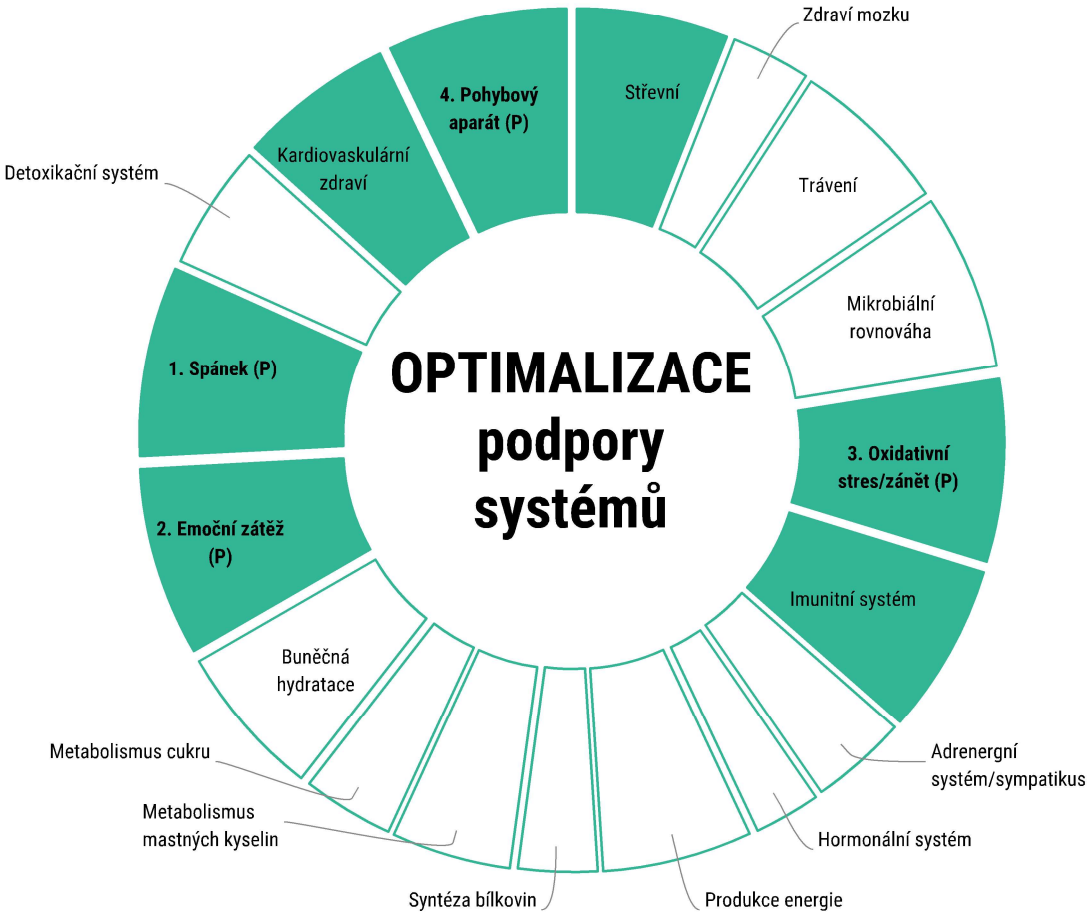
Kategorie	Indikátor	Informace
Odolnost	Plísně/spóry. Bakterie. Post-virové zátěže	Kompletní výsledky najdete v grafu na straně 24. Doporučené zdroje potravin naleznete na straně 30.
Minerální látky	Mangan. Draslík. Měď. Křemík	Kompletní výsledky najdete v grafu na straně 14. Doporučené zdroje potravin naleznete na straně 29.
Aminokyseliny	Ornitin. Valin. Taurin. Kyselina glutamová	Kompletní výsledky najdete v grafu na straně 20. Doporučené zdroje potravin naleznete na straně 29.
Antioxidanty	Flavonoidy. Kyselina alfa lipoová. Koenzym Q10. Superoxid dismutáza	Kompletní výsledky najdete v grafu na straně 18. Doporučené zdroje potravin naleznete na straně 29.
Mastné kyseliny	Kyselina olejová - 9. Kyselina dokosahexaenová - 3 (DHA)	Kompletní výsledky najdete v grafu na straně 16. Doporučené zdroje potravin naleznete na straně 29.
Potraviny	Prohlédněte si tabulky potravin vašeho plánu na stranách 26.	Kompletní výsledky najdete v přehledu na straně 26.
Potravinářské přídatné látky (aditiva), které je třeba vynechat	Prohlédněte si tabulku s potravinářskými přídatnými látkami a podívejte se na odkaz na straně 27.	Kompletní výsledky najdete v přehledu na straně 27.

Graf klíčových indikátorů

Čím větší je část grafu, tím větší je epigenetický indikátor relevance, což znamená, že daná položka je pro vás **Prioritou**. Menší položky v grafu jsou označené jako **Doporučeno** nebo **Ke zvážení** a položka bez označení znamená nízkou relevanci. Toto jsou indikátory základních oblastí, které byste měli zohlednit za použití navržených nutričních stravovacích programů.

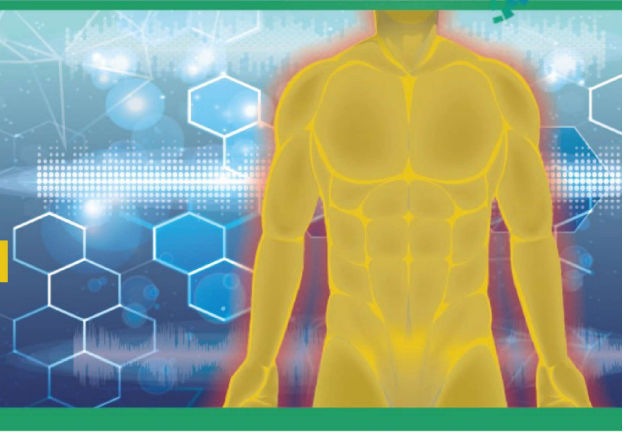
© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY SYSTÉMŮ POTŘEBUJÍCÍCH ENERGETICKOU PODPORU



Výše uvedený graf ukazuje, v kterých oblastech můžete potřebovat nutriční podporu a to na základě křížové reference z jiných grafů a porovnáním celkového počtu příslušných podpůrných faktorů uvedených pro každou oblast. To je indikátor, který se týká pouze požadavku na podporu a nejedná se o diagnózu jakékoliv fyzické poruchy v jakékoliv konkrétní oblasti. Jestliže máte obavy ohledně fyzického fungování procesů jakéhokoliv z vašich tělesných systémů, měli byste vyhledat pomoc odborného zdravotnického profesionála.

© Copyright Cell Wellbeing 2024



Osobní podpora imunitního systému

Imunitní systém každého člověka se dramaticky liší v závislosti na stravě, znečišťujících látkách v životním prostředí a metabolických stresorech. Ukazatele na této stránce jsou určeny k posílení vašeho vlastního imunitního systému. Individuální nutričně vyvážená strava je nezbytná pro udržení nebo vybudování zdravého a silného imunitního systému. Účinný imunitní systém vám může pomoci při ochraně před nejhoršími účinky virových a jiných vlivů životního prostředí. Posílení vlastního imunitního systému je nezbytné pro vaši vlastní vitalitu a pohodu. Zvažte nápravu jednotlivých níže uvedených částí.

Vitamínové markery	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	5	35+ Celková hodnota vysoké podpory
	Vitamin B5	Vitamin B6	Vitamin B9		
	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3		
	Vitamin E				
Markery minerálů	Zinek	Měď	Mangan	4	
	Selen	Železo			
Markery antioxidantů	Vitamin C	Selen	Karotenoidy	15	20-34 Celková hodnota střední podpora
	Flavonoidy	Polyfenoly	Superoxid dismutáza		
	Vitamin E	Kyselina alfa lipoová	Koenzym Q10		
Markery mastných kyselin	Omega 3 mastné kyseliny	Omega 6 mastné kyseliny		6	
Aminokyseliny	Cystein	Glutamin	Glycin	0	
	Lysin	Tryptofan			
Systémová podpora	Střevní	Kardiovaskulární zdraví	Oxidativní stres/zánět	18	
	Spánek	Produkce energie	Buněčná hydratace		
Stresory prostředí	Toxické kovy	Chemické látky a uhlovodíky	Elektrosenzitivita NEBO záření	12	1-19 Celková hodnota pro udržení zdraví
Indikátory resistence	Plísně/spóry	Houby	Paraziti	10	
	Viry				
Potravinová omezení	Cukr	Kravské mléko	Kukuřice	0	
	Pšenice NEBO Ječmen	Oves	Vejce		
	Pivo	Banán			
			Celková hodnota	70	

Výše uvedený graf porovnává příslušné údaje o imunitě z ostatních stránek. Jedná se pouze o ukazatele optimalizace výživy, nikoli o diagnózu jakékoli fyzické poruchy v určité oblasti. Pokud máte obavy o fyzickou funkci některého z procesů vašeho wellness systému, měli byste vyhledat pomoc kvalifikovaného zdravotníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

Indikátory podpory imunitního systému

Vyvážená výživa je nezbytná pro udržení nebo vybudování silného imunitního systému. Optimalizovaný imunitní systém může pomoci odvrátit nejhorší účinky virů nebo jiných stresových faktorů prostředí. Posílení vlastního imunitního systému je nezbytné pro vaši vlastní pohodu. Následující živiny by měly být součástí vašich týdenních stravovacích plánů.

Bílkoviny hrají důležitou roli v imunitním systému těla. Jezte různé bílkovinné potraviny včetně mořských plodů, libového masa, drůbeže, vajec, zelenou zeleninu je nejlepší vařit v páře, nikoli smažit. Zařaďte do svého jídelníčku nesolené ořechy a semínka.

Vitamin A pomáhá regulovat imunitní systém. Tento vitamín, který posiluje imunitu, se nachází v potravinách, jako je zelené zelí, petržel, sladké brambory, mrkev, brokolice, špenát, červená paprika, meruňky, vejce a některé obiloviny.

Vitamin C stimuluje tvorbu protilátek. Zařaďte do jídelníčku biologicky dostupné zdroje tohoto zdravého vitaminu pomalým odšťavňováním citrusových plodů, jako jsou pomeranče, grapefruity a mandarinky, nebo červené papriky, papáji, jahod, rajčatové šťávy či potravin obohacených vitaminem C, jako jsou některé obiloviny. Pití čaje z listů papáji je vynikajícím antioxidantem.

Vitamin E je důležitý antioxidant, který je schopen neutralizovat volné radikály, které ovlivňují imunitní funkce. Zařaďte vitamin E do svého jídelníčku se slunečnicovými semínky, mandlemi, rostlinnými oleji (např. slunečnicovým nebo světlicovým), lískovými a vlašskými ořechy.

Zinek je také důležitý pro imunitní systém. Zinek je obsažen v libovém mase, drůbeži, mořských plodech, mléce, celozrnných výrobcích, fazolích, semenech a ořeších.

Další mikroživiny, včetně vitaminu B6, kyseliny listové, selenu, železa, mědi a prebiotik a probiotik, mohou rovněž ovlivňovat imunitní reakci a hrát roli ve zdravém způsobu stravování. Tyto živiny je vhodné získávat z čerstvých potravin, protože jsou biologicky dostupné.

Snažte se vyhnout lepku a mléku, protože oba ovlivňují váš imunitní systém, z nichž 80 % sídlí ve vašem střevě. Vyhýbejte se cukrům. Kromě "zřejmého" cukru existuje mnoho skrytých forem, jako je kukuřičný škrob, fruktózový (ovocný) sirup, dextróza, sacharid, maltóza, ječný slad a maltodextrin nebo oligofruktóza. Například 100 g cukru (obsažených přibližně v jedné láhvi limonády) může snížit schopnost bílých krvinek ničit bakterie a viry, a to až na pět hodin.!

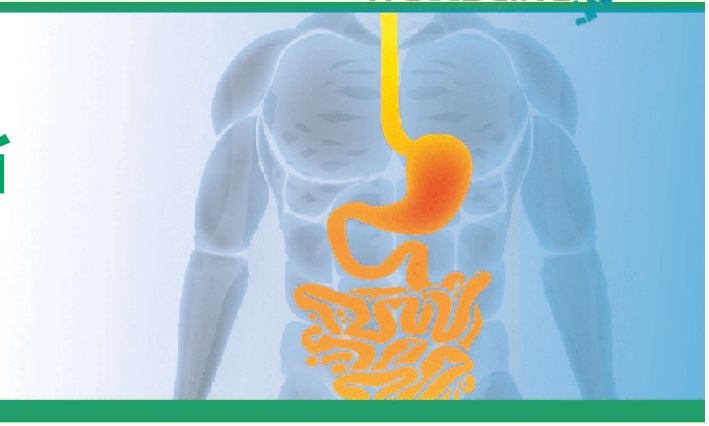
Zázvor je plný vitamínů, minerálů a antioxidantů, které posilují imunitu. Je známo, že kurkuma posiluje imunitní reakce. Skořice se používá ke snížení zánětlivých látek, které mohou mít vliv i na imunitní reakci.

Náš vlastní imunitní systém se brání virové kontaminaci a mikrobům způsobujícím nemoci. Optimalizace funkce tohoto základního systému je často v našich rukou.

Dostatek spánku a zvládání stresu. Nedostatek spánku a stresové přetížení zvyšují hladinu hormonu kortizolu, jehož dlouhodobě zvýšená hladina potlačuje imunitní funkce.
Hydratace, voda se sníženým povrchovým napětím a nižší hladinou O.R.P., pomáhá přenášet kyslík do buněk našeho těla, což vede ke správnému fungování systémů. Tento typ pitné vody také pomáhá odstraňovat toxiny z těla.
Vyhýbejte se tabákovému kouři. Podkopává základní obranyschopnost organismu a zvyšuje riziko bronchitidy a zápalu plic u všech a zánětů středního ucha u dětí.
Pijte méně alkoholu. Nadměrná konzumace oslabuje imunitní systém a zvyšuje náchylnost k plicním infekcím.
Jezte hodně čerstvé zeleniny, ovoce, ořechů a semínek, které vašemu tělu dodají živiny, které váš imunitní systém potřebuje. Studie na starších dospělých ukázala, že zvýšení příjmu ovoce a zeleniny.
Zvažte pre a probiotika. Studie ukazují, že doplňky stravy snižují výskyt respiračních a gastrointestinálních infekcí. Snažte se konzumovat více kvašených potravin, jako jsou kvašené zeleninové a mléčné výrobky, protože bylo prokázáno, že snižují výskyt respiračních infekcí.
Sluneční paprsky s vitaminem D. Sluneční záření vyvolává v kůži produkci vitaminu D. Nízká hladina vitaminu D souvisí svyšším rizikem infekce dýchacích cest.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

Indikátory střevní podpory



Bezprecedentní modernizace, ke které došlo v posledních třech desetiletích, přinesla masivní nárůst znečišťujících látek v životním prostředí. Tyto znečišťující látky ovlivňují náš každodenní život mnoha způsoby.

Jedním z největších dopadů byl stres ovlivňující střevní trakt a střevní systém. Tyto dvě oblasti poskytují většinu našich buněčných energií a hrají hlavní roli v našich imunitních systémech. Funkce těchto systémů jsou pro naši paměť stejně důležité, protože ovlivňují výkon mozku.

Když toxické znečišťující látky vstoupí do střeva, může dojít k narušení funkce. Níže jsou uvedeny některé ukazatele, které mohou pomoci optimalizovat výkon střev. Nejedná se o diagnostické posouzení a nemělo by se to brát jako takové.
Níže uvedená tabulka ukazuje, které živiny mohou pomoci optimalizovat podporu střev. Může být vyžadováno více faktorů, které se objevují v tabulce.

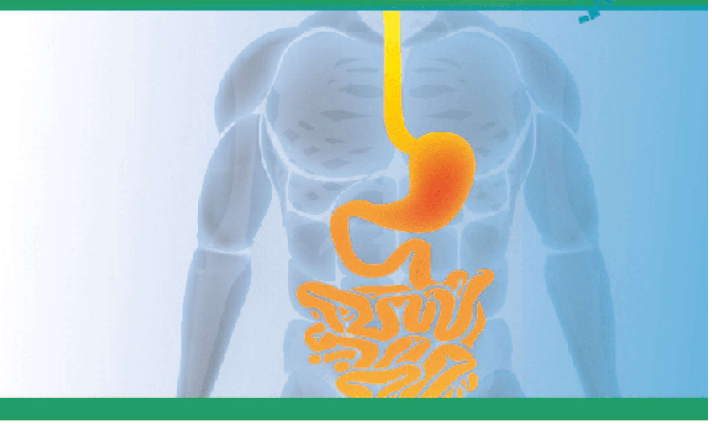
Zátěže životního prostředí	Elektrosensitivita	Chemické látky a uhlovodíky	Radiace	10	20+ celková hodnota vysoké podpory
	Toxické kovy	Bakterie	Houby		
	Paraziti	Viry			
Výživové markery	Histidin	Tryptofan	Zinek	9	
	Cystein	Betain	Superoxid dismutáza		
	Molybden	Vitamin D3	Kyselina alfa lipoová		11-19 celková hodnota střední podpory
	Sulforafan	Omega 3 mastné kyseliny	Selen		
	Vitamin B12	Železo	Vitamin C		
	Glutamin				
Indikátory systémové podpory energetického metabolismu	Trávení	Mikrobiální rovnováha	Oxidativní stres/zánět	4	
	Detoxikační systém	Emoční zátěž	Produkce energie		1-10 celková hodnota pro udržení zdraví
	Imunitní systém	Zdraví mozku			
Potravinové intolerance	Pšenice	Ječmen	Žito	0	
	Alkohol	Kukuřice			
Pro podporu střev potravinami viz strana			**Celková hodnota**	23	

Označení, že můžete vyžadovat výživovou podporu pro optimalizaci vašeho střeva. Danná zjištění nejsou tvrzeními, že trpíte nemocí či vážnými zdravotním stavy.

Máte-li obavy z vašeho střeva, měli byste se před zahájením výživy poradit s lékařem.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

Střevní podpora



Střevo a imunitní systém

Náš střevní systém můžeme považovat za život podporující zahradu. Zahrada je plná dobré i špatné vegetace. Naše zdraví a výkonnost se opírá o optimalizaci a vyvážení zahrady dobré vegetace a kontrolu nad nechtěným růstem. Dobrou vegetaci tvoří biliony dobrých mikrobiálních bakterií, které pomáhají při rozdělování a přeměně potravin, které konzumujeme. Nadrůst sestává z miliónů patogenů, což vede ke ztrátě mikrobiální rozmanitosti. To je často způsobeno toxiny, stresory potravin a znečišťujícími látkami, jako jsou těžké kovy.

Střevo a imunitní systém

Další faktory, které jsou důležité pro optimalizaci vašich střevních systémů nebo které se mohou projevit v důsledku špatné střevní funkce, mohou být způsobeny naším vlastním životním stylem a potravinami, které konzumujeme, a také mnoha environmentálními faktory, které ovlivňují naše střeva a tudíž i náš imunitní a nervový systém.

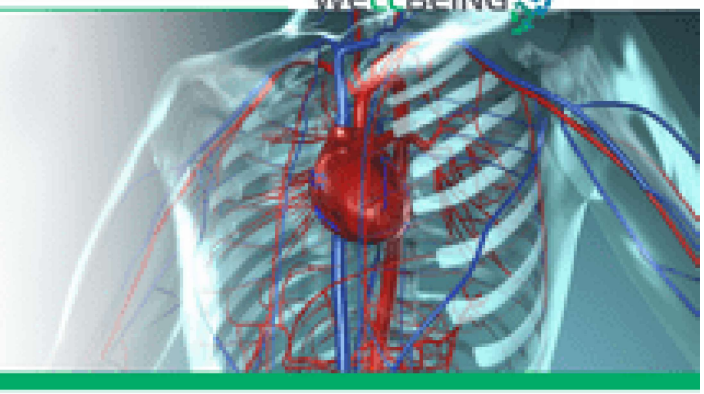
Střevní podpora	Doporučené potraviny/zdroje doplnění
Podpora střev (Prebiotika 1-90 den)	Cibule, chřest, česnek, pór, zelí, rajčata, bobule, banány, jablka, zrna, semena, chia semena, semeno lnu.
Podpora střev (Probiotika 1-90 den)	Česnek, celer, živý jogurt, rostlinné vlákno, Zelená jablka, Papaya, banány, zázvor a celá zrna.
Podpora střev (Optimalizace 1-90 den)	Aloe Vera, Butylek, kolagen, zázvor, L-glutamin, kořen lékořice, kyselina alfa-linolenová (ALA), eicosapentaenokyselina (EPA), dokosahexaenové kyseliny (DHA), Quercetin, kurkuma.
Podpora střev (omezení 1-90 den)	Lepek, cukr, průmyslově zpracované potraviny a alkohol, E 171 oxid titaničitý

v procesu optimalizace střev doporučujeme

- Snižování strevní zátěže.
- Podpora spánku.
- Vyhnout se potravinovým intolerancím, což může zatěžovat rovnováhu naší vlastní střevní mikfoflóry.
- Zvýšit příjem pre i probiotik.
- Zlepšení kvality naší pitné vody.
- Snížení množství zpracovaných potravin, které denně konzumujeme.
- Vyhnout se chemikáliím a toxínům, které vstřebáme v neoprané zelenině.
- Snížení chemických látek nalezených v některých potravinách.
- Snižování faktorů životního prostředí, jako jsou znečišťující látky a vzduch, který dýcháme.
- Redukce elektromagnetických frekvencí a geopatických stresových faktorů.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY PODPORY OBĚHOVÉHO SYSTÉMU



Špatný krevní oběh snižuje schopnost vašeho organizmu transportovat živiny a kyslík tam, kde jsou potřeba.

Můžete podpořit svůj krevní oběh dobrou výživou, jednoduchým cvičením a volbou životního stylu, který je nastíněn níže.

Oběhový systém může být podporován mnoha živinami a je důležité, aby byly v každodenní rovnováze. Tabulka níže naznačuje, které živiny mohou být důležité pro optimalizaci oběhového systému. Zvýšený výskyt těchto položek v níže uvedené tabulce znamená zvýšenou potřebu podpory oběhového systému, přičemž vaše výsledná úroveň podpory je uvedená ve sloupci vpravo. Pamatujte si, že se nejedná o diagnózu funkce vašeho oběhového systému.

Indikátory výživy k podpoře oběhového systému Indikací, že můžete potřebovat nutriční podporu k optimalizaci svého oběhového systému, není diagnóza toho, že máte nějaké zdravotní potíže nebo onemocnění. Pokud máte obavy o zdraví svého oběhového systému, měli byste se před zahájením nutričního nebo cvičebního programu poradit se svým lékařem.				
	Selen	Superoxid dismutáza	Jód	7+ indikátorů Vysoká podpora
	Vitamin B2	Vitamin C	Vitamin E	
	Vitamin D3	Vitamin K1	Vitamin B3	
	Vitamin B6	Vitamin B12	Vitamin B9	
	Taurin	Arginin	Citrulin	
	Karnosin	Alanin	Serin	4-6 indikátorů Mírná podpora
	Methionin	Cystin	Lysin	
	Histidin	Prolin	Koenzym Q10	
	Draslík	Sodík	Flavonoidy	
	Anthokyanidiny	Polyfenoly	Hořčík	
	Betain	Vitamin K2	Kyselina alfa-linolenová - 3 (ALA)	2-3 indikátory Udržovací podpora
	Kyselina dokosahexaenová - 3 (DHA)	Kyselina eikosapentaenová - 3 (EPA)	Kyselina arachidonová - 6 (AA)	
	Kyselina olejová - 9			

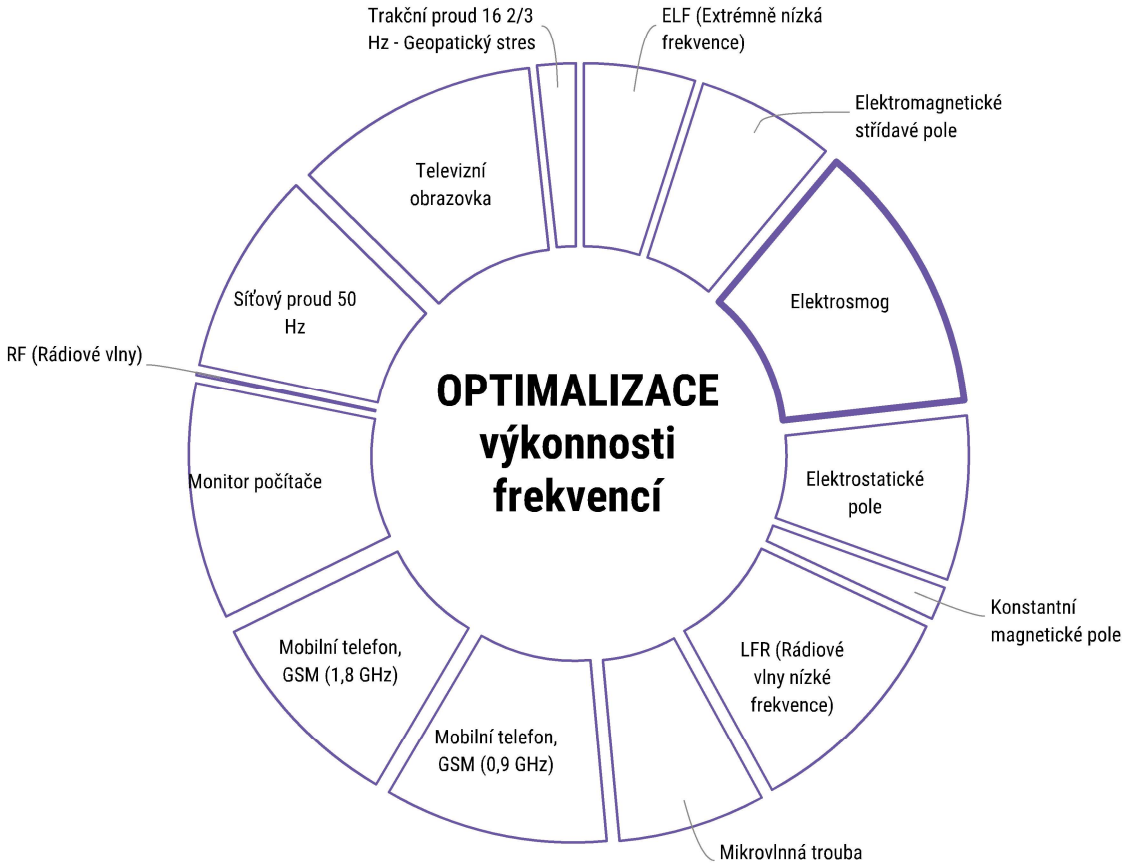
Další faktory, které jsou důležité pro optimalizaci oběhových systémů nebo které mohou být ovlivněny špatnou funkcí oběhu.

1. Cvičení	Choďte denně alespoň 20 minut rychlým tempem. Je prokázáno, že každodenní chůze má pozitivní vliv na váš oběhový systém.
2. Životní styl	Omezte nebo eliminujte kouření, alkohol a cukry, to jsou dobře známí přispěvatelé oběhové dysfunkce.
3. Ostatní	Snížení stresu může pomoci snížit vysoký krevní tlak. Vysoký krevní tlak je ve světě zdravotním problémem číslo 1.
4. Sexuální zdraví	Existuje prokázané propojení mezi sexuálním zdravím a krevním oběhem související s elasticitou a celkovou funkcí krevních cév. Je známo, že dobře fungující oběhový systém pomáhá v této oblasti.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY FREKVENČNÍ INTERFERENCE

Ke zvážení - Snížení vystavení se



Graf indikátorů kategorie

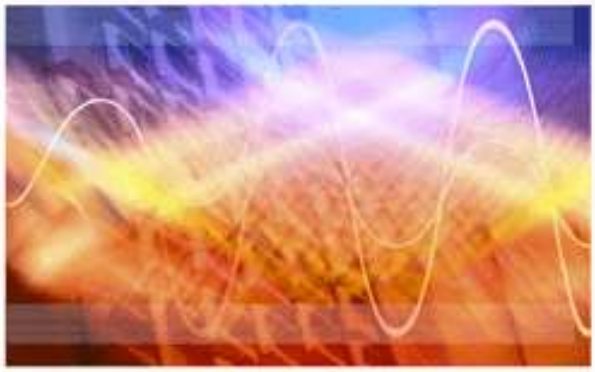
Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů frekvenční interference, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

FREKVENČNÍ INTERFERENCE

O INTERFERENČNÍCH POTRAVINÁCH



Současné elektrické přístroje a technologie jsou z velké části napájeny nebo využívají kmitočty v rozsahu velmi nízkého spektra. Jedná se o neionizující formy elektromagnetického záření v rozsahu 50 Hz až 1 GHz. Existuje mnoho forem přírodních frekvencí, jako je viditelné nebo ultrafialové světlo, dokonce i tělo a jeho buňky mají velmi slabé frekvenční pole. Zdá se, že moderní formy frekvencí nejsou příliš kompatibilní s vlastním frekvenčním polem těla, a to začíná vytvářet negativní účinky na výkonnost organizmu. Tyto faktory mohou narušovat každodenní komunikaci ve vašem těle a vy byste měli jíst širokou škálu potravin, která může podporovat a udržovat normální tělesné funkce.

OMEZENÍ VYSTAVENÍ SE FREKVENČNÍ INTERFERENCI

Stále ještě plně nerozumíme účinkům, které mají naše moderní elektrická prostředí na naše procesy výkonnosti. Je však zřejmé, že jistý účinek existuje a že by bylo moudré zařadit do svého jídelníčku potraviny, které mohou pomoci podporovat organizmus a udržovat systémy, jenž mohou přijít pod tlak působením elektrických spotřebičů, které denně používáme jak doma, tak i v práci. Strukturovaná voda může podporovat komunikaci mezi buňkami a pomáhat s udržením energie v systému.

INTERFERENČNÍ POTRAVINY

- Spirulina
- Vitamin D3
- Kurkumin
- Esenciální (nepostradatelné) mastné kyseliny
- Vápník
- Melatonin
- Vitaminy skupiny B
- Síra

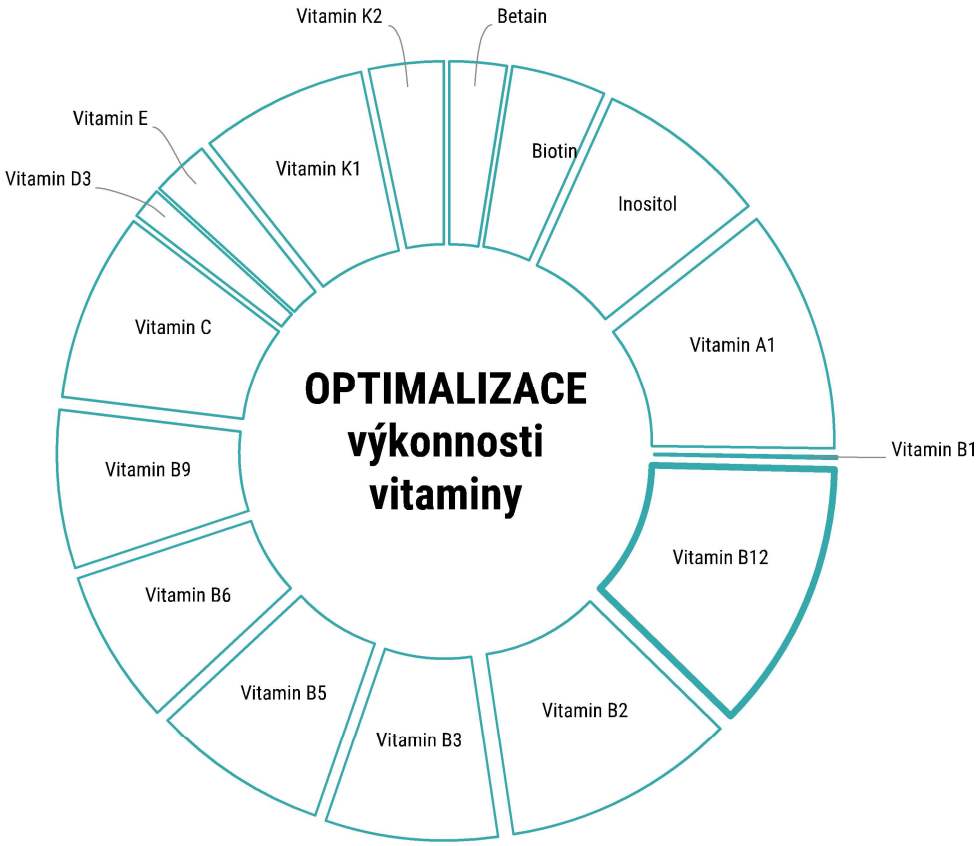
Podívejte se na stranu 30 na specifické potraviny.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

VITAMINY

Ke zvážení - Zvýšení příjmu



Graf indikátorů kategorie

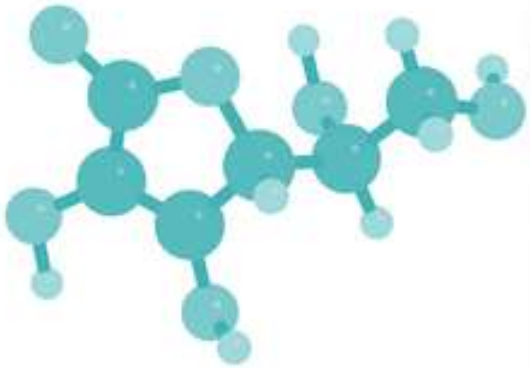
Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů vitaminů, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

VITAMINY

O VITAMINECH



Model molekuly vitaminu C

Vitaminy jsou organické sloučeniny, které jsou nezbytné k udržení života. Vitaminy získáváte z potravy, protože lidské tělo jich buď nevyrábí dost, nebo vůbec žádný. Organická sloučenina obsahuje uhlík. Když organizmus nemůže produkovat dostatek organické chemické sloučeniny, kterou v malém množství potřebuje, a musí ji získat z jídla, říkáme tomu vitamin. Vitaminy hrají důležitou roli v enzymatických procesech vašeho organizmu a jejich nedostatek ve vaší stravě může způsobit řadu problémů souvisejících s výkonností.

JAK VITAMINY PODPORUJÍ VÝKONNOST

Mnoho pochodů v organizmu potřebuje širokou škálu vitaminů, aby organizmus optimálně fungoval. Vitaminy jsou důležitou součástí v enzymatických reakcích, které jsou hnací silou všech metabolických procesů v těle. Potřebujete širokou škálu vitaminů, které pomáhají podporovat a udržovat nesčetné množství základních mechanismů, které pak zpětně zase podporují optimalizaci výkonnosti. Nejlepší zdroj vitaminů, který můžete získat, je z potravin, kde jsou vitaminy přítomny s dalšími živinami, které účinkují synergicky na podporu vaší výkonnosti.

POTRAVINY PRO PODPORU VITAMÍNŮ

- Mléčné výrobky
- Semena a ořechy
- Čočka
- Cizrna
- Zelená zelenina
- Obiloviny
- Červené papriky
- Kuřecí maso
- Krůtí maso
- Ryby
- Vejce
- Meruňky

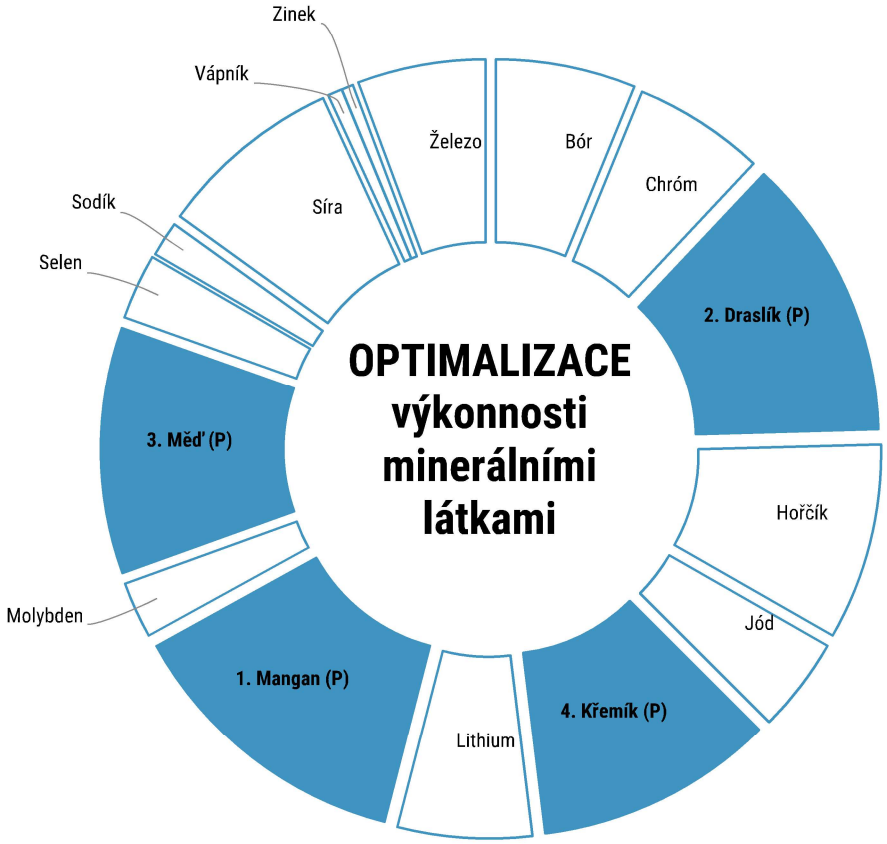
**Existuje i řada jiných potravin, ale tyto zde uvedené jsou příklady těch nejběžnějších.*

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

MINERÁLY

Priorita - Zvýšení příjmu



Graf indikátorů kategorie

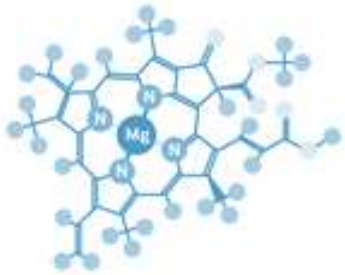
Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů minerálních látek, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

MINERÁLNÍ LÁTKY

O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH



Molekulární model hořčíku

Všechny druhy ořechů jsou dobrým zdrojem minerálů.

Minerální látky jsou důležité pro váš organizmus, aby zůstal zdravý. Vaše tělo používá minerální látky k velkému množství činností, včetně výstavby kostí, tvorby hormonů a reguluje srdeční činnost.

Jsou dva druhy minerálních látek: minerální látky (makro a mikro elementy) a stopové prvky.
Makroelementy jsou minerální látky, které váš organizmus potřebuje ve velkých množstvích. Mezi ně patří vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlór a síra. Na druhou stranu váš organizmus potřebuje pouze malé množství stopových prvků. Mezi ně patří železo, mangan, měď, jód, zinek, kobalt a selen. Nejlepší způsob, jak dostat do organizmu minerální látky, které vaše tělo potřebuje, je jíst pestrou škálu potravin. Ovšem i pokud jíte různorodou stravu, často organizmu nedodáte veškeré potřebné minerální látky a v množstvích, které váš organizmus potřebuje. Je potřeba zvážit příjem širokého spektra minerálních látek ve formě doplňků stravy.

JAK MINERÁLNÍ LÁTKY PODPORUJÍ VÝKONNOST

Množství pochodů a struktur v organizmu potřebuje minerální látky, aby organizmus optimálně fungoval. Minerální látky jsou důležitou součástí enzymatických reakcí, které jsou hybateli veškerých metabolických procesů v organizmu. Hrají též roli ve struktuře, pohybu svalů a přenosu nervových vzruchů. Potřebujete širokou škálu minerálních látek, které pomáhají podpořit a udržet nesčetné podpůrné mechanizmy, které zpětně podpoří optimalizaci výkonnosti.

POTRAVINY PRO PODPORU MINERÁLŮ

- Zelená listová zelenina
- Ořechy (všechny)
- Celá zrna
- Ryby
- Korýši a měkkýši
- Brokolice
- Zelí
- Kapusta
- Hnědá rýže
- Vejce
- Houby
- Mořské řasy
- Čočka
- Fazole
- Rajčata

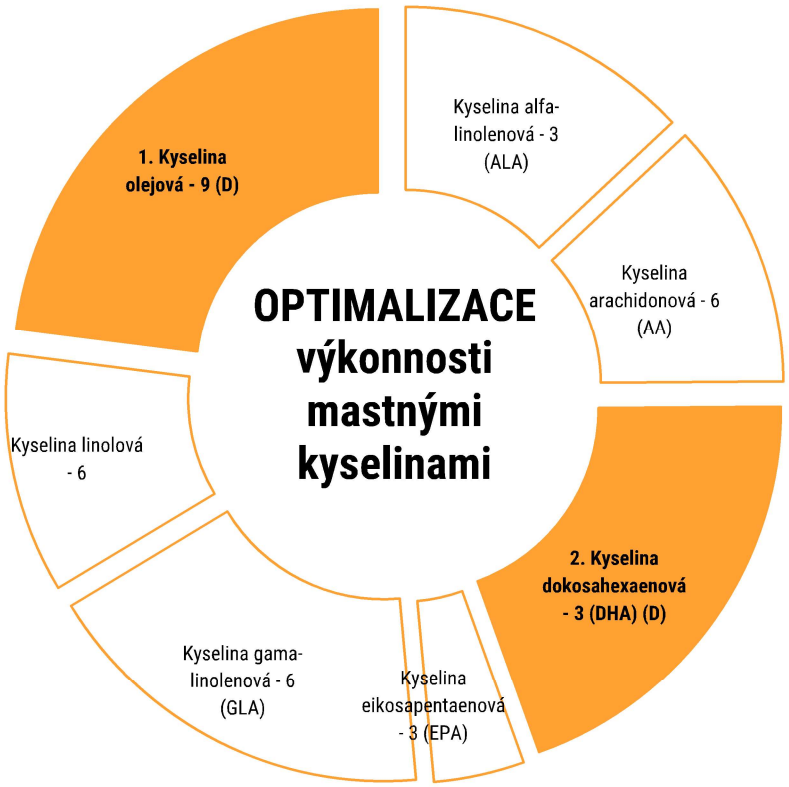
**Existuje i řada jiných potravin, ale tyto zde uvedené jsou příklady těch nejběžnějších.*

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY MASTNÝCH KYSELIN

Doporučeno - Zvýšení příjmu



Graf indikátorů kategorie

Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů mastných kyselin, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

MASTNÉ KYSELINY

O MASTNÝCH KYSELINÁCH

Molekulární model omega 3 mastné kyseliny

Mnoho druhů ryb, včetně lososa, jsou zdrojem esenciálních (nezbytných) mastných kyselin

Mastné kyseliny, jak již jejich název napovídá, jsou tuky, které jsou nezbytné pro lidský organizmus. Přestože jste pravděpodobně slovo „tuky" často slyšeli a spojovali je se špatným zdravím, existují určité esenciální mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro vaše přežití.

Bez nich byste si mohli způsobit vážné poškození různých systémů v organizmu. Esenciální mastné kyseliny si však organizmus obvykle sám nevyrábí. To znamená, že musíte získat esenciální mastné kyseliny jejich přidáním do vaší stravy.

JAK MASTNÉ KYSELINY PODPORUJÍ VÝKONNOST

Množství pochodů v organizmu potřebuje esenciální mastné kyseliny, aby organizmus optimálně fungoval. Esenciální mastné kyseliny jsou důležitou součástí podporující buněčné membrány, mozek a nervový systém organizmu. Další regulační procesy vyžadují esenciální mastné kyseliny, které v tomto případě mají ochrannou funkci. Potřebujete širokou škálu denního příjmu esenciálních mastných kyselin, které pomáhají podpořit a udržet nesčetné podpůrné mechanizmy, které zpětně podporují optimalizaci výkonnosti.

POTRAVINY PRO PODPORU MASTNÝCH KYSELIN

Masité (nevegetariánské)
- Sardinky
- Losos
- Krevety
- Makrela
- Sleď
- Pstruh

Vegetariánské
- Lněné semínko
- Vlašské ořechy
- Sójové boby
- Tofu
- Konopné semíno

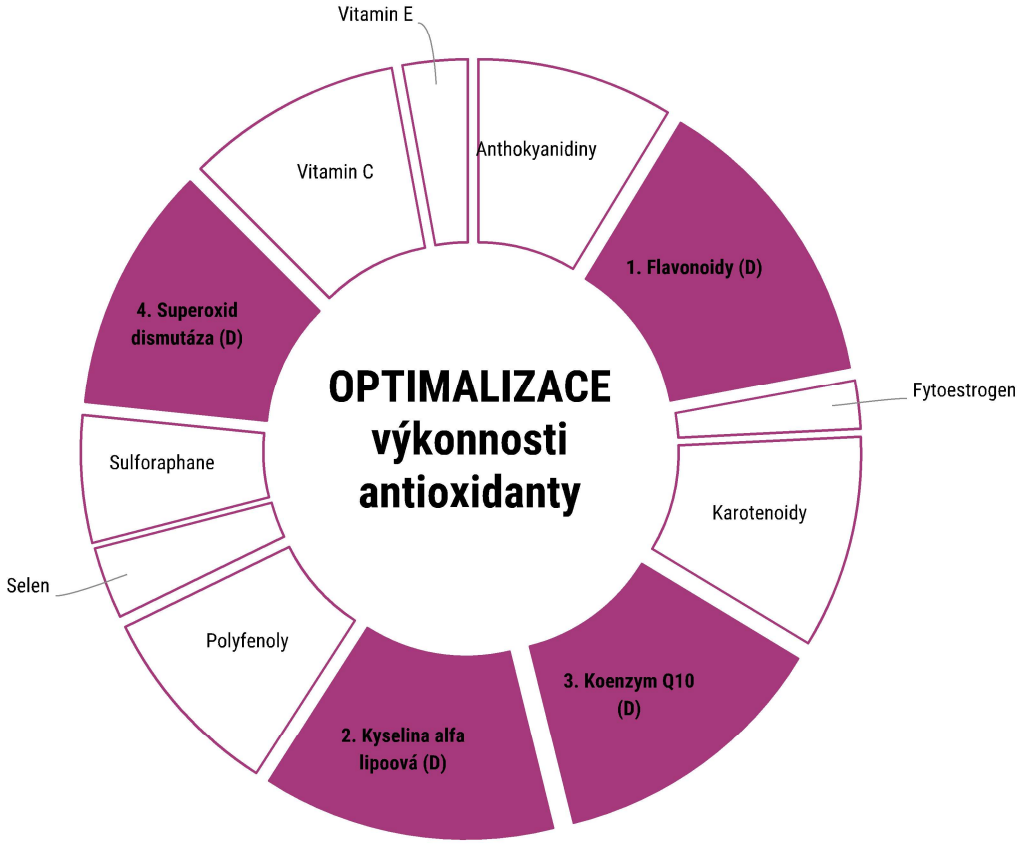
**Existuje i řada jiných potravin, ale tyto zde uvedené jsou příklady těch nejběžnějších.*

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

ANTIOXIDANTY

Doporučeno - Zvýšení příjmu



Graf indikátorů kategorie

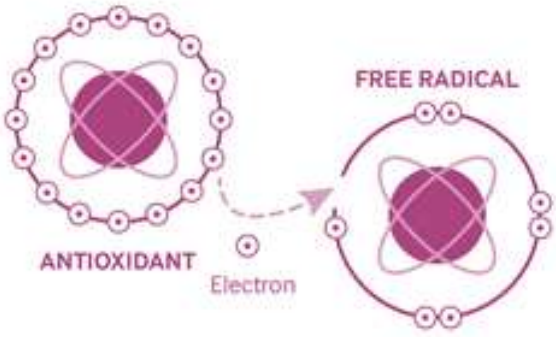
Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů antioxidantů, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

ANTIOXIDANTY

O ANTIOXIDANTECH



Antioxidant neutralizující volný radikál

Mnoho odrůd bobulovin, včetně borůvek, je dobrým zdrojem antioxidantů.

Antioxidanty jsou látky, které mohou chránit buňky ve vašem organizmu před poškozením volnými radikály, ke kterému může dojít při vystavení určitým chemikáliím, kouřením, znečištěním prostředí, ozářením a jako vedlejší produkt normálně fungujícího metabolismu. Antioxidanty v potravě zahrnují selen, vitamin A a příbuzné karotenoidy, vitaminy C a E, plus různé přírodní látky jako je lykopen, lutein a kvercetin.

Tyto antioxidanty najdete v mnoha různých potravinách. Existuje velké množství antioxidantů v ovoci, zelenině, ořeších a celých zrnech a malé množství antioxidantů je obsaženo v mase, drůbeži a rybách.

JAK ANTIOXIDANTY PODPORUJÍ VÝKONNOST

Náš organizmus vytváří velké množství volných kyslíkových molekul a dalších meziproduktů, které mohou vést k oxidativnímu stresu. Antioxidanty jsou důležitou součástí v procesu, který podporuje organizmus, aby se s touto situací vyrovnal. Potřebujete velké množství antioxidantů, abyste pomohli vašemu organizmu se vyrovnat s oxidací, a která zpětně podpoří optimální výkonnost.

ANTIOXIDAČNÍ PODPŮRNÉ POTRAVINY

- Papriky
- Borůvky
- Brusinky
- Rajčata
- Ořechy a semena
- Špenát
- Brokolice
- Zelí
- Meruňky
- Losos
- Sardinky
- Cibule
- Česnek

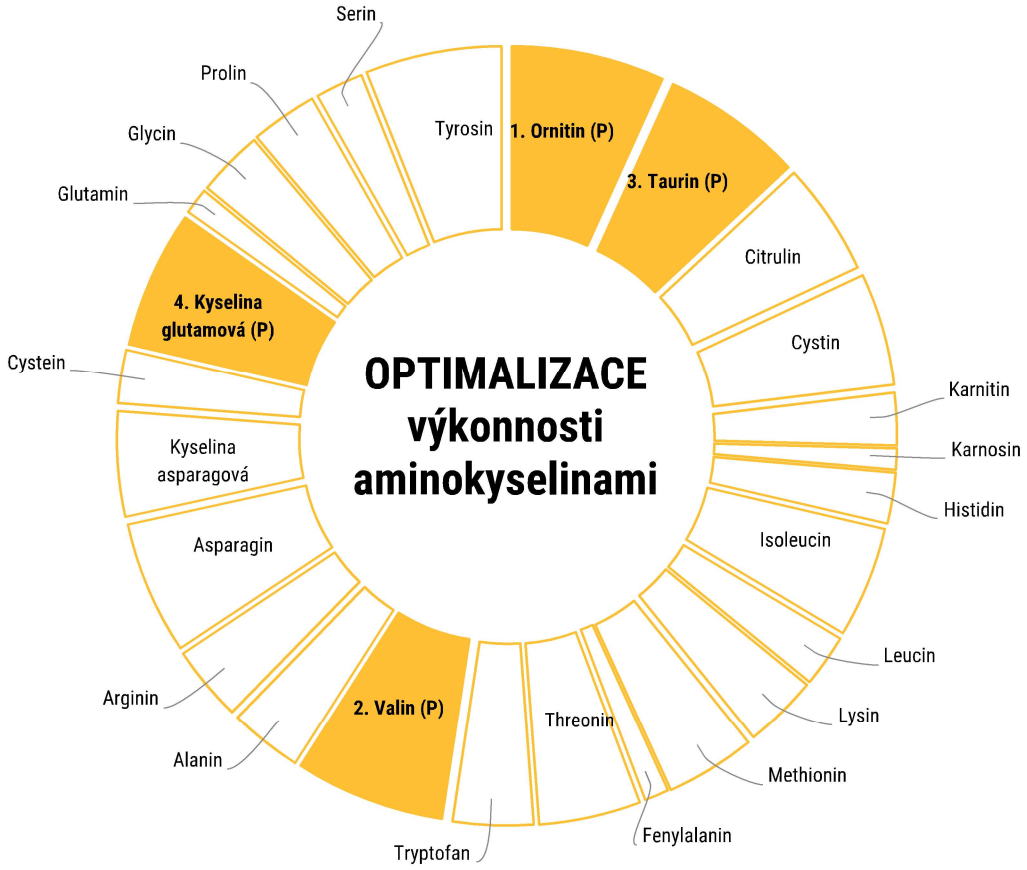
**Existuje i řada jiných potravin, ale tyto zde uvedené jsou příklady těch nejběžnějších.*

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY AMINOKYSELIN

Priorita - Zvýšení příjmu



Graf indikátorů kategorie

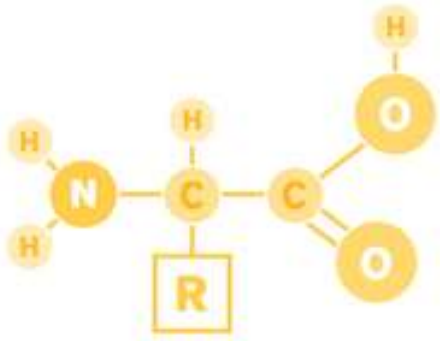
Výše uvedený graf vám dává přehled indikátorů aminokyselin, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

AMINOKYSELINY

O AMINOKYSELINÁCH



Protein (bílkovinu) potřebuje každý živý organizmus a hned po vodě tvoří největší část naší tělesné hmotnosti, protože je obsažen ve svalech, orgánech, vlasech, atd. Protein zahrnutý ve stavbě těla není přímo odvozen ze stravy, ale stravou přijatý protein je rozštěpen na aminokyseliny a organizmus následně tyto aminokyseliny znovu skládá do potřebných specifických proteinů.

Enzymy a hormony regulující tělesné funkce jsou také proteiny. Aminokyseliny se používají ve většině tělesných procesů a to od regulace jednotlivých tělesných funkcí až po fungování mozku - aktivují a využívají vitaminy a další živiny.

JAK AMINOKYSELINY PODPORUJÍ VÝKONNOST

Množství pochodů v organizmu je podporováno aminokyselinami tak, aby optimálně fungovaly. Aminokyseliny jsou klíčovou složkou v enzymatických pochodech a tvorbě bílkovin, které organizmus potřebuje pro každodenní fungování. Potřebujete širokou škálu aminokyselin k podpoře a údržbě nesčetných základních pochodů, které zpětně podporují optimalizovanou výkonnost.

POTRAVINY PRO PODPORU AMINOKYSELIN

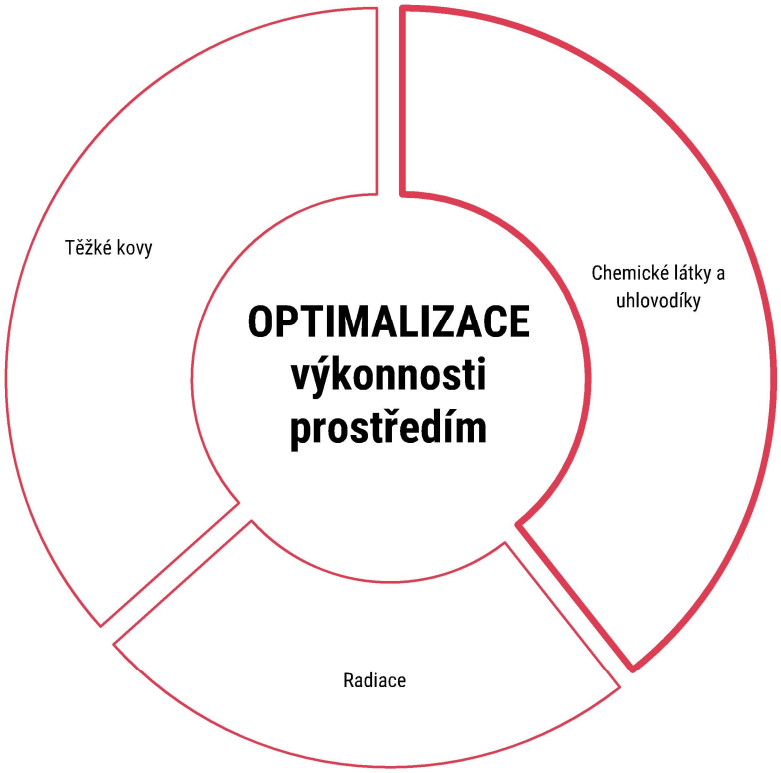
- Maso
- Mléčné výrobky
- Semena
- Čočka
- Cizrna
- Zelená zelenina
- Obiloviny
- Ořechy
- Spirulina
- Drůbež
- Plody moře
- Cibule
- Česnek
- Papriky

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY FAKTORŮ PROSTŘEDÍ

Ke zvážení - Snížení zátěže



Graf indikátorů kategorie

Výše uvedený graf vám dává přehled škodlivých indikátorů prostředí (toxinů), které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

ZÁTĚŽ Z PROSTŘEDÍ

O PROČIŠŤUJÍCÍCH POTRAVINÁCH

Naše prostředí se od průmyslové revoluce dramaticky změnilo a jedna z největších změn, ke které došlo, je v oblasti člověkem uměle vytvořených prvků. Můžeme nashromáždit mnoho vlivů, které nejsou organizmem dobře tolerovány, a kterých bychom se měli zbavit procesem přirozeného vylučování. Tyto procesy však nebyly vytvořeny, aby se vyrovnávaly s množstvím a rozmanitostí umělých prvků, se kterými se nyní organizmus musí popasovat. To vyžaduje zvláštní podporu ze strany vaší stravy.

Abychom pomohli podpořit a udržovat čistý a optimalizovaný systém, vyžadujeme potraviny, které tento proces podporují.

Existuje mnoho potravin, které mohou podpořit každodenní očistné/detoxikační potřeby vašeho organizmu, a které pomohou udržet systémy v jejich optimální funkci. Typickými pročišťujícími potravinami jsou zelené potraviny, průmyslově neupravované potraviny, ořechy, semena a byliny. Existuje jich však velké množství a je důležité získat dobrý výběr různých potravin, které tuto schopnost mají, do vašeho příjmu potravy.

VYVÁŽENÍ VLIVŮ NAŠEHO PROSTŘEDÍ

Organizmus má systémy, které jsou navrženy tak, aby mu pomohly se očistit od nahromaděného odpadu. Určité potraviny mohou podporovat systémy, které tuto funkci vykonávají a zajistit, aby se nepřetěžovaly. Máte orgány a systémy, které vám s tím, s vaším přispěním, pomůžou. Potřebujete širokou škálu potravin, která pomůže podporovat a udržovat nesčetné množství základních očistných mechanismů, které zpětně podporují optimalizaci výkonnosti.

PROČIŠŤUJÍCÍ POTRAVINY

- Řepa
- Sladké brambory
- Citron
- Zelená listová zelenina
- Jablko
- Česnek
- Cibule
- Ořechy a semínka
- Probiotika

Pokud jsou pro vás doporučené potraviny, najdete je v tabulkách na straně 30.

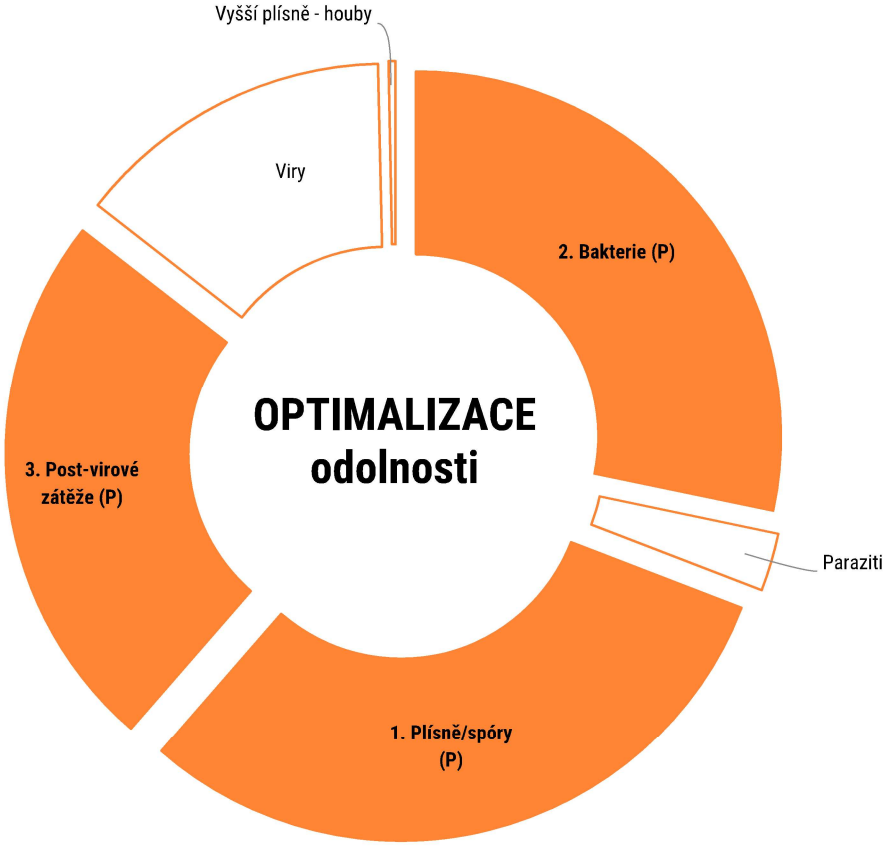
Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

INDIKÁTORY ODOLNOSTI

Priorita - Snížení zátěže

INDIKÁTOR VIRU NEBO POSTVIRU NENAZNAČUJE PŘÍTOMNOST VIRU SPOJENÉHO SONEMOCNĚNÍM COVID-19. Pokud příjemce hlášení mohl být vystaven kontaktu s osobou, která se nakazila virem COVID-19 nebo se u něj projevují příznaky infekce spojené sCOVID-19, doporučuje se, aby zvážil získání samostatného screeningového testu na COVID-19.



Graf indikátorů kategorie

Výše uvedený graf vám dává přehled mikrobiologických indikátorů, které jsou pro vás specifické. Jestliže je tato kategorie označena jako Priorita, Doporučeno nebo Ke zvážení, tak toto jsou položky, na které byste se měli zaměřit ve vašem nutričním stravovacím plánu.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

POTRAVINY PRO ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI

O POTRAVINÁCH PRO ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI

Každodenně jsou naše organizmy napadány mikroorganizmy, které mohou oslabit jejich schopnost se bránit.

Máme přirozené procesy, které jsou určené k tomu, aby nám umožnily těmto útokům odolávat a je také řada potravin, které nám v tomto mohou pomoci.

Konzumací stravy bohaté na určité látky si můžeme naši přirozenou odolnost uchovat v dobrém stavu a umožnit našemu tělu se účinně bránit. Typické skupiny jídel, které tuto schopnost podporují, jsou: byliny, ovoce, zelenina, prebiotika a probiotika. Celkově dobrá zdravá strava s mírou cvičení udrží dobrou obranyschopnost a podpoří běžné fungování vašich obranných systémů.

UDRŽOVÁNÍ NAŠÍ SILNÉ ODOLNOSTI

Vaše tělo má celý systém zaměřený k přirozené obraně vůči vnějším vlivům a poskytování dobré ochrany vašim buňkám a orgánům.

Tento systém vyžaduje celkově dobrý a vyvážený příjem potravin k jeho podpoření a k udržení všech aspektů obranyschopnosti. Jsou jistá jídla, která mohou aktivně posílit váš imunitní systém a pomoci vašemu tělu produkovat více prvků, které mohou odolat vnějším vlivům.

POTRAVINY PRO ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI

- Česnek
- Zázvor
- Ananas
- Bezinky
- Cibule
- Kokosový olej
- Dýňová semínka
- Brokolice

Pokud jsou pro vás doporučené potraviny, naleznete je na straně 30.

Indikace základních problémů a/nebo shodně odpovídajících symptomů v přehledovém grafu na této stránce není fyzickou diagnózou jakékoliv poruchy či asociovaných nemocí. Při jakýchkoliv výživových či stravovacích změnách vždy vyhledejte radu zdravotnického odborníka.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

OMEZENÍ POTRAVIN

UPOZORNĚNÍ - TOTO NENÍ TEST NA POTRAVINOVOU ALERGII. Potraviny zde uvedené by měly být omezené pouze na dalších 90 dnů. U VŠECH ZNÁMÝCH ALERGIÍ je vždy potřeba se vyhnout alergizujícím látkám.

O OMEZENÍ POTRAVIN

Potraviny mohou člověka ovlivnit na mnoha různých úrovních, a to od ovlivnění těžkých po velmi mírné, ale všechny mají schopnost ovlivnit procesy výkonnosti.

Jsou potraviny, které byste mohli jíst, a které nezpůsobují ŽÁDNÉ fyzické příznaky a symptomy obtíží, ale tyto potraviny nepodporují potřeby vašeho organizmu, protože na trávení spotřebovávají více energie, než kolik z nich organizmus získá. To vytváří tlak na celý váš systém a tato jídla by měla být v ideálním případě krátkodobě omezena a to až po dobu 90 dnů.

TOK ENERGIE

Když má organizmus potíže s potravinami, které přijímáme, tělo nakonec využije energii z dalších zdrojů v těle k trávení a uvolňování klíčových živin. Tento mechanizmus vede ke kompenzačnímu procesu, který způsobí, že organizmus nebude schopen jinou funkci v těle řádně dokončit, a to nepodporuje celkové fungování organizmu. Je tedy nejen důležité jíst potraviny, které mohou podporovat celkový tělesný stav, ale také se přizpůsobit potravinám, které nemusí být v krátkodobém až střednědobém horizontu ty nejlepší k podpoře a zachování normálních funkcí organizmu.

Omezení potravin	
Jáhly	Špenát
Houby	Cuketa
Brokolice	Mořský jazyk
Vepřové maso	Rybíz
Arašídy	Hlávkový salát

Seznam potravinových indikátorů je odvozen z epigenetických indikátorů relevantnosti a NEJEDNÁ SE o indikátory fyzické intolerance nebo alergie. Vyhýbejte se i nadále potravinám, o kterých víte, že vás fyzicky ovlivňují. Prosíme, omezte potraviny (označené červeně) na období 90 dnů.

Jakýkoli náznak týkající se základních potravinových omezení v této zprávě se netýká fyzických potravinových alergií. Pokud potřebujete radu ohledně alergie, kontaktujte lékaře. **Pokud víte, že jste ALERGIČTÍ na určité potraviny, tak se jim vždy musíte vyhnout.** Prosíme, podívejte se na stranu Omezení potravin.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

POTRAVINÁŘSKÉ PŘÍDATNÉ LÁTKY (ADITIVA), KTERÉ JE TŘEBA VYNECHAT

Ke zvážení - Vyhýbání se je doporučeno

Indikátory potravinářských přídatných látek (aditiv)	
E142 Zeleň S	E285 Tetraboritan sodný (Borax)
E620 Kyselina L-glutamová	E1440 Hydroxypropylether škrobu
E536 Ferrokyanid draselný	E413 Tragant
E553a Křemičitan hořečnatý	E308 Gama-tokoferol
E577 Glukonan draselný	E585 Mléčnan železnatý

O POTRAVINÁŘSKÝCH PŘÍDATNÝCH LÁTKÁCH (ADITIVECH)
Nejlepší výběr vždy povede k optimalizované výkonnosti a přírodní, nezpracovaná domácí potrava bude vždy nejlepší.

Správné porozumění tomu, jak potravinářské přídatné látky ovlivňují výkonnost, je proto zásadní pro dosažení vašich výkonnostních cílů. Zde jsou některé z důležitých aditiv, kterým se doporučujeme vyhnout. Musíte vědět, že kromě čtení štítků na produktech musíte porozumět a být schopni si vybrat nejlepší zdroje pro optimální výkonnost.
Zde uvádíme několik aditiv, kterým se doporučujeme vyhnout:

1. Kukuřičný fruktózový sirup = sirup s vysokým obsahem fruktózy (High Fructose Corn Syrup, HFCS). Vyplývá, že se podílí na ovlivnění špatné kardiovaskulární odpovědi, špatného zvládání krevního cukru a nárůstu tělesného tuku. Bohužel se vyskytuje v mnoha oblíbených potravinách, energetických nápojích a energetických tyčinkách.
2. Aspartam: Nebezpečná, ale velmi oblíbená potravinářská přídatná látka, považovaná za „excitotoxin", pravidelné užívání této látky může zkreslit mozkové buněčné funkce a ovlivnit neurotransmitery. Tato látka může přinejmenším vést ke špatnému zaostření, zakalené kognitivní funkci a „mozkové mlze", která nepříznivě ovlivní vrcholný stav výkonnosti.
3. Glutamát sodný: Jedná se o hydrolyzovaný protein, který mohou obsahovat energetické tyčinky a proteinové doplňky, jako je izolovaný syrovátkový protein nebo strukturované bílkoviny či průmyslově zpracované předpřipravené potraviny. Tato látka je využívána k oklamání chuťových buněk, aby se domnívaly, že tyto tyčinky či koktejly mají lepší chuťový profil, než ve skutečnosti mají.
4. Umělá barviva: Mohou způsobit falešné nedobrovolné fyzické reakce a hyperaktivitu. Tato umělá barviva se nacházejí v mnoha sportovních, energetických a bílkovinných nápojích a potravinách, které jíme každý den. Stejně tak jako výživné a energetické tyčinky a mnoho doplňků stravy, které se používají při sportu a fitness.

Závěrem je třeba říci, že nejlepší způsob, jak dosáhnout optimalizované výkonnosti, je vyhnout se těmto nezdravým složkám stejně jako všem indikátorům přídatných látek, které se vyskytují ve vašem osobním plánu a jsou uvedeny výše. To je jen špička ledovce a je zamýšlena tak, aby vás upozornila na problematiku zpracovaných potravin. Poznámka: Vždy si přečtěte etikety na potravinách a jako užitečný základ se pokuste řídit seznamem GRAS vydaným americkou FDA. Tato zkratka znamená „všeobecně uznávané jako bezpečné" (Generally Recognized as Safe, GRAS): Toto je označení americké FDA, které říká, jaká chemická látka nebo látka přidaná do potraviny je považována za bezpečnou. Tyto informace vám byly poskytnuty, abyste mohli porozumět a byli schopni se orientovat v potravinářských přídatných látkách, takže mohli dosáhnout optimalizované výkonnosti v nejlepším zdraví.

Výše uvedený seznam poskytuje přehled indikátorů potravinářských přídatných látek (aditiv), kterým by se klient uvedeného jména v této zprávě měl vyhnout. Doporučuje se vyhnout se uvedeným potravinářským přídatným látkám v dohledné budoucnosti (minimálně po dobu 90ti denního období).

© Copyright Cell Wellbeing 2024

90ti DENNÍ PLÁN OPTIMALIZACE

TATO ZPRÁVA JE PLATNÁ POUZE PRO NÁSLEDUJÍCÍCH 90 DNŮ

Další datum pro následující zprávu o optimalizaci je:

Udělejte si rezervaci u vašeho poskytovatele ještě dnes na adrese:

Telefon:

E-mail:

Při jakékoli změně režimu, která podporuje výkonnost nebo nebo výkon, je nejvýhodnější sledovat průběh zpráv.
Být optimalizovaný znamená zůstat v souladu s vaším epigenetickým prostředím a upravit příjem potravy a živin tak, aby vyhovoval vašim měnícím se potřebám v průběhu času. Doporučujeme tento postup provádět každých 90 dní, protože se jedná o přirozený cyklus, který probíhá v organizmu. Nenechte si to ujít a zarezervujte si získání další zprávy hned teď na základě výše uvedeného data.

Krok 1

ZAČNĚTE 1. den

Prvním a nejjednodušším krokem k optimalizaci je omezení potravin, které by mohly způsobit stres vašemu trávicímu nebo imunitnímu systému vašeho organizmu. Potýkání se s některými potravinami může vyčerpat energetické zdroje těla a zastavit absorpci živin, které jsou zásadní pro enzymovou a metabolickou funkci. Podívejte se do níže uvedené tabulky na potraviny, které byste měli omezit minimálně na dobu 90 dní.

Jáhly	Houby	Brokolice	Vepřové maso	Arašídy
Špenát	Cuketa	Mořský jazyk	Rybíz	Hlávkový salát

Krok 2

ZAČNĚTE 1. den

Druhým krokem optimalizace je vyhnout se zátěži z prostředí, interferenčním indikátorům a potravinovým přísadám, které by mohly ohrozit funkci vašich enzymů prostřednictvím vyčerpáním klíčových živin a přispěním ke špatné buněčné expresi. Pomocí níže uvedených odkazů si můžete stáhnout dokumenty, které budou označovat běžné zdroje výše uvedeného tak, abyste se jim mohli snadno vyhnout.

KLIKNĚTE zde pro více informací o EMF/ELF (elektromagnetické pole/extrémně nízké frekvence)

KLIKNĚTE zde pro více informací o toxinech

KLIKNĚTE zde pro více informací o potravinářských přídatných látkách (aditivech)

Klikněte zde pro další pokyny k podpoře střev

Krok 3

ZAČNĚTE 1. den

Třetí krok optimalizačního procesu je zajistit, že absorbujete dostatek živin z potravin, které jíte, aby plně podporovaly všechny enzymatické procesy v těle. Kvalitní systémový enzym může podporovat rozklad potravin v žaludku, aby mohly být živiny snadno uvolňovány do organizmu k zpracování a použití. Při rozpadu a absorpci živin z jídla, které jíte, vám bude pomáhat přirozené probiotikum s více kmeny, které zajistí, že vaše denní nutriční potřeby těla budou podporovány.

Krok 4

ZAČNĚTE 1. den

Dalším krokem k optimalizaci je zajistit, aby kvalita vaší pitné vody podporovala potřebu hydratace vašeho organizmu, odstraňování odpadních látek a buněčnou komunikaci. Voda obsahující vysoké hladiny toxinů (typické pro vodu z vodovodu) nemůže tělo snadno použít ke svým klíčovým funkcím. Ujistěte se, že máte pravidelný zdroj kvalitní pitné vody a pijte 1 až 2 litry denně.

Krok 5

ZAČNĚTE 1. den

Dalším krokem pro optimalizaci je zvýšení nutričního příjmu potravy, což pomůže řešit priority a doporučené nutriční indikátory zvýrazněné ve vašem reportu. To vám pomůže dosáhnout nutričních potřeb vašeho organizmu a okolních enzymových a metabolických funkcí; a tím podpořit vaši výkonnost. Podívejte se do tabulky Krok 5 na straně 29 na potraviny, které jsou pro vás doporučené.

Krok 6

ZAČNĚTE 60. den

Posledním krokem plánu optimalizace výkonnosti je podpora vašeho těla při řešení zátěže z prostředí, indikátorů odolnosti a interference, které by mohly přispívat ke špatné buněčné expresi a metabolickým funkcím. Podívejte se do tabulky na straně 30, kde jsou uvedena konkrétní jídla a doporučení navržená pro vás.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

POTRAVINY PRO 90 DNŮ OPTIMALIZACE VAŠÍ VÝKONNOSTI

Z NÍŽE DOPORUČENÝCH POTRAVIN VYLOUČTE POTRAVINY, KTERÝM BYSTE SE MĚLI VYHNOUT, UVEDENÉ NA STRANĚ 26

Indikátor optimalizace (KROK 5 – Výživa)	Doporučené zdroje potravin pro dny 1-90 (vyberte si tolik druhů, kolik můžete, minimálně ale 2 od každého indikátoru)
Ornitin	Maso, ryby, mléčné výrobky a vejce
Mangan	Pšeničné klíčky, pekanové ořechy, celozrnné pšeničné těstoviny, sójové ořechy, dýňová semínka, vařené ovesná kaše, sladké brambory, ananas, ústřice, třtinová melasa, rajská šťáva, ostružiny, hroznová šťáva, špenát, hnědá rýže, mandle, tofu, čaj, žito, ječmen, pohanka, pekanové ořechy, para ořechy, slunečnicová semínka
Valin	Masa, mléčné výrobky, vejce, měsíční fazole, cizrna, čočka, arašídy, mandle
Draslík	Ryby, ovoce, luštěniny, zelenina, celá zrna, meruňky, avokádo, banány, bílé fazole, hnědá rýže, datle, fíky, česnek, ořechy, špenát, yam (Dioscorea villosa/smldinec chlupatý), kopřiva, šalvěj
Taurin	Vejce, maso, ryby, mléko
Kyselina glutamová	Těstoviny, arašídová mouka, chřest, jádra mandlí, čerstvá vejce, mléčné výrobky, RYBY-treska, tuňák a losos
Měď	Celá zrna, mandle, zelená listová zelenina, ústřice, krab, slunečnicová semínka, piniové oříšky, olivy, lískové ořechy
Křemík	Špenát, celá zrna, oves, ječmen, jablka, pomeranče, třešně, celer
Kyselina olejová - 9	Olivový olej, slunečnicový olej, hovězí maso, jehněčí maso, kuřecí maso, krůtí maso, sýr (plnotučný)
Flavonoidy	Jablka, meruňky, borůvky, hrušky, maliny, jahody, černé fazole, zelí, cibule, petržel
Kyselina alfa lipoová	Špenát, brokolice, sladké brambory, brambory, droždí, rajčata, hrášek, růžičková kapusta, mrkev, řepa a rýžové otruby
Koenzym Q10	Mandle, losos, sardinky, makrela, špenát, hovězí srdce, vepřové srdce, kuřecí maso, arašídy, sezamová semínka
Kyselina dokosahexaenová - 3 (DHA)	Losos, sleď, makrela, ančovičky, vejce, máslo, mléko, sýr (plnotučný)
Superoxid dismutáza	Pšenice, kukuřice, sója, mladý ječmen, mladá pšenice, brokolice, růžičková kapusta, zelí, meloun cantaloupe, meloun
Vitamin B12	Sardinky, makrela, losos, pstruh, tuňák, jehněčí maso, mléko, vejce a drůbež, nori (mořská řasa)

Pokud shledáte, že přidání navrhovaných potravin do vaší stravy je obtížné, můžete se rozhodnout doplnit vaši potravu o doplňky stravy. Suplementace doplňky stravy není náhradou vyvážené a zdravé stravy, ale může to být způsob, jak pomoci zvýšit váš příjem specifických živin nebo skupiny živin. Při přijímání doplňků stravy v rámci Zátěže prostředí a indikátorů Podpory odolnosti, měli byste vyhledat radu kvalifikovaného zdravotnického pracovníka, který vám poradí ohledně příslušných přípravků a procesů, které s tím souvisí.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

POTRAVINY PRO 90 DNŮ OPTIMALIZACE VAŠÍ VÝKONNOSTI

Z NÍŽE DOPORUČENÝCH POTRAVIN VYLOUČTE POTRAVINY, KTERÝM BYSTE SE MĚLI VYHNOUT, UVEDENÉ NA STRANĚ 26

Indikátor optimalizace (KROK 6 – pročištění a odolnost)	Indikátor	Doporučené zdroje potravin pro dny 60-90 (vyberte si tolik druhů, kolik můžete, minimálně ale 2 od každého indikátoru)
Potraviny pro zvýšení odolnosti	Plísně/spóry	Bezinky, zelený čaj, česnek, fermentované potraviny, zelená listová zelenina, zázvor, brokolice, aloe vera, ananas
Potraviny pro zvýšení odolnosti	Bakterie	Česnek, kokosový olej, zázvor, fermentované potraviny, citron, křen, ananas, kurkuma, med (manukový), zelí
Potraviny pro zvýšení odolnosti	Post-virové zátěže	Bezinky, zelený čaj, česnek, fermentované potraviny, zelená listová zelenina, zázvor, brokolice, aloe vera, ananas
Potraviny k snížení zátěže z prostředí	Chemické látky a uhlovodíky	Potraviny obsahující pektin - (jablka, banány, hrozny, mrkev, zelí - vše organické), koriandr, mladá pšenice, mladý ječmen, chlorella, avokádo, chřest, čerstvé ovoce/zelenina (organické), zelenina, řepa, probiotické potraviny

Indikátor optimalizace (KROK 6 – frekvenční interference)	Doporučené potraviny/zdroje doplnění
Interference (vápník den 1-90)	Losos, sardinky, tmavě zelená listová zelenina, mandle, chřest, třtinová melasa, pivovarské kvasnice, brokolice, zelí, karob (svatojánský chléb/rohovník), kapusta, brukev hořčičná, fíky, sójové boby, tofu, řeřicha, ptačinec prostřední/ptačinec žabinec(Stellaria media), čekanka, lněné semínko, kelp (mořská řasa), petržel, sezam, mák
Interference (voda den 1-90)	Dobrá kvalita pitné vody pro optimalizaci buněk. (Vyhněte se vodě z vodovodu, vodě v plastové lahvi nebo vodě z neznámého zdroje)
Interference (esenciální mastné kyseliny den1-90)	Losos, makrela, sardinky, sleď, pstruh, lněná semínka, vlašské ořechy, dýňová semínka, konopná semínka, sójové boby

Pokud shledáte, že přidání navrhovaných potravin do vaší stravy je obtížné, můžete se rozhodnout doplnit vaši potravu o doplňky stravy. Suplementace doplňky stravy není náhradou vyvážené a zdravé stravy, ale může to být způsob, jak pomoci zvýšit váš příjem specifických živin nebo skupiny živin. Při přijímání doplňků stravy v rámci Zátěže prostředí a indikátorů Podpory odolnosti, měli byste vyhledat radu kvalifikovaného zdravotnického pracovníka, který vám poradí ohledně příslušných přípravků a procesů, které s tím souvisí.

© Copyright Cell Wellbeing 2024

STAV PŘÍZNAKŮ POMOCÍ SAMOKONTROLY

Postup optimalizace je u každého odlišný a proto je důležité si zaznamenávat změny, ke kterým v průběhu času došlo. Jakmile se stanete více optimalizovanými, je obtížné si pamatovat, jak tomu bylo dříve. Zaznamenáváním si poznámek vaší cesty vám pomůže kvantifikovat změny a motivovat vás v jejich pokračování. **Ujistěte se, že si naplánujete 4 data, kdy si vyplníte dotazník, a ujistěte se, že si na to ponecháte dostatek času, abyste ho mohli pečlivě vyplnit.**

DEN 1

DATUM

REAKCE	STUPNICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SKÓRE
ÚNAVA	Mimořádná											Nikdy
TEMPERAMENT	Živý											Klidný
PODRÁŽDĚNOST	Velmi podrážděný											Vyrovnaný
EMOCIONÁLNOST	Vysoká											Vyvážená
ŠPATNÉ TRÁVENÍ	Nepříjemné											Bez problémů
KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	Snadno zapomínám											Bezvadná paměť
CHUŤ NA SLADKÉ	Miluji sladkosti											Nepotřebuji sladkosti
STAMINA	Velmi nízké											Vysoké
STUDENÉ RUCE NEBO NOHY	Velmi chladné											Normální
POCIT BEZNADĚJE	Depresívní											Život je fajn
MIGRÉNA	Extrémní											Nemám bolesti hlavy
MOUČNIVKA (SOOR), orální kandidóza	Často											Nikdy
STOLICE	Nepravidelná											Pravidelná/normální
ZÁCPA	Po 10 dnech											Denně
CHUŤ NA JÍDLO	Neustále něco ujídám											Nikdy nemám hlad
AKNÉ	Extrémní											Bez akné
HLAS	Velmi hluboký											Měkký
NERVOZITA/PODRÁŽDĚNOST	Prchlivý											Klidný
SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA	Je to špatné											Nemám
SPÁNKOVÝ REŽIM	Špatný											Velmi dobrý
POČET HODIN SPÁNKU	10 a více											5-8
SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU	Často											Nikdy
BOLEST DOLNÍCH ZAD	Extrémní											Nikdy
VĚTRY/NADÝMÁNÍ	Často											Nikdy

CELKEM

© Copyright Cell Wellbeing 2024

STAV PŘÍZNAKŮ POMOCÍ SAMOKONTROLY

Postup optimalizace je u každého odlišný a proto je důležité si zaznamenávat změny, ke kterým v průběhu času došlo. Jakmile se stanete více optimalizovanými, je obtížné si pamatovat, jak tomu bylo dříve. Zaznamenáváním si poznámek vaší cesty vám pomůže kvantifikovat změny a motivovat vás v jejich pokračování. **Ujistěte se, že si naplánujete 4 data, kdy si vyplníte dotazník, a ujistěte se, že si na to ponecháte dostatek času, abyste ho mohli pečlivě vyplnit.**

DEN 30

DATUM

REAKCE	STUPNICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SKÓRE
ÚNAVA	Mimořádná											Nikdy
TEMPERAMENT	Živý											Klidný
PODRÁŽDĚNOST	Velmi podrážděný											Vyrovnaný
EMOCIONÁLNOST	Vysoká											Vyvážená
ŠPATNÉ TRÁVENÍ	Nepříjemné											Bez problémů
KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	Snadno zapomínám											Bezvadná paměť
CHUŤ NA SLADKÉ	Miluji sladkosti											Nepotřebuji sladkosti
STAMINA	Velmi nízké											Vysoké
STUDENÉ RUCE NEBO NOHY	Velmi chladné											Normální
POCIT BEZNADĚJE	Depresívní											Život je fajn
MIGRÉNA	Extrémní											Nemám bolesti hlavy
MOUČNIVKA (SOOR), orální kandidóza	Často											Nikdy
STOLICE	Nepravidelná											Pravidelná/normální
ZÁCPA	Po 10 dnech											Denně
CHUŤ NA JÍDLO	Neustále něco ujídám											Nikdy nemám hlad
AKNÉ	Extrémní											Bez akné
HLAS	Velmi hluboký											Měkký
NERVOZITA/PODRÁŽDĚNOST	Prchlivý											Klidný
SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA	Je to špatné											Nemám
SPÁNKOVÝ REŽIM	Špatný											Velmi dobrý
POČET HODIN SPÁNKU	10 a více											5-8
SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU	Často											Nikdy
BOLEST DOLNÍCH ZAD	Extrémní											Nikdy
VĚTRY/NADÝMÁNÍ	Často											Nikdy

CELKEM

© Copyright Cell Wellbeing 2024

STAV PŘÍZNAKŮ POMOCÍ SAMOKONTROLY

Postup optimalizace je u každého odlišný a proto je důležité si zaznamenávat změny, ke kterým v průběhu došlo. Jakmile se stanete více optimalizovanými, je obtížné si pamatovat, jak věci byly dříve. Zaznamenáváním si poznámek s vaší cestě vám pomůže kvantifikovat změny a motivovat k jejich udržení. **Nyní je čas se zaregistrovat na další měření, které by mělo být co nejblíže konci 90 dní a po té, co si uděláte závěrečnou samokontrolu.**

DEN 60

DATUM

REAKCE	STUPNICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SKÓRE
ÚNAVA	Mimořádná											Nikdy
TEMPERAMENT	Živý											Klidný
PODRÁŽDĚNOST	Velmi podrážděný											Vyrovnaný
EMOCIONÁLNOST	Vysoká											Vyvážená
ŠPATNÉ TRÁVENÍ	Nepříjemné											Bez problémů
KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	Snadno zapomínám											Bezvadná paměť
CHUŤ NA SLADKÉ	Miluji sladkosti											Nepotřebuji sladkosti
STAMINA	Velmi nízké											Vysoké
STUDENÉ RUCE NEBO NOHY	Velmi chladné											Normální
POCIT BEZNADĚJE	Depresívní											Život je fajn
MIGRÉNA	Extrémní											Nemám bolesti hlavy
MOUČNIVKA (SOOR), orální kandidóza	Často											Nikdy
STOLICE	Nepravidelná											Pravidelná/normální
ZÁCPA	Po 10 dnech											Denně
CHUŤ NA JÍDLO	Neustále něco ujídám											Nikdy nemám hlad
AKNÉ	Extrémní											Bez akné
HLAS	Velmi hluboký											Měkký
NERVOZITA/PODRÁŽDĚNOST	Prchlivý											Klidný
SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA	Je to špatné											Nemám
SPÁNKOVÝ REŽIM	Špatný											Velmi dobrý
POČET HODIN SPÁNKU	10 a více											5-8
SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU	Často											Nikdy
BOLEST DOLNÍCH ZAD	Extrémní											Nikdy
VĚTRY/NADÝMÁNÍ	Často											Nikdy

CELKEM

© Copyright Cell Wellbeing 2024

STAV PŘÍZNAKŮ POMOCÍ SAMOKONTROLY

Porovnejte své dotazníky pro vlastní kontrolu od 1. dne do 90. dne a získejte pocit, že máte nějaké hmatatelné změny, která vám již optimalizace přinesla. Změny se mohou lišit, ale obecně by měly mít vzestupný trend. Pokud se dostavily, můžete sami vidět, že proces optimalizace zvyšuje funkci vašich enzymů; pomáhá vašim genům produkovat lepší buňky; podporují adaptabilní nervový systém a celkové zlepšení vaší metabolické funkce. **Nyní získejte nové měření, neustávejte v dobré práci a pokračujte v optimalizaci.**

DEN 90

DATUM

REAKCE	STUPNICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SKÓRE
ÚNAVA	Mimořádná											Nikdy
TEMPERAMENT	Živý											Klidný
PODRÁŽDĚNOST	Velmi podrážděný											Vyrovnaný
EMOCIONÁLNOST	Vysoká											Vyvážená
ŠPATNÉ TRÁVENÍ	Nepříjemné											Bez problémů
KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	Snadno zapomínám											Bezvadná paměť
CHUŤ NA SLADKÉ	Miluji sladkosti											Nepotřebuji sladkosti
STAMINA	Velmi nízké											Vysoké
STUDENÉ RUCE NEBO NOHY	Velmi chladné											Normální
POCIT BEZNADĚJE	Depresívní											Život je fajn
MIGRÉNA	Extrémní											Nemám bolesti hlavy
MOUČNIVKA (SOOR), orální kandidóza	Často											Nikdy
STOLICE	Nepravidelná											Pravidelná/normální
ZÁCPA	Po 10 dnech											Denně
CHUŤ NA JÍDLO	Neustále něco ujídám											Nikdy nemám hlad
AKNÉ	Extrémní											Bez akné
HLAS	Velmi hluboký											Měkký
NERVOZITA/PODRÁŽDĚNOST	Prchlivý											Klidný
SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA	Je to špatné											Nemám
SPÁNKOVÝ REŽIM	Špatný											Velmi dobrý
POČET HODIN SPÁNKU	10 a více											5-8
SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU	Často											Nikdy
BOLEST DOLNÍCH ZAD	Extrémní											Nikdy
VĚTRY/NADÝMÁNÍ	Často											Nikdy

CELKEM

© Copyright Cell Wellbeing 2024

OPTIMALIZACE VÝŽIVY JE KLÍČEM K VÝKONNOSTI

VÝŽIVA PODPORUJE & UDRŽUJE

- Množství funkcí v organizmu
- Zlepšení odolnosti
- Spánkový režim
- Pročištění/detoxikaci
- Optimální hmotnost a postavu
- Výkonnost
- Produkci energie

CO VÁS MŮŽE ZASTAVIT V DOSÁHNUTÍ OPTIMALIZOVANÉ VÝŽIVY?

Příjem živin

Mnoho půd má vyčerpané klíčové živiny a ty, která se v ní ještě nachází, jsou na mnohem nižší hladině, než před byly za předchozích generací. Dokonce i zdravá strava vám nemusí poskytnout dostatek živin.

Zpracované potraviny

Tyto potraviny mají velmi nízkou nutriční hodnotu, známou jako prázdné kalorie/sacharidy, a ve skutečnosti vytvářejí nedostatek klíčových živin v organizmu.

Pohodlí

Máme rádi pohodlí ve stravě, ale to si vybírá svojí daň – pohodlné varianty často mají velmi nízkou nutriční hodnotu.

Životní styl

Životní styl s vysokou mírou stresu vyčerpává z organizmu množství živin, a pokud se zkombinuje s dalšími faktory, zanechává mnoho lidí s podvýživou mikroživin.

© Copyright | Cell Wellbeing 2024

JE ČAS SKONCOVAT JEN S PŘEŽÍVÁNÍM... & ZAČNĚTE S OPTIMALIZACÍ!

Děkujeme Vám, že jste vynaložili čas a prostředky na to, abyste získali nutriční stravovací plán „Optimalizace Vaší výkonnosti“

Dodejte si sílu a udělejte ohromný skok směrem k optimální nutriční podpoře již dnes!

cell-wellbeing.com

PROHLÁŠENÍ

Tvrzení, obsažená v tomto materiálu, nebyla předmětem schválení FDA (Food and Drug Administration, Úřad pro kontrolu potravin a léčiv). Účelem tohoto produktu není diagnostikovat, léčit nebo předcházet jakékoliv nemoci. Rady a doporučení uvedené v tomto materiálu nebo při osobní konzultaci telefonicky, e-mailem, osobně, online koučováním nebo jinak, jsou na výhradním uvážení a riziku čtenáře. Měli byste navštívit kvalifikovaného, licencovaného lékaře před zahájením jakéhokoliv nutričního nebo dietního programu. Informace uvedené v tomto materiálu nelze interpretovat jako jakýkoliv pokus o předepisování nebo praktikování medicíny. Tato prohlášení a informace nebylo hodnoceno FDA. Žádné produkty nabízené v tomto materiálu nejsou určeny k léčbě, diagnostice nebo prevenci nemocí. Při rozhodování o zdravotním stavu byste se měli vždy poradit s kompetentním, plně informovaným lékařem nebo zdravotníkem. Doporučujeme vám vyhledat informace a vzdělávat se v souvislosti s jakýmikoliv činnostmi a rozhodnutími souvisejícími se zdravím.

© Copyright Cell Wellbeing 2024