Informe de Optimización

Age Management

Ejemplo Cliente

ID: AGETEST101

Fecha: 01.08.2023





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 inflamado posible.

Conocer tu estado actual te ayudará a optimizar todos tus procesos hacia la búsqueda de un estado de equilibrio. El entorno y las influencias 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 refiere 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 identificar muchas de las influencias 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,

¿Tienes alguna pregunta?

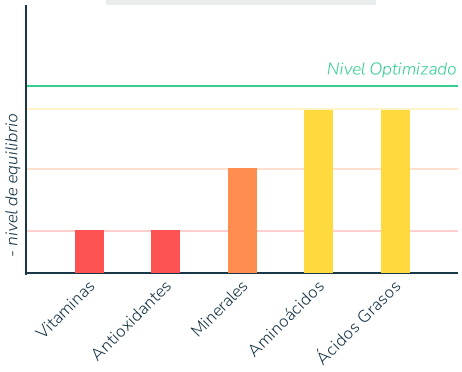
Contacto:
Teléfono: +34 123 456 789 0
Email:

Resumen de resultados

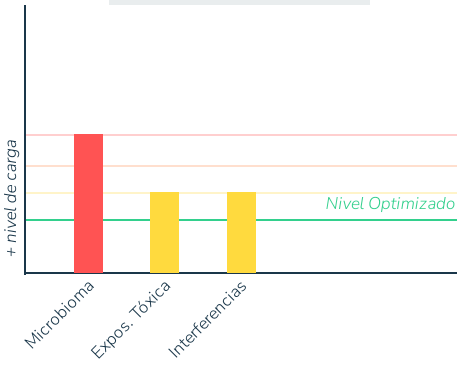
¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos 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

Microbioma

Señal Viral
Parásitos

Antioxidantes

Carotenoides
Coenzima Q10
Flavonoides
Vitamina C

Vitaminas

Vitamina K2
Vitamina B2
Vitamina B3
Betaína

Necesidad de Optimización Media

Minerales

Sodio
Selenio

Necesidad de Optimización Baja

Expos. Tóxica

Radiación

Interferencias

Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
Electrosmog
Campo Electrostático
Radiofrecuencia

Ácidos Grasos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Aminoácidos

Arginina
Ornitina
Taurina
Glicina

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 envejecimiento!

¿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 detoxificación, 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 influyen 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	Estrés Metabólico / Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azúcar	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modificables 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 significan 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 refieren 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 los sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Este documento es sólo para fines 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. 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 a diario, pero prestando atención podrás identificar algunos síntomas de que necesitas depurar tu organismo con un enfoque "detox". Te ayudamos a identificar 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	Inositol	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	Flavonoides
	Fitoestrógenos	Polifenoles	Superóxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	
Aminoácidos	Cisteína	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 fines 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 fisiología del cuerpo y están influenciados por factores epigenéticos.

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	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

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

Indicadores de Tonicidad y Firmeza

Tono muscular y firmeza



La calidad de las proteínas y las fibras elásticas es básica para mantener la firmeza 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 firmeza muscular.

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 fibras musculares para evitar la falta de firmeza. Con el envejecimiento, esta firmeza muscular disminuye debido a varios factores fisiológicos 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 firmeza. **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	Manganeso	Cobre	Selenio	Sodio
	Calcio	Potasio	Cromo		
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 fines 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 fibras y células de la dermis y es responsable de la viscoelasticidad y turgencia de la piel. En cambio, el componente fibroso, 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	Biotina	Inositol
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
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	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

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 Alta

Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Es prioritario optimizar los niveles de vitaminas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

Betaína

La betaína regula la respuesta inmune, participa en la regulación de genes, en la oxidación de ácidos grasos, en la síntesis de lípidos y colesterol, regula el balance hídrico del cuerpo. Regula la función de los eritrocitos. Mejora el rendimiento deportivo y disminuye factores de riesgo vascular. Nos provee de ácido clorhídrico.

Huevos, Quinoa, Bacalao, Camarones, Espinacas, Pavo, Trucha

Vitamina B2

La vitamina B2 o riboflavina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También ayuda en la producción de glóbulos rojos y convierte alimentos que consumimos en energía. Además reduce el estrés oxidativo. Es una vitamina que no se destruye durante el cocinado.

Huevos, Almendras, Algas Marinas, Salmón, Queso, Espinacas, Carne de vaca, Cerdo, Brócoli, Judías Verdes, Leche de Oveja, Yogurt, Ciervo, Hígado de Cerdo

Vitamina B3

La vitamina B3 o niacina, ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y al metabolismo productor de energía. Regula la respuesta inmunitaria. Mantiene la piel y las membranas mucosas normales. Contribuye en la reparación del ADN y a responder al estrés. Es menos sensible a la acción del calor que otras vitaminas; sin embargo, pasa al agua de cocción.

Aceite de girasol, Almendras, Salmón, Caballa, Lentejas, Plátano, Carne de vaca, Cacahuetes, Rodaballo, Pavo, Atún, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

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, Cerdo, Aceite de Oliva, Semillas de Soja, Aceite de soja

Este documento es sólo para fines 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 suficientes 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 Media

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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.
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, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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

Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Huevos, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Arroz, Trigo sarraceno, Guisantes, Carne de vaca, Brócoli, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Atún, Levadura de Cerveza, Edamame, Cebollino, Sepia, Mejillones

Sodio

El sodio ayuda a controlar la presión arterial, el volumen sanguíneo, el equilibrio correcto de líquidos en el cuerpo y a que los músculos y nervios funcionen correctamente. También interviene en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción de los músculos.

Cangrejo, Salmón, Queso, Sal, Pepinillos

Este documento es sólo para fines 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 célula.

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, identificando 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
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Fresa, Mandarina, Perejil, Tomate, Espinacas, Limón, Naranja, Papaya, Coliflor, Kiwi, Col, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Melón Cantalupo, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

Carotenoides

Los carotenoides son pigmentos naturales que dan color amarillo y rojo a flores, vegetales y frutas. Pueden reducir el estrés oxidativo por su efecto antioxidante. Su consumo se asocia a un menor riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas. Favorecen la salud mental y cerebral al estimular conexiones cerebrales y optimizar el rendimiento cognitivo. Además contribuyen a la salud ocular.

Albaricoque, Mandarina, Almendras, Berros, Tomate, Espinacas, Naranja, Zanahoria, Lechuga, Pimiento rojo, Brócoli, Judías Verdes

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 beneficiosa para tratar enfermedades del corazón e insuficiencia cardíaca congestiva. Disminuye la presión arterial, la hipertensión sistólica aislada, previene los dolores de cabeza y fortalece el sistema inmunológico.

Salmón, Espinacas, Mijo, Naranja, Trigo sarraceno, Fresa silvestre, Carne de vaca, Cerdo, Semillas de Soja, Atún, Trucha, Aceite de soja

Flavonoides

Los flavonoides son la clase más grande de polifenoles vegetales. Son poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en el cuerpo. Además poseen características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico.

Arándano Azul, Mandarina, Algas Marinas, Lima, Perejil, Tomate, Limón, Naranja, Fresa silvestre, Pomelo, Frambuesa, Lechuga, Cereza roja, Moras, Pimiento rojo, Brócoli, Té negro, Levadura de Cerveza, Té Verde

Este documento es sólo para fines 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 Baja

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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.
Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Queso, Camarones, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Cacahuetes, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Yogurt, Nuez Pecana

Glicina

La glicina es fundamental en el proceso de cicatrización e interviene a su vez en la producción de colágeno y fosfolípidos de los tejidos de nuestro organismo. Propicia la producción de la hormona del crecimiento, y además ayuda a prevenir enfermedades infecciosas. Además ayuda a un buen funcionamiento cerebral.

Huevos, Cangrejo, Algas Marinas, Salmón, Langostas, Bacalao, Ostras, Berros, Espinacas, Lentejas, Arroz, Guisantes, Carne de vaca, Cordero, Cerdo, Judías Rojas, Cacahuetes, Semillas de Soja, Maíz, Atún, Yogurt

Ornitina

La ornitina mejora nuestro sistema inmune estimulando determinados linfocitos, lo que a su vez ayuda a mejorar las defensas del organismo. Promueve la correcta cicatrización de los tejidos estimulando la síntesis de colágeno. Además, estimula la hormona del crecimiento, suele estar vinculado en la metabolización de las grasas, es hepatoprotector y participa en la síntesis del aminoácido arginina.

Huevos, Quinoa, Salmón, Caballa, Queso, Lentejas, Carne de vaca, Cerdo, Cacahuetes, Semillas de Soja, Judías Verdes, Leche de Oveja, Yogurt, Garbanzos

Taurina

La taurina tiene propiedades antioxidantes. Tiene un papel como neurotransmisor, participando en la transmisión del impulso nervioso, al mismo tiempo que participa en procesos del sistema inmune. Ayuda a fortalecer el músculo cardíaco, a mejorar nuestra visión y a prevenir afecciones como la degeneración macular. Asimismo, ejerce una acción desintoxicante, acelerando la eliminación de sustancias dañinas.

Algas Marinas, Salmón, Bacalao, Almejas, Ostras, Carne de vaca, Cerdo, Pavo, Calamar, Mejillones

Este documento es sólo para fines 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 inflamatorios.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando 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 Araquidónico - 6 (AA)

El Ácido Araquidónico-6 es esencial para el crecimiento del cerebro y básico para la síntesis de ciertas prostaglandinas (intervienen en la respuesta inflamatoria). También, tiene un rol protector en el envejecimiento neuronal y proporciona fluidez y flexibilidad a las membranas. Es necesario para la función del sistema nervioso, esquelético e inmune. Además, protege contra infecciones y tumores.

Huevos, Aceite de girasol, Nuez, Salmón, Carne de vaca, Cordero, Semillas de Calabaza, Semillas de girasol

Este documento es sólo para fines 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 intestino-cerebro.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste 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, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Indicadores de Microbioma específicos

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 Viral

Una vez que los virus logran pasar las barreras físicas impuestas por la piel, éstos se enfrentan al sistema inmunológico innato y adaptativo. Aun así, cuando alguien se recupera de un virus, hay "señales" persistentes emitidas principalmente desde el intestino. Es probable que el sistema inmunológico controle estos virus no deseados.

Perejil, Espinacas, Kiwi, Brócoli

Parásitos

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. Pueden ser ingeridos por frutas mal lavadas, manos sucias, comida mal conservada, etc. Hay que lavarse las manos con bastante agua y jabón antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario. Existen diferentes tipos de parásitos intestinales y los hay de muchos tamaños y formas.

Jengibre, Cúrcuma, Semillas de Calabaza, Aceite de Coco

Este documento es sólo para fines 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.

Exposición Tóxica

¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

La actividad industrial y minera arroja al ambiente metales tóxicos (plomo, mercurio, cadmio, arsénico y cromo) y radiación, que pueden ser muy dañinos para la salud humana y la mayoría de formas de vida.

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritiario enfocarse en disminuir la exposición tóxica en el corto plazo

Podría ser conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio mayor en el futuro.
Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden llegar a afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Sin embargo, ahora mismo no es necesario empezar con un proceso de quelación urgente.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores de Exposición Tóxica específicos

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

- Electrosensibil. y Radiación
- Químicos e Hidrocarburos
- Metales Pesados
- Radiación

Alimentos desintoxicantes

Radiación

La radiación es la energía ondulatoria o partículas materiales, que se propagan a través del espacio. Todos los elementos de la naturaleza poseen radiactividad natural, debido a la transferencia del suelo y del agua, por tanto los alimentos que consumimos también pueden presentar radiación, pero a niveles bajos y no perjudiciales. Sin embargo el ambiente puede estar más o menos contaminado por la radiación y afectar en mayor o menor medida a los elementos que obtenemos de la naturaleza y consumimos. Según la energía de las radiaciones, podemos clasificarlas en ionizantes (rayos X, los rayos gamma y las partículas de neutrones, entre otras) y no ionizantes (radiaciones UV, infrarrojas, electromagnéticas y microondas).

Perejil, Limón, Alga chlorella, Té Verde

Posibles contraindicaciones de la espirulina y la chlorella

Consulta con tu médico antes de empezar a tomarlas.

Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.

Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.

Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.

Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

Este documento es sólo para fines 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 artificialmente 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, wifi, 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, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

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
- Electrosmog
- 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?

Electrosmog

Es la presencia de contaminación eléctrica y magnética artificial en el aire, agua y en materiales, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo normal de la vida. Todos los aparatos eléctricos producen campos eléctricos y magnéticos en distintas frecuencias altas, como los inalámbricos o bajas como los cables de computadora. Hay frecuencias que hacen más daño que otros, e incluso hay situaciones dónde las frecuencias se combinan como en el caso de la electricidad sucia.

Campo Electrostático

Un campo eléctrico es un campo de fuerza creado por la atracción y repulsión de cargas eléctricas (la causa del flujo eléctrico) y se mide en Voltios por metro (V/m). Los campos eléctricos estáticos (también conocidos como campos electrostáticos) son campos eléctricos que no varían con el tiempo (frecuencia de 0 Hz). Los materiales sintéticos acumulan electricidad electrostática alrededor de los aparatos.

Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)

La telefonía móvil digital utiliza el servicio en dos bandas de frecuencias, 900 MHz y 1.800 MHz. La radiación emitida por la antena de un equipo de telefonía móvil puede atravesar los tejidos y su energía es absorbida por ellos.

Radiofrecuencia

La radiofrecuencia se utiliza en la comunicación de aviones y barcos, radio de onda corta, teléfonos inalámbricos, satélites, transmisión de radio, radio astronomía y teledetección. También la radiofrecuencia es utilizada como tratamiento estético, para combatir la flacidez del rostro o cuerpo.

Este documento es sólo para fines 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 final 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 beneficio 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 dificultades 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 déficit 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 dificultades 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 se recomiendan alimentos similares!"

Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, 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.

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.



Uvas Moradas



Avena



Arroz Silvestre



Espárragos



Pollo



Mango



Calabacín



Cártamo



Anacardos



Café

Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte beneficios 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 significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo 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 significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO significa 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 modificar 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 948	Oxígeno	**E 902**	Cera candelilla
E 626	Ácido guanílico	**E 473**	Sucroésteres de los ácidos grasos
E 420	Sorbitol	**E 311**	Galato de octilo
E 280	Ácido propiónico	**E 252**	Nitrato de potasio
E 212	Benzoato de potasio	**E 110**	Amarillo ocaso FCF

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 deficiente 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 artificial 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 Nutrimental

¿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 perfil epigenético, se indica qué nutrientes debes potenciar y se muestra una lista de alimentos que te ayudarán a cubrir tus necesidades específicas. 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

- Perejil
- Brócoli
- Espinacas
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Lechuga
- Berros
- Tomate
- Kale
- Pepinillos
- Jengibre
- Cebollino
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Col

Frutas

- Limón
- Kiwi
- Naranja
- Mandarina
- Albaricoque
- Fresa silvestre
- Cereza roja
- Frambuesa
- Moras
- Arándano Azul
- Lima
- Pomelo
- Plátano
- Grosellas rojas
- Fresa
- Papaya
- Melón Cantalupo

Lácteos y huevos

- Huevos
- Yogurt
- Leche de Oveja
- Queso

Productos cárnicos

- Pavo
- Cerdo
- Carne de vaca
- Riñón
- Cordero
- Hígado de Cerdo
- Ciervo

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.

Legumbres


Semillas de Soja


Lentejas


Alubias Blancas


Garbanzos


Judías Verdes


Guisantes


Edamame


Natto


Judías Rojas

Mariscos / Pescado


Camarones


Salmón


Sardinas


Caballa


Mejillones


Almejas


Ostras


Calamar


Bacalao


Trucha


Atún


Anchoas


Cangrejo


Sepia


Langostas


Rodaballo

Nueces y semillas


Semillas de Calabaza


Cacahuetes


Avellanas


Nuez


Nuez Pecana


Almendras


Nueces de Brasil


Semillas de Sésamo


Semillas de girasol


Semillas de Chía


Piñones


Nueces de Macadamia

Cereales


Arroz


Maíz


Trigo sarraceno

Quinoa

Mijo

Grasas y aceites

Aceite de soja

Aceite de girasol

Aceite de Coco

Aceite de Oliva

Plantas

Alga chlorella

Algas Marinas

Cúrcuma

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.

Bebidas


Té Verde


Té negro

Otros


Levadura de Cerveza


Sal


Salsa de soja


Tofu

¿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 rejuvenecido.

1. Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días — Sección 03
2. Evita los Aditivos Alimentarios a los que existe sensibilidad — Sección 03
3. Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados — Sección 03
4. Organiza tus comidas creativamente, combinando ingredientes recomendados — Sección 03
5. Presta atención a los indicadores Detox, Cellullar Boost, Tonicity y Elasticity — Sección 01
6. Intenta reducir el impacto de Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica — Sección 02
7. Sigue las Recomendaciones Personalizadas de tu profesional — Datos de contacto en página 1

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean especificos, 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)

hasta _____ (dd/mm/aaaa) **durante un total de 90 días.**

_____ (Tu firma)



Es el momento de empezar a vivir con tu mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

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 cualificado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing.