

Realizou um perfil IOMET, o resultado mostra que o seu terreno dominante é o **terreno A**. Este relaciona-se com uma incapacidade do organismo em neutralizar o excesso de ácidos e uma carência em vitaminas e minerais. É possível reequilibrar este terreno adaptando a sua alimentação e hábitos de vida.

## Quais são as causas possíveis do meu terreno?

O **terreno A** está essencialmente ligado à alimentação, especialmente ao:

- excesso de consumo de alimentos acidificantes (carnes, queijos, açúcares...)
- uma carência em vitaminas e oligoelementos

Há outros factores que também favorecem este terreno, como :

- falta ou excesso de actividade física
- o stress, o excesso de trabalho e a falta de sono
- a perturbação da flora intestinal
- uma eliminação insuficiente (urinas, suores, respirações...)
- a hereditariedade, patologias crónicas
- o ambiente

## Quais são os efeitos associados ao meu terreno ?

O **terreno A** pode ter um impacto sobre todas as células do corpo, sendo os mais frequentes :



