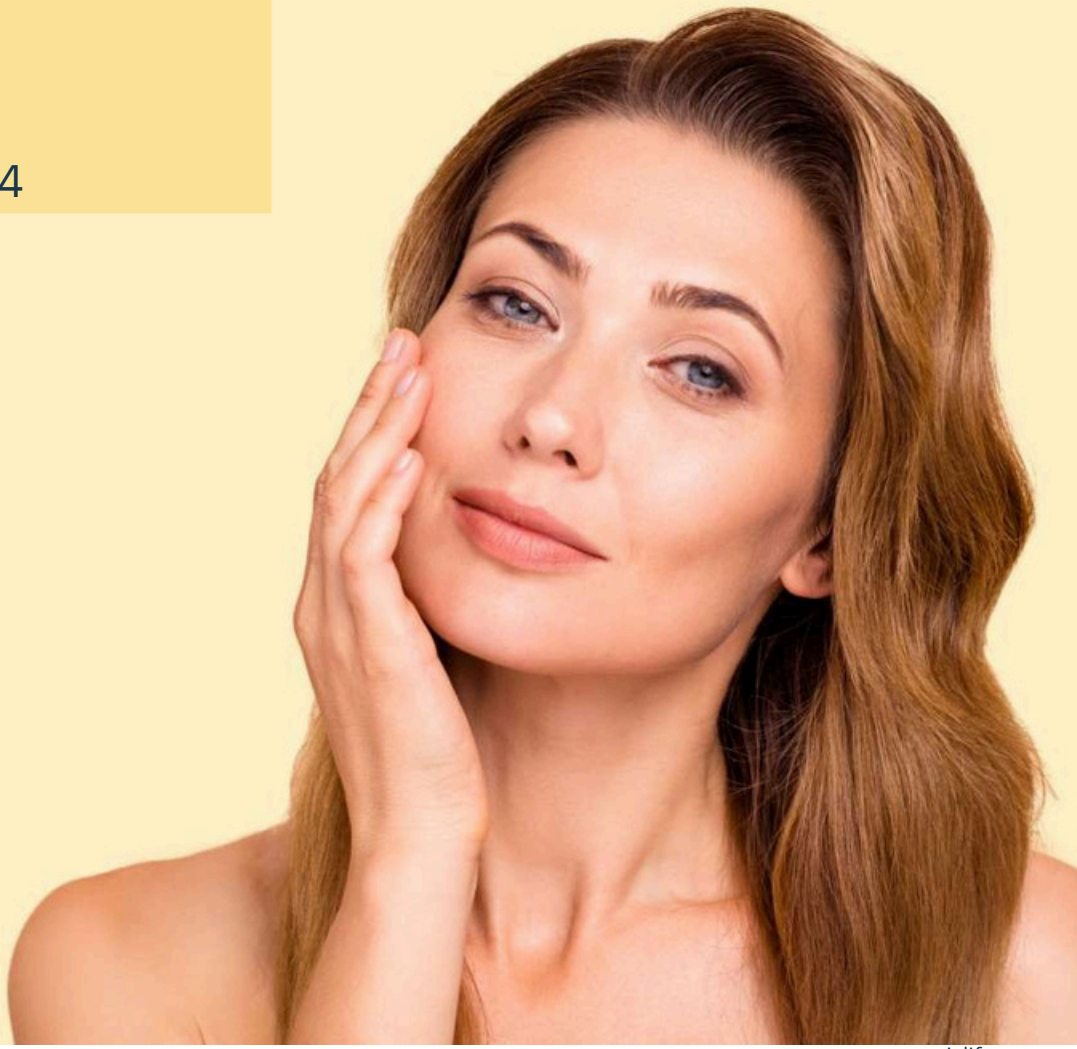
Informe de Optimización Age Management

Ejemplo Cliente

ID: AGEDEMO251

Fecha: 08.07.2024



Hola, Ejemplo Cliente

¡Te presentamos tu Plan de Optimización para ralentizar el envejecimiento!

Sobre tus resultados

Este informe ha sido diseñado para optimizar y retrasar al máximo el envejecimiento desde las necesidades reales de tu organismo. Las indicaciones aquí expuestas te ayudarán a entender y abordar la búsqueda de un sistema celular lo menos oxidado e in amado posible.

Conocer tu estado actual te ayudará a optimizar todos tus procesos hacia la búsqueda de un estado de equilibrio. El entorno y las in uencias medioambientales, así como una nutrición desequilibrada y una absorción de nutrientes poco optimizada son factores de gran importancia en la expresión de la edad metabólica de tus células.

La epigenética se re ere a la forma en que los genes se activan o desactivan en respuesta a la nutrición, el medio ambiente y otros factores externos. Para mantener una buena salud y envejecer de manera saludable, es esencial cuidar la nutrición y el entorno en el que se vive, de manera que se promueva una expresión génica saludable y óptima. El "envejecimiento saludable" se logra al optimizar estos procesos epigenéticos y mantenerlos en armonía a lo largo del tiempo.

Esta información está diseñada para ayudarte a identi car muchas de las in uencias ambientales comunes y ayudarte en la elección de alimentos, brindándote una serie de recomendaciones durante 90 días que te ayudarán a retrasar los procesos naturales de envejecimiento.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Tu equipo de Epigenia

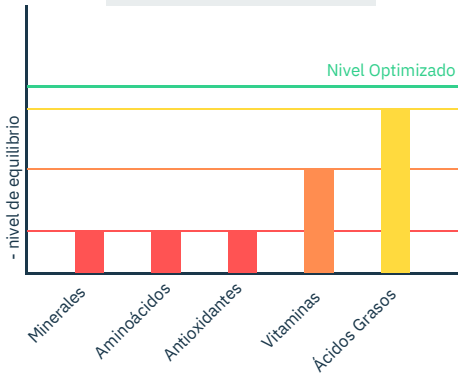
¿Tienes alguna pregunta?

Contacto: Teléfono:
+34 611 269 128
+52 55 3230 7725
Email:
info@epigeniasalud.com

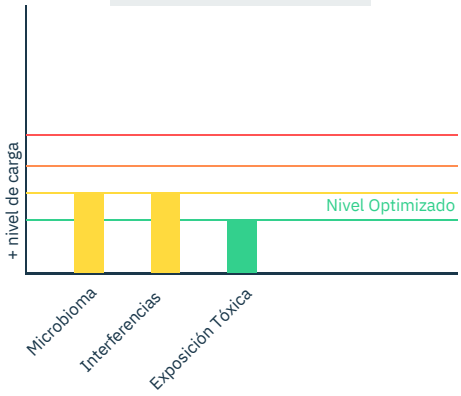
Resumen de resultados

¿Como interpretar los grá cos?
Los grá cos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.

Indicadores nutricionales



Indicadores ambientales



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:
Optimizado Baja Media Alta

Necesidad de Optimización Alta

Minerales
Magnesio Cobre Yodo
Molibdeno

Aminoácidos
Carnitina
Arginina
Metionina
Fenilalanina

Antioxidantes
Coenzima Q10
Antocianinas
Fitoestrógenos

Necesidad de Optimización Media

Vitaminas
Biotina Vitamina
B9 Vitamina K2

Necesidad de Optimización Baja

Microbioma
Señal Post viral

Ácidos Grasos
Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)
Ácido Linoleico - 6

Interferencias
Pantalla de Televisión

Indicadores de Sistemas Metabólicos

¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de nutrientes agrupa cientos de reacciones que proveen al organismo de la energía y materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica te ayudará a quemar más calorías, darte más energía y ¡ralentizar el en v ejecim ien to !

¿Qué indican estos marcadores?

Conocer los procesos metabólicos en el age management es esencial para entender las causas que ralentizan los sistemas metabólicos relacionados con funciones básicas como la detoxi cación, regeneración celular o el mantenimiento de los tejidos. Comprender cómo nuestro organismo procesa los macronutrientes (proteínas, grasas y azúcares) y cómo factores como la salud hormonal y gastrointestinal in uyen en ello, puede ayudarnos a adaptar nuestros hábitos para optimizar nuestro bienestar y calidad de vida. Además, el conocimiento de los procesos metabólicos puede ayudar a prevenir y controlar ciertas enfermedades asociadas con la edad.

¿Sabías qué...?

La reparación celular y la hormona del crecimiento están íntimamente relacionados con la calidad de nuestro descanso. La hormona del crecimiento potencia la regeneración tisular y ayuda a mantener los tejidos y órganos a lo largo de la vida.

La hidratación celular se consigue cuando el agua que ingerimos alcanza el interior de nuestras células, protegiéndonos del estrés oxidativo.

La sobreexposición nocturna hacia cierta frecuencias electromagnéticas puede producir cambios negativos en tu ADN y en la regeneración de tu epidermis.

Los indicadores que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar tu sistema metabólico.¡Presta atención a los indicadores marcados!

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	Intestino	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azú car	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modi cables que pueden alterar tu metabolismo, como tu edad, sexo e incluso tu genética. Sin embargo, existen factores que pueden alterar tu peso y tu estado de salud, importantes a tomar en cuenta:

1. Hábitos de alimentación: un alto consumo de alimentos ultra-procesados, así como aquellos altos en azúcares y grasas, pueden provocar una mayor ganancia de peso.
2. Actividad física: el ejercicio aeróbico es una gran estrategia para la quema de calorías, mientras que el ejercicio de fuerza puede ayudarte a formar masa muscular, importante para acelerar tu metabolismo.

3. Descanso: el descanso puede afectar a tus hormonas que, a su vez, alteran tu apetito y tu ingesta de alimentos. Es importante dormir de 7 a 9 horas al día para mantener un buen estado de salud.

Cómo leer tus resultados:

¿Qué signi can los indicadores marcados en la tabla?

Después de cruzar los datos de tu informe con el resto de categorías, se ha considerado esencial marcar estos elementos como importantes para apoyar tu sistema metabólico.

¿Se re eren a algún tipo de trastorno?

Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.

¿Necesito consultar a un profesional?

Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cuali cado.

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Indicadores Detox

¿Qué es el "detox consciente"?

Es un enfoque que involucra una alimentación saludable y consciente, actividad física y cuidado emocional. Se trata de eliminar las toxinas del cuerpo de manera natural, sin recurrir a productos o tratamientos extremos, y promoviendo un estilo de vida equilibrado y sostenible a largo plazo.

Resultado:
Necesidad Media

Deberías considerar la optimización de Indicadores Detox a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados puede estar produciendo una alteración en tus marcadores Detox. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

¿Cómo interpretar los resultados?

Nuestro cuerpo sufre intoxicaciones constantes, tanto alimentarias como medio ambientales. Normalmente, el agua, el aire, los productos químicos y también los alimentos que comemos pueden contener contaminantes o toxinas. A menudo no somos conscientes del nivel de acumulación de toxinas al que enfrentamos nuestro cuerpo cada día, pero si prestas atención podrás identi car algunos síntomas de que necesitas depurar tu organismo con un enfoque "detox". Te ayudamos a identi car las necesidades de aquellos nutrientes que necesitan apoyo para eliminar las toxinas que se acumulan en tu organismo.

Cuantos más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	Betaína	I n osi tol	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B3
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2			
Minerales	Calcio	Cromo	Cobre	Yodo	Hierro
	Magnesio	Molibdeno	Selenio	Zinc	
Antioxidantes	Ácido Alfa-Lipoico	Antocianinas	Carotenoides	Coenzima Q10	Favonoides
	Fitoestrógenos	Polifenoles	Superóxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	
Aminoácidos	Ci steí n a	Histidina	Metionina	Ornitina	Treonina
	Arginina	Valina			
Ácidos Grasos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Factores de estrés ambiental	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Radiación	Bacteria	

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional.

Indicadores Cellular Boost

Nutre tus células con lo que más necesitan

Nuestros hábitos nutricionales son fundamentales para sostener y mantener muchos de los mecanismos corporales básicos, críticos para los procesos de envejecimiento. Estos procesos son impulsados por la siología del cuerpo y están in uenciados por factores epigen ético s.

Resultado:
Necesidad Baja

Necesidad baja de optimización de la regeneración celular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tu regeneración celular en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

¿Cómo potenciar la regeneración celular?

Tu nivel de energía y regeneración celular se sustenta en varios nutrientes, pero es vital obtener el equilibrio correcto. El cuadro siguiente indica los nutrientes que son importantes para ayudarte en tu búsqueda de una mayor regeneración celular. Los elementos resaltados son los que requieren apoyo en forma de aumento de nutrientes y el tratamiento y la eliminación de las exposiciones ambientales. La tabla de indicadores de apoyo al sistema celular que aparece a continuación destaca varios indicadores que pueden ayudar a revertir los procesos de envejecimiento. La tabla no pretende ser un diagnóstico de ningún problema o condición.

Cuantos más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2	Biotina	Inositol	
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinc
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Ci steí n a	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés am biental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baj a)	Bacteria
	Esporas				

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional.

Indicadores de Tonicidad y Firmeza

Tono muscular y rmeza

La calidad de las proteínas y las bras elásticas es básica para mantener la rmeza de la piel y el tono muscular general. Cuando éstas decaen, aparecen surcos y otros cambios que afectan al aspecto del rostro y la silueta corporal. A través de los indicadores epigenéticos a potenciar, buscaremos aumentar la producción de las proteínas que favorecen la rmeza m u scu lar.

Resultado:
Necesidad Baja

Necesidad baja de optimización de los indicadores de Tonicidad y Firmeza

El desequilibrio de los marcadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tus indicadores de Tonicidad y Firmeza en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Tono muscular, un aliado contra el envejecimiento

La tonicidad es un estado de tensión fisiológica que presenta los músculos constantemente, con el fin de mantener a estos tejidos activos sin generar movimiento. Se lleva a cabo gracias al intercambio de acción que producen las bras musculares para evitar la falta de rmeza. Con el envejecimiento, esta rmeza muscular disminuye debido a varios factores siológicos y de estilo de vida. Uno de los principales factores es la disminución de la masa muscular, debida a la reducción en la síntesis de proteínas musculares, una menor capacidad para absorber los nutrientes y una disminución en la sensibilidad a la insulina. Un buen tono de la musculatura será un gran apoyo para el sistema musculoesquelético que nos proporciona estabilidad, forma, soporte y movimiento.

En la siguiente tabla, se indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la tonicidad y rmeza. Cuántos más de estos aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá este grupo de indicadores.

Vitaminas	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina B3	Vitamina B12
Minerales	Zinc	Man gan eso	Cobre	Selenio	Sod i o
	Cal ci o	P otasi o	Cr om o		
Antioxidantes	Coenzima Q10				
Aminoácidos	Leucina	Isoleucina	Valina	Glutamina	Treonina
	Arginina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)		

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Indicadores de Elasticidad

La importancia de la elasticidad

La elasticidad consiste en la capacidad de la piel en volver rápidamente a su estado original tras haberla contraído o estirado. Una piel elástica será la aliada perfecta contra las líneas de expresión, ya que será menos propensa a sufrir daños por los movimientos faciales constantes y repetitivos.

Resultado:
Necesidad Media

Considera la optimización de Indicadores de Elasticidad a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tus marcadores de elasticidad cutánea. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Piel tersa, piel joven

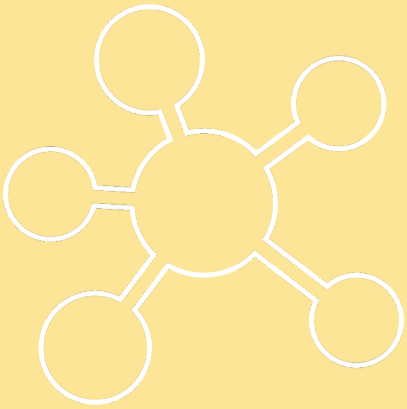
Con respecto a otros tejidos, la piel está compuesta principalmente de componentes extracelulares: agua, colágeno y elastina. Estos le aportan sus propiedades estructurales y mecánicas: elasticidad y viscoelasticidad. Se forma así una densa masa gelatinosa que incorpora las bras y células de la dermis y es responsable de la viscoelasticidad y turgencia de la piel. En cambio, el componente broso, formado principalmente por elastina y colágeno es el responsable de la elasticidad de la piel y de su resistencia a la tracción. Uno de los principales factores de la pérdida de elasticidad es la disminución en la producción de colágeno y elastina, dos proteínas que son esenciales. Con la edad, la producción de estas proteínas disminuye y la piel pierde su capacidad de estiramiento y retorno a su forma original.

En la siguiente tabla, se indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la elasticidad y tersura. Cuántos más de estos aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá este grupo de indicadores.

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K1	Vitamina K2	Bi oti n a	I n osi tol
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magn esi o
	Cal ci o				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteina	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Rad i aci ón	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baj a)	Bacteria
	Esporas				

02

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas

Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo.

Resultado:
Necesidad Media

Es recomendable potenciar la absorción de Vitaminas en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.
Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K1
- Vitamina K2

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

Biotina

La biotina ayuda al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema nervioso. Mantiene la piel, el cabello y las membranas mucosas normales. Es sintetizada por bacterias del tracto gastrointestinal, aunque realmente no se sabe qué cantidad de la sintetizada se absorbe.

Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Trigo, Espinacas, Alforfón o trigo sarraceno, Carne de vaca, Maíz, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol, Hígado de Pollo, Boniato

Vitamina B9

La Vitamina B9 o ácido fólico es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Necesaria para el correcto funcionamiento de los nervios, cerebro y sistema inmunitario; para la formación de células sanguíneas en la médula ósea; mantiene los niveles de homocisteína (asociada a afecciones crónicas); y para el crecimiento normal del tejido materno durante el embarazo. Se destruye fácilmente por el calor.

Melón Cantalupo, Huevos, Avena, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Salmón, Camarones, Espinacas, Espárragos, Limón, Naranja, Papaya, Alforfón o trigo sarraceno, Plátano, Aguacate, Pollo, Cacahuetes, Maíz, Leche de Oveja, Salvado de Avena, Hoja de Mostaza, Semillas de girasol, Sepia, Mejillones, Hígado de Pollo, Coles de Bruselas

Vitamina K2

La vitamina K es un grupo de vitaminas que comparten estructuras químicas similares, la vitamina K1 y K2 . Ayudan al cuerpo a coagular la sangre, a mantener la salud ósea y la coagulación sanguínea normal. Pueden ser sintetizadas por bacterias intestinales y aproximadamente la mitad de los requerimientos pueden obtenerse de esta manera.

Huevos, Queso, Carne de vaca, Pollo, Aceite de Oliva, Semillas de Soja, Aceite de soja

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Minerales

¡Asegúrate de que tu cuerpo obtenga cantidades su cientes de minerales!

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Éste usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando de forma óptima.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Minerales

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una

alteración en tu sistema. Es prioritario optimizar los niveles de minerales para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Minerales

La siguiente lista presenta los minerales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Boro
- Calcio
- Cromo
- Cobre
- Yodo
- Hierro
- Litio
- Magnesio
- Manganeso
- Molibdeno
- Potasio
- Selenio
- Silício
- Sodio
- Azufre
- Zinc

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Cobre

El cobre ayuda a asimilar y utilizar el hierro. Es necesario en reacciones enzimáticas y para la producción de ATP (energía). Participa en el mantenimiento del sistema inmune y en la formación de tejido conectivo, melanina, mielina y es fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Además, mantiene el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Quinoa, Cangrejo, Salmón, Ostras, Trigo, Espinacas, Espárragos, Mijo, Patatas, Carne de vaca, Anacardos, Pavo, Boniato, Semillas de Chía

Yodo

El yodo es fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, dichas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes. Contribuye al desarrollo apropiado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia.

Algas Marinas, Langostas, Queso, Camarones, Sal, Ajo, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Yogurt

Magnesio

El magnesio participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos. Contribuye al equilibrio electrolítico. Mantiene los huesos y dientes normales. Además participa en la síntesis de proteínas.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Perejil, Espinacas, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, Alcachofa, Aguacate, Col, Cacahuetes, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Anacardos, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Salvado de Avena, Edamame, Piñones, Haba de soja negra, Semillas de Chía, Nuez Pecana

Molibdeno

El molibdeno ayuda a que la enzima responsable del metabolismo del hierro funcione correctamente. Es necesario para la producción del ácido úrico y participa en su metabolismo y en el del azufre. Participa en sistemas enzimáticos relacionados con el metabolismo del alcohol, drogas y toxinas.

Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Trigo, Perejil, Berros, Lentejas, Alforfón o trigo sarraceno, Patatas, Guisantes, Pollo, Judías Rojas, Cacahuetes, Semillas de Soja, Alfalfa, Anacardos, Semillas de Calabaza, Edamame, Yogurt, Semillas de sandía, Semillas de girasol, Hígado de Pollo, Semillas de Amap ol a

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Antioxidantes

¿Qué antioxidantes puedes incluir en tu dieta para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célu la.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Es prioritario optimizar los niveles de antioxidantes para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Antioxidantes

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Lipoico
- A nt ocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fit oe st r óg e nos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Antocianinas

Las antocianinas son antioxidantes que pertenecen al grupo de los avonoides. Protegen a los capilares de la retina; tienen un papel bene cioso para la vista. Ayudan a reforzar el sistema cardiovascular. Tienen un efecto antioxidante potente. Además ayudan a combatir resfriados, infecciones y alergias y tienen propiedades anticancerígenas.

Uvas Moradas, Ciruela Morada, Frambuesa, Grosella Negra, Moras, Berenjena, Bayas de Goji, Bayas de Espino

Coenzima Q10

La coenzima Q10 la produce naturalmente el cuerpo, pero se reduce a medida que envejecemos. Protege contra el daño de los radicales libres y participa en la producción de energía celular. Es bene ciosa para tratar enfermedades del corazón e insu ciencia cardíaca congestiva. Disminuye la presión arterial, la hipertensión sistólica aislada, previene los dolores de cabeza y fortalece el sistema inmunológico.

Salmón, Espinacas, Mijo, Naranja, Alforfón o trigo sarraceno, Fresa silvestre, Carne de vaca, Pollo, Semillas de Soja, Atún, Trucha, Aceite de soja, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Hígado de Pollo

Fitoestrógenos

Los toestrógenos son antioxidantes que se encuentran en los vegetales y son similares a los estrógenos humanos. Tienen propiedades antioxidantes. Previenen la pérdida de masa ósea. Disminuyen los niveles de colesterol total y LDL.

Arándano Azul, Fresa, Avena, Cebada, Trigo, Lentejas, Zanahoria, Guisantes, Semillas de Soja, Alfalfa, Semillas de lino, Té Verde, Leche de Soja

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Aminoácidos

Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Es prioritario optimizar los niveles de aminoácidos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido glutámico
- Arginina
- Asparagina
- Ácido aspártico
- Alanina
- Carnitina
- Carnosina
- Cisteína
- Cistina
- Citrulina
- Fenilalanina
- Glicina
- Glutamina
- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Ornitina
- Prolina
- Serina
- Taurina
- Treonina
- Tirosina
- Triptófano
- Valina

Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

Arginina

La arginina es necesaria durante periodos de crecimiento máximo, estrés severo y lesión. Puede incrementar el rendimiento deportivo, reducir la grasa corporal, ser una fuente de energía, modular el desarrollo de enfermedades, mejorar la función inmune, estimular la cicatrización de heridas, modular la carcinogénesis y el crecimiento tumoral, así como modular muchas funciones bioquímicas celulares.

Huevos, Avena, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Queso, Camarones, Lentejas, Alforfón o trigo sarraceno, Pollo, Cacahuetes, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Yogurt, Nuez Pecana

Carnitina

La carnitina juega un papel importante en el metabolismo energético, mejorando el suministro de energía a las células cerebrales y de este modo aumenta la resistencia al estrés. Por sus propiedades antioxidantes, nos protege contra el estrés y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, renales y oculares. Además ayuda al mantenimiento de una piel sana.

Huevos, Avena, Quinoa, Nuez, Almendras, Queso, Coli or, Aguacate, Carne de vaca, Pollo, Cacahuetes, Semillas de Soja, Leche de Oveja

Fenilalanina

La fenilalanina estimula la producción de endor nas, dopamina, epinefrina y norepinefrina, las cuales son esenciales para un correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Además, ayuda a controlar la sensación de hambre y mejora la velocidad y reacción de los re ejos.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Coco, Salmón, Langostas, Trigo, Fideos de trigo, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, Patatas, Kiwi, Plátano, Aguacate, Pomelo, Pistacho, Cacahuetes, Anacardos, Atún, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Semillas de Hinojo, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Semillas de girasol, Esturión, Sepia, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

Metionina

La metionina es importante para la síntesis de proteínas. Es precursor de otros aminoácidos (homocisteína, cisteína, creatina y carnitina), previene algunas enfermedades hepáticas y cardíacas, evita la acumulación de grasas en las arterias. También es muy importante para el buen estado de uñas, piel y cabello.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Alforfón o trigo sarraceno, Carne de vaca, Maíz, Rodaballo, Leche de Oveja, Pavo, Atún, Salvado de Avena, Esturión

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Ácidos Grasos

Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo una alteración en tu sistema. Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de ácidos grasos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguínea, o la regulación de los procesos in amatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido Oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Alimentos que suplen las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Linoleico - 6

El Ácido linoleico-6 es un ácido graso fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tiene función protectora, estructural y reguladora en las células. Participa en la formación de hormonas. Promueve una adecuada y correcta respuesta inmunológica por parte de nuestro sistema inmune. También contribuye y participa en el correcto equilibrio del per l de grasas en sangre, ayuda a regular el metabolismo y la coagulación de la sangre.

Huevos, Nueces de Brasil, Queso, Aceite de Oliva, Cacahuetes, Leche de Vaca, Aceite de soja, Aceite de Linaza, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecana

Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

El ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) es un ácido graso omega 3. Participa en la reducción de in amación y regulación del sistema circulatorio. Apoya la salud cardiovascular y puede tener una correlación con la depresión o con el síndrome de dé cit de atención. Reduce la glucemia en sangre y es uno de los principales reguladores de los estados de ánimo.

Nuez, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Aceite de Oliva, Avellanas, Trucha, Aceite de Semilla de Cáñamo, Semillas de lino, Aceite de pescado, Semillas de Chía

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Indicadores de Microbioma

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

El microbioma es la comunidad de microorganismos (hongos, bacterias, parásitos y virus) que viven en el tracto gastrointestinal, ayudando a mantener la defensa y la salud del mismo, la absorción de alimentos, la regulación del metabolismo, y la modulación del eje in testin o -c erebro .

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario equilibrar tu ora intestinal en próximos 90 días

No es necesario equilibrar tu ora intestinal inmediatamente, sin embargo es recomendable abordarla en el largo plazo para evitar un desequilibrio subyacente. Sería interesante abordar la salud de tu microbiota en el futuro, ya que esta depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microrganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores de Microbioma especí cos

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Esporas
- Hongos
- Señal Post viral
- Bacteria
- Señal Viral
- Parásitos

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Señal Post viral

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los cientí cos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos.

Miel, Jengibre, Ajo, Kiwi, Yogurt

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Carga Electro- magnética

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados arti cialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wi , WLAN, etc.).

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritiario enfocarse en disminuir la carga electromagnética en el corto plazo

Es conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio en el futuro.
El desequilibrio de este indicador podría producir una alteración en tu sistema en el futuro. Las exposiciones a cargas electromagnéticas pueden afectar al equilibrio celular y metabólico.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores electromagnéticos especí cos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Electro sensibilidad
- E lect r osmog
- Campo Electrostático
- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrecuencia
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Pantalla de Televisión
- Pantalla de ordenador
- 50 Hz Corriente de Entrada

¿Qué es?

Pantalla de Televisión

Los televisores emiten radiaciones de campo electromagnético de frecuencia extremadamente baja a su alrededor, aunque los nuevos modelos LCD, LED o plasma han reducido signi cativamente la radiación. Afortunadamente, hoy en día los campos electromagnéticos generados por las pantallas planas suelen cumplir la Certi cación sueca TCO de seguridad, y su grado de incidencia en los usuarios es mucho menor.

Este documento es sólo para nes informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

03

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.

Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!
El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos NO es eliminarlos permanentemente de la dieta, sino rebajar la carga enzimática de los mismos. Al nal del proceso de eliminación durante 90 días, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, nuestros niveles de energía pueden verse afectados cuando el cuerpo destina más recursos de los que debería para digerirlos. Hay alimentos que deberían ser evitados ya que, en ocasiones, podrían revertir el bene cio de otros, provocar estrés al aparato digestivo o afectar negativamente al metabolismo y al sistema inmune.

Al consumir los alimentos indicados, el cuerpo podría tener di cultades para digerir la comida que ingerimos en este ciclo celular y terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Evitar estos alimentos durante 90 días te ayudará a prevenir el dé cit de energía que se puede dar al intentar absorberlos.
Al pasar al siguiente ciclo celular, las necesidades del cuerpo cambian y la sensibilidad a los alimentos cambiará en consecuencia.

Preguntas frecuentes

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

El cuerpo tiene di cultades con la comida y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Estos procesos pueden ocurrir de manera asintomática o con reacciones evidentes.

"Yo nunca había comido esto antes..."

Si nunca has tomado estos alimentos, aún mejor. Pero si comienzas a consumirlos durante los próximos 90 días podría haber problemas.

"¡Pero me recomendáis alimentos similares!"

Las sensibilidades alimentarias son muy especí cas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

Ajustes de alimentos

Aquí encontrarás los alimentos que NO debes consumir durante los próximos 90 días, ya que podrían causar estrés digestivo e inmunológico.

Man zan a

Bebidas alcohólicas

Bacalao

Cebolla

Arroz

Ch ampi ñ ó n

Cerdo

Uva Espinosa (Gr o sel l as)

Pimiento Picante

Garbanzos

NO es una prueba de alergias alimentarias

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si tienes ALGUNA ALERGIA conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.

Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte bene cios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que te afecten físicamente.

Alergias conocidas

Puede que ya tengas una alergia conocida, así que vamos a ayudarte a entender estos resultados.

Escenario 1

El alimento al que eres alérgico/intolerante aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto signi ca que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al ujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de tu dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

Escenario 2

El alimento al que eres alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto signi ca que no afecta negativamente el ujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO signi ca que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en tu nutrición diaria

Unas mejores elecciones nutricionales siempre llevarán a un bienestar optimizado y los alimentos naturales, sin procesar y cocinados a mano siempre serán los ideales. Por ello, un entendimiento adecuado de como los aditivos afectan a la salud es crucial para mantener un bienestar óptimo.

Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu bienestar, deberías evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días.
Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modi car su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud.

E 104	Quinilona Amarilla	E 530	Óxido de magnesio
E 452	P ol i fosfatos	E 450	Di fosfatos
E 281	Propionato de sodio	E 232	Ortofenil fenolato sódico
E 242	Dimetil dicarbonato	E 222	Sul to ácido de sodio
E 180	Pigmento rubí (Litolrubina BK)	E 131	Azul Patente V

La lista mostrada en la parte superior presenta un resúmen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados de forma especial como mínimo por un período de 90 días. Aunque es recomendable evitar siempre la mayoría de los Aditivos Alimentarios.

También recomendamos evitar:

Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control de ciente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

Aspartamo:

Un aditivo muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración arti cial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

Optimización N u t rimen t al

¿Por qué hablamos de "nutrimental"?
La información nutrimental de los alimentos es el conjunto del contenido nutricional de los mismos. Incrementar el consumo de alimentos con nutrientes que nuestro cuerpo necesita nos llevará a optimizar nuestro bienestar.

Alimentos ricos en tus requerimientos nutricionales

Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre nuestras necesidades nutricionales. En base a tu per l epigenético, se indica qué nutrientes debes potenciar y se muestra una lista de alimentos que te ayudarán a cubrir tus necesidades especí cas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en tu rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarte en búsqueda de maximizar el equilibrio del organismo.

Esta lista se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.

Verduras

Coliflor

Aguacate

Espinacas

Berenjena

Alfalfa

Zanahoria

Col

Alcachofa

Perejil

Rúcula

Patatas

Boniato

Espárrago s

Kale

Ajo

Jengibre

Berros

Coles de Bruselas

Hoja de Mostaza

Fru ta s

Fresa silvestre

Naranja

Uvas Moradas

Ciruela Morada

Grosella Negra

Moras

Frambuesa

Arándano Azul

Fresa

Kiwi

Semillas de sandía

L i món

Papaya

Plátano

Melón Cantalupo

Coco

Pomelo

Lácteos y huevos

Huevos

Leche de Oveja

Queso

Yogurt

Leche de Vaca

Leche de Cabra

Productos cárnicos

Carne de vaca

Pollo

Pavo

Hígado de Pollo

Riñón

Legumbres

Semillas de Soja

Alubias Blancas

Lentejas

Guisantes

Edamame

Garbanzos

Judías Rojas

Mariscos / Pescado

C a ma rone s

Esturión

Atún

Salmón

Anc hoa s

C a ba lla

R oda ba llo

Trucha

Sardinas

Ostras

Cangrejo

L a ngos ta s

Me j i llone s

Sepia

Nueces y semillas

Alme ndra s

Nuez

Cacahuetes

Semillas de Calabaza

Ave lla na s

Nuez Pecana

Ana c a rdos

Nueces de Brasil

Semillas de Sésamo

Semillas de lino

Semillas de Chía

Semillas de girasol

Pi ñone s

Haba de soja negra

Semillas de Amapola

Semillas de Hinojo

Nueces de Macadamia

Pistacho

Cereales

Avena

Quinoa

Maíz

Alforfón o trigo sarraceno

Arroz Silvestre

Salvado de Avena

Germen de Trigo

Mijo

Trigo

Cebada

Centeno

Fideos de trigo

Grasas y aceites

Aceite de soja

Aceite de Oliva

Aceite de pescado

Aceite de Semilla de Cáñamo

Aceite de Linaza

Plantas

Algas Marinas

Bayas de Espino

Bayas de Goji

Los consejos sobre los alimentos a evitar en este informe no están relacionados con las alergias alimentarias. Consulta a un profesional de la salud para obtener consejo sobre posibles alergias. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, evítalos siempre.

Be bida s

Té Verde

Leche de Soja

Otro s

Tofu

Cacao

Miel

Sal

Levadura de Cerveza

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.

Los consejos sobre los alimentos a evitar en este informe no están relacionados con las alergias alimentarias. Consulta a un profesional de la salud para obtener consejo sobre posibles alergias. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, evítalos siempre.

Tus siguientes PASOS

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Has leído todos los resultados ¿y qué sigue ahora? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia un aspecto más reju v en ecido .

Simplemente sigue estos pasos:

1. Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días sección 03
2. Evita los Aditivos Alimentarios a los que tienes sensibilidad sección 03
3. Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados sección 03
4. Organiza tus comidas creativamente, combinando ingredientes recomendados sección 03
5. Asegúrate de consumir diariamente los alimentos para apoyar los Indicadores de Belleza sección 01
6. Intenta reducir el impacto de Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica sección 02
7. Sigue las Recomendaciones Personalizadas de tu profesional

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean especi cos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

Me comprometo a seguir las recomendaciones desde el _____ (dd/mm/aaaa) has t a _____ (dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.

_____ (Tu rma)

Es el momento de empezar a vivir con tu mejor versión

¡Gracias por depositar tu con anza en nuestro programa!

epixlife

Exención de Responsabilidad:
Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones de este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información contenida en este documento debe ser interpretada por un profesional cuali cado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing. Más información en www.epixlife.com