

myPremiumCheckUp

*“Conoscere te stesso è
l'inizio di tutta la saggezza”*

Aristotele (384 a.C. - 322 a.C.)

ESEMPIO



Nome / ID paziente: 21568963225

Data analisi: 21.05.2019

Numero refertazione: 123344

myPremiumCheckup ha come scopo la valutazione della composizione nutrizionale del corpo tramite un'analisi personalizzata.

La presenza di valori fuori norma potranno ritornare in equilibrio modificando il proprio stile di vita, agendo a livello della dieta, del movimento e del benessere mentale.

Una eventuale integrazione a complemento sarà da valutare con un professionista.

I grafici riprodotti non rappresentano un referto medico o una valutazione clinico-diagnostica. Per una corretta interpretazione dei risultati, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico curante o ad un professionista autorizzato.

Nella panoramica e nei profili di analisi saranno utilizzati i seguenti simboli:



Valore nella norma





Valore leggermente fuori norma





Valore fuori norma


ESEMPIO


- 


Profilo Acidi grassi
- 


Profilo Ossidante/Antiossidante
- 


Profilo Infiammazione
- 

Profilo Ritmo circadiano
- 

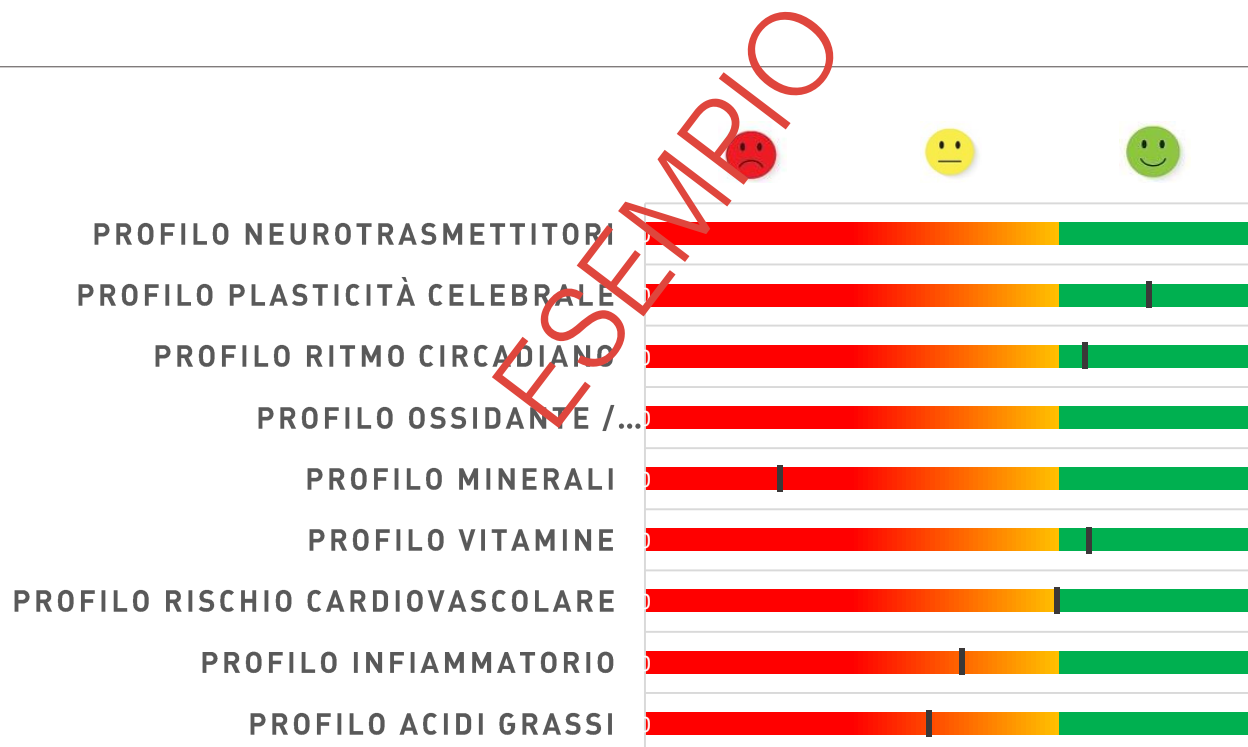
Profilo Cardiovascolare
- 

Profilo Plasticità cerebrale
- 

Profilo Vitamine
- 

Profilo Neurotrasmettitori
- 

Profilo Minerali



Questo grafico vuole fornire una panoramica delle sue analisi per darle un'idea dell'andamento globale di ciascun profilo. Nei fogli successivi potrà visualizzare i vari profili in modo dettagliato.

Il grafico viene calcolato assegnando a ciascuna voce, che compone il singolo profilo, un punteggio. In particolare vengono assegnati 3 punti ad un valore «nella norma» (verde), 2 punti se «leggermente fuori norma» (giallo) e 1 punto se «fuori norma» (rosso).



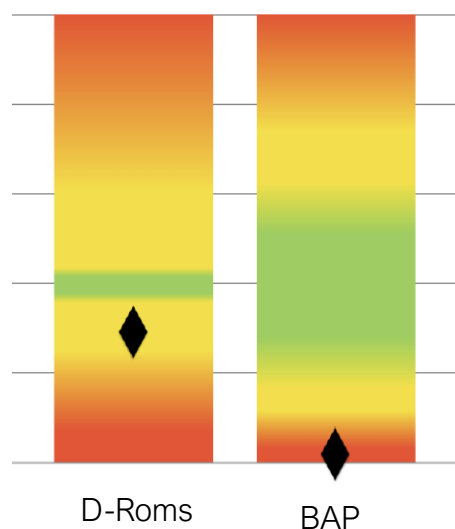
Profilo Ossidanti e Antiossidanti

Analisi dei radicali liberi e del potenziale antiossidante

ESEMPIO



L'ossidazione è una reazione chimica che avviene in tutte le cellule del nostro organismo e che permette, tra le molte cose, la formazione di energia. La conseguenza di questa reazione è la formazione di molecole, chiamate radicali liberi, che se non neutralizzate, possono provocare danni a livello cellulare. Queste molecole sono fortemente correlate alla genesi di numerosi stati patologici e dell'invecchiamento, ed è per questo che il nostro organismo è dotato di sistemi in grado di neutralizzarli, rendendoli innocui. Lo stress e la cattiva alimentazione provocano uno sbilanciamento tra le molecole ossidanti e quelle antiossidanti. Questo squilibrio può avere come conseguenza l'invecchiamento precoce e lo sviluppo di patologie cronicodegenerative. Questo test ci dà informazioni sulla "bilancia" tra gli ossidanti e gli antiossidanti presenti nel nostro corpo.



Sigla Valore	Nome Valore Misurato	Risultato Analisi	Min.	Max.
D-Roms	Radicali reattivi dell'ossigeno	3	5	10
BAP	Potenziale biologico antiossidante	5	5	10

ESEMPIO

Nome Valore Misurato	Risultato	Descrizione	Fonte alimentare
Radicali reattivi dell'ossigeno		Indica la carica ossidante presente nel nostro corpo. Un suo innalzamento è indice della presenza di un'elevata quota di radicali liberi che possono essere concausa di numerose patologie, oltre che di un precoce invecchiamento.	Fumo, alcol, farmaci, inquinamento ambientale, alcuni additivi alimentari, metodi elaborati di cottura degli alimenti, raggi UV, processi infiammatori nel corpo.
Potenziale biologico antiossidante		Indica il potere antiossidante, cioè quanto siamo in grado di difenderci dall'attacco da parte dei radicali liberi.	Succo di uva nera, mirtilli, cavolo verde, spinaci, barbabietole, more, cavoli di Bruxelles, pompelmo, fragole, arance.

I Pilastri della Salute

Stile di vita, alimentazione, movimento e pensiero positivo

ESEMPIO



STILE DI VITA

Per ritrovare il proprio equilibrio è fondamentale attuare un cambiamento sul proprio stile di vita. Si deve riuscire a ritagliarsi del tempo da dedicarsi a se stessi per alimentare mente e corpo. Fondamentale a questo scopo è seguire una corretta alimentazione, fare regolarmente attività fisica e avere sempre un pensiero positivo, anche quando le circostanze sembrano non permetterlo.



ALIMENTAZIONE

L'alimentazione fornisce al nostro corpo l'energia e i mattoni indispensabili alla vita. Ed è per questo che è fondamentale scegliere con attenzione i cibi che ingeriamo, così da fornire al nostro corpo le migliori materie prime per i suoi bisogni. Molte delle sostanze contenute nel cibo hanno effetti diretti sul nostro corpo, ci proteggono dall'invecchiamento, stimolano il sistema immunitario e la rigenerazione dei tessuti, aiutano il cervello a funzionare bene. Già, più di due secoli fa, il gastronomo Savarin coniava la frase "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei".



PENSIERO POSITIVO

Il modo in cui pensi è spesso molto più importante di quanto credi, a volte addirittura più dello stesso oggetto del tuo pensiero. La caratteristica che separa un buon risultato da un grande risultato, il successo di alto livello dallo stare a galla, è l'abilità di pensare a se stessi come a persone di successo. Modifica la tua prospettiva, esercita i pensieri positivi e sposterai più in alto l'asticella dei traguardi che sarai in grado di raggiungere. Niente è comparabile alla fiducia in se stessi per creare una realtà di successo. Metti da parte i tuoi dubbi e comincia a credere che avrai successo nel raggiungere i tuoi obiettivi.

MOVIMENTO

L'attività fisica è ormai considerata da tutti i medici il farmaco per eccellenza, capace di avere effetti benefici in tutte le patologie e a tutte le età. Aiuta a controllare lo stress, conferisce uno stato di benessere generale, è fondamentale per raggiungere e mantenere un peso corporeo sano. Il regolare esercizio fisico migliora inoltre l'autostima, mantiene in salute le ossa, i muscoli e le articolazioni, contrasta l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, tumori e alterazioni dell'umore.





Questo documento è stato redatto da NutraMy SA.

Il suo contenuto è confidenziale e non può essere riprodotto, neanche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta di NutraMy SA.

Copyright © 2018-2019 by NutraMy SA. Tutti i diritti riservati.

www.nutramy.com
info@nutramy.com