Informe de Optimización

Beauty

Ejemplo Cliente

ID: BEAUTYTEST105

Fecha: 30.05.2024





Hola, Ejemplo Cliente

¡Te presentamos los resultados de tu Test Epigenético para reforzar Cabello, Piel y Uñas!

Sobre tus resultados

Bienvenido a tu plan de optimización personalizado del cabello, piel y uñas. Para obtener los mejores resultados, deberás prestar atención a los alimentos que comes, pero también a tu estilo de vida. Esta base juega un papel clave en la fisiología del cuerpo y puede variar según las influencias epigenéticas personales.

El buen cuidado de nuestro aspecto es clave para sentirnos bien por dentro y por fuera. Una piel tersa y reluciente, unas uñas fuertes, un cabello sano y abundante o una apariencia cuidada nos proporcionan bienestar. Este reporte te guiará sobre los hábitos, necesidades y atenciones que te ayudarán en este propósito.

Para mantener tu juventud, es importante asegurarse de que todos los procesos internos y externos funcionan en armonía y con niveles óptimos. El plan de Optimización Beauty también está diseñado para poner de relieve muchas de las influencias ambientales comunes que pueden tener un efecto sobre la salud, el bienestar y el aspecto de tu cabello, piel y uñas. Además, este plan guiará tus elecciones alimentarias específicas con un programa de 90 días que te ayudará a conseguir la mejor versión de ti.

La optimización es un proceso de despertar, mediante el cual te haces consciente del impacto que tus elecciones alimentarias y el medio ambiente tienen sobre tu cuerpo y tu belleza. Las decisiones positivas que tomes, guiándote por los resultados de este informe, te permitirán ser dueñ@ de tu propio destino.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,

¿Tienes alguna pregunta?

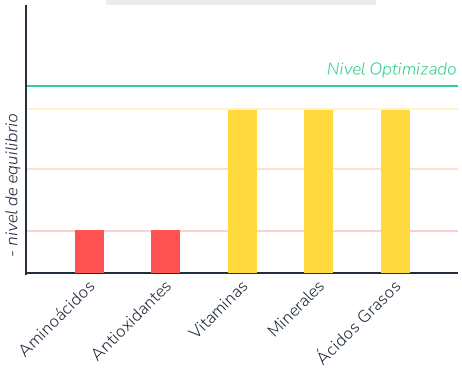
Contacto:
Teléfono: +34 123 456 789 0

Resumen de resultados

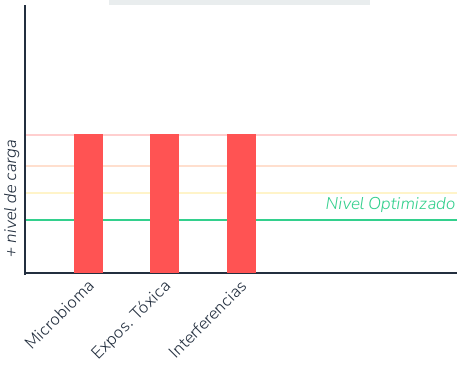
¿Como interpretar los gráficos?

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

Expos. Tóxica

Radiación

Interferencias

Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
Campo Magnético Constante
Pantalla de ordenador
Horno Microondas

Microbioma

Señal Post viral
Hongos
Bacteria

Antioxidantes

Sulforafano Glucosinolato
Antocianinas
Flavonoides
Vitamina E

Aminoácidos

Lisina
Glutamina
Fenilalanina
Glicina

Necesidad de Optimización Baja

Ácidos Grasos

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

Minerales

Boro
Cromo
Cobre
Silício

Vitaminas

Biotina
Vitamina B9
Vitamina K1
Vitamina E

Indicadores de Belleza para Piel, Cabello y Uñas

Conoce lo que tu cuerpo realmente necesita

Un cabello, una piel y unas uñas sanas son indicadores generales de bienestar. Disponer de los nutrientes adecuados en la dieta y evitar los elementos ambientales nocivos puede desempeñar un papel fundamental en salud del cabello, la piel y las uñas.

¿Cómo interpretar los resultados?

Cada una de estas estructuras se sustentan en varios nutrientes, por lo que es vital obtener el equilibrio correcto de los mismos. El cuadro siguiente indica los nutrientes que son importantes para optimizar la belleza y la vitalidad del cabello, la piel y las uñas. Los elementos resaltados son los que requieren apoyo en forma de aumento de nutrientes junto al tratamiento y la eliminación de las exposiciones ambientales más dañinas. La tabla de indicadores de apoyo al sistema tegumentario que aparece a continuación destaca en verde varios indicadores que pueden ayudar a optimizar el sistema del cabello, la piel y las uñas. La tabla no pretende ser un diagnóstico de ningún problema o condición*

**Si te preocupa tu bienestar, debes consultar a tu médico antes de comenzar un régimen nutricional, un nuevo estilo de vida o realizar ejercicio.*

Ten esto en cuenta en tu plan de nutrición



Mantén una dieta sana y equilibrada

Lo que comes es tan importante como los productos que uses para cuidar tu piel y cabello. Tu dieta podría mejorar la salud de tu piel de adentro hacia fuera, por ello que decimos que una tez clara comienza con una dieta saludable.



Bebe más agua

La hidratación interna junto con la hidratación externa son la clave para una apariencia equilibrada y saludable. Es posible que estés usando productos y aceites para el cuidado hidratante, pero hay que beber la suficiente cantidad de agua y, sobre todo, que ésta nos hidrate de forma eficaz, pues este proceso garantiza un buen estado de piel y cabello.



Toma alimentos probióticos

Los probióticos son bacterias "buenas" que trabajan para ayudar a mantener la salud digestiva y estimular el sistema inmunológico. Puedes tomarlos en un suplemento dietético u obtenerlos de fuentes alimenticias como el yogur o el kéfir (lácteos fermentados).

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				

Secretos de Belleza

Enfoque integral para la belleza

Para obtener los máximos resultados de tu Plan de Optimización, debes tener en cuenta los diferentes factores que pueden influir en la calidad de tu piel, cabello y uñas, tanto desde el interior (aporte nutricional, suministro de agua) como desde el exterior (estrés, medio ambiente o productos cosméticos).

Piel

¿Quieres saber cómo mantener una piel joven y retrasar el envejecimiento? El paso del tiempo y sus consecuencias en la piel son inevitables, pero cuanto más tarden, mejor. Hay una gran parte de la población que cree que las personas cuya piel aparenta menos edad de la real tienen una predisposición genética a ello. Los estudios avalan que solo un 30% depende de la genética; el resto se puede conseguir con la epigenética.

Para entender de qué depende el 70% restante, hay que saber que toda la población está expuesta a factores controlables. Estos factores son externos y modificables, y tan importantes que se han llegado a cuantificar: **la radiación solar, la contaminación, el tabaco, la temperatura (frío/calor), el estrés, la falta de sueño y el empleo de cosméticos.** La alimentación equilibrada y rica en antioxidantes retrasa los efectos del envejecimiento y ayuda a mantener el aspecto joven de la piel. Consumir más frutas y verduras, aceite de oliva y legumbres, disminuir el consumo de carne, lácteos, azúcar y alcohol contribuye a que ésta tenga un aspecto luminoso, terso y vital. Nutrición e hidratación son responsables de alrededor del 30% de las arrugas.

Cabello

Un cabello sano es un signo externo de que nuestros sistemas internos funcionan a un nivel óptimo. Aunque factores como la edad, la genética y las hormonas también afectan al crecimiento del cabello, la ingesta óptima de nutrientes es fundamental.

Tu alimentación tiene un efecto directo en la salud del cabello y cuero cabelludo. Además de contribuir a mantener tu cuerpo en forma y con buena salud, una alimentación rica en frutas y verduras ayuda a restaurar las vitaminas y sales minerales necesarias para tener un cabello fuerte, bonito y brillante. La piel y el cabello son estructuras de un gran recambio celular y en ellos las necesidades de aminoácidos son sumamente importantes y continuas. Podemos controlar algunos elementos de nuestro aspecto capilar con una nutrición adecuada, que incluya proteínas y nutrientes clave para el cabello, como las **Vitaminas A, B, C, D, E, Hierro, Zinc, y controlando las exposiciones ambientales no deseadas.**

Uñas

Solemos creer que tener las uñas saludables es algo meramente estético. Sin embargo, es preciso saber que también cumplen funciones importantes para nuestra salud como, por ejemplo, proteger nuestros dedos (nuestra fuente principal para tomar y tocar cosas), y actuando también como una "ventana" para ver nuestro estado de salud.

Dime cómo tienes las uñas y te diré qué nutrientes necesitan: Lo que comemos repercute en todo nuestro cuerpo, tanto de manera interna como externa. Si queremos tener unas uñas bonitas, entonces debemos **consumir alimentos que sean ricos en proteínas.** De esta manera, el organismo producirá más cantidad de queratina, el material con el que están hechas las uñas.

Las uñas suelen sufrir un estrés mecánico máximo en nuestra vida diaria, por lo que darles el apoyo nutricional que necesitan es importante tanto para su aspecto, pero también para proteger nuestros dedos. Si tus uñas suelen romperse o dañarse, podría deberse a factores como la edad, la deficiencia de hierro/magnesio o necesidad de vitamina B, el uso excesivo de esmalte de uñas o acrílicos, la humectación y secado constante, o la sobreexposición a humedad o productos químicos.

Algunos consejos para una belleza infinita

Protege tu piel del sol

Para protegerte de la exposición solar, usa protector con un SPF de al menos 15. Sabemos que tanto la luz visible como la radiación ultravioleta impactan sobre la piel y algunas investigaciones revelan que las personas que no usan fotoprotección envejecen un 24% más.



La importancia del sueño

Lograr un sueño reparador desvanecerá esas ojeras alrededor de tus ojos y mejorará el tono de tu piel y, lo mejor de todo, es gratis. Dormir menos de 5 horas está relacionado con un aumento de los signos del envejecimiento y una disminución del efecto barrera de la piel.



Reduce el estrés

Se sabe que el estrés crónico puede dar lugar a una disfunción de las estructuras duras y daño del ADN. Relajar tu sistema nervioso impactará de manera visible sobre el aspecto de tu piel.



Come sano

Tu cabello está hecho de proteínas y aminoácidos. Necesita la nutrición adecuada para crecer bien y mantenerse. Los huevos, las semillas, las nueces, el pescado, los vegetales de hoja verde y las patatas son algunos de los muchos alimentos excelentes para un cabello saludable.



Lávate el pelo con regularidad

Lavarse el cabello regularmente asegura que el cuero cabelludo y el cabello estén libres de suciedad y exceso de grasa. Si tienes el cabello extremadamente seco, limita el lavado a dos veces por semana. Si tienes el cuero cabelludo graso, lavarte el cabello en días alternos puede ayudar.



Seca tu cabello naturalmente

Peinarse con calor excesivo puede dañar el cuero cabelludo, limítalo a eventos importantes. El secado al aire o con una toalla después del champú es la mejor manera de hacerlo. Nunca duermas o te peines con el pelo mojado. Frotarse con demasiada fuerza con la toalla puede dañar la cutícula del cabello.



Hidrata tus uñas

Al igual que la piel, las uñas necesitan hidratación para mantenerse sanas. Puedes hidratarlas con vaselina, vitamina E o crema para cutículas. Frótalas sobre las uñas y cutículas para obtener los mejores resultados.



Tratamientos naturales para fortalecerlas

Para mejorar tus uñas puedes probar a aplicar aceite de coco, vinagre de sidra de manzana, aceite de jojoba, aceite de almendras o aceite de oliva. La vitamina E ayuda a promover la salud de las uñas al prevenir las uñas amarillas, agrietadas o descamadas.



Mantenlas limpias

Las uñas limpias son uñas sanas. Para una buena higiene de uñas, mantén limpia la parte inferior frotándolas con agua y jabón. Esto ayudará a eliminar la suciedad y bacterias que podrían dañarlas.

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 Baja

No es necesario optimizar la absorción de Vitaminas 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 vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Maíz, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol

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.

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

Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre perniciosa, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Tomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Mango, Pimiento rojo, Pistacho, Cacahuetes, Avellanas, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecana, Calabaza

Vitamina K1

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, Espinacas, Kiwi, Plátano, Semillas de Soja, Atún, Aceite de soja, Hoja de Mostaza, Coles de Bruselas

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 Baja

No es necesario optimizar la absorción de Minerales 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 minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 largo 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

Boro

El boro es esencial para el metabolismo del calcio, cobre, magnesio y fósforo. Todos ellos importantes para una correcta salud de los huesos y articulaciones. También es esencial para la utilización de la vitamina D, contribuyendo a mejorar la absorción del calcio.

Manzana, Nueces de Brasil, Almendras, Miel, Lentejas, Dátiles, Col, Pasas, Pollo, Cacahuetes, Semillas de Soja, Avellanas, Leche de Vaca, Anacardos, Café, Semillas de lino, Semillas de girasol, Garbanzos

Cromo

El cromo es un mineral que obtenemos de la dieta. Es importante en la descomposición de las grasas y carbohidratos. Estimula la síntesis de ácidos grasos y colesterol. También ayuda en la acción de la insulina y la descomposición del a glucosa.

Huevos, Avena, Manzana, Cebada, Arroz Silvestre, Queso, Trigo, Tomate, Carne de vaca, Pollo, Pavo, Levadura de Cerveza

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.

Cangrejo, Salmón, Ostras, Trigo, Espinacas, Espárragos, Mijo, Carne de vaca, Anacardos, Pavo, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía

Silício

El silicio está implicado en procesos regenerativos a través de la producción de colágeno y de otras moléculas básicas como la elastina. Es clave para aportar a los tejidos conectivos elasticidad y consistencia, previniendo las esclerosis por calcificación de los tejidos. Además protege la pared interna de las arterias, ayuda a mantener la elasticidad de la piel y permite la fijación del calcio.

Avena, Cebada, Arroz Silvestre, Trigo, Espárragos, Mijo, Lentejas, Arroz, Plátano, Piña, Mango, Semillas de Soja, Judías Verdes, Salvado de Avena, Harina de avena

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

Antocianinas

Las antocianinas son antioxidantes que pertenecen al grupo de los flavonoides. Protegen a los capilares de la retina; tienen un papel beneficioso 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

Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre perniciosa, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Tomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Mango, Pimiento rojo, Pistacho, Cacahuetes, Avellanas, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecana, Calabaza

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

Sulforafano Glucosinolato

El sulforafano glucosinolato se encuentra en verduras como el brócoli, la col, coliflor y col rizada. Presenta propiedades antimicrobianas, anticancerígenas y quimiopreventivas. Es un potente alcalinizador de la sangre. Se cree que podría protegernos contra la diabetes, el daño cerebral, la degeneración macular, el daño provocado por el sol, etc.

Berros, Coliflor, Col, Hoja de Mostaza, Coles de Bruselas

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 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, identificando 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

Fenilalanina

La fenilalanina estimula la producción de endorfinas, 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 reflejos.

Huevos, Avena, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Almendras, Coco, Salmón, Langostas, Trigo, Fideos de trigo, Mijo, Arroz, Trigo sarraceno, Kiwi, Plátano, 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

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, Pollo, Cerdo, Judías Rojas, Cacahuetes, Semillas de Soja, Maíz, Atún, Yogurt

Glutamina

La glutamina es importante para la síntesis de proteínas, la función inmune y la función de la mucosa intestinal. Además, es fuente de energía, puede mejorar la sensibilidad a la insulina y nos ayuda a construir y mantener el tejido muscular, por lo que es usado por algunos atletas.

Huevos, Cangrejo, Langostas, Bacalao, Camarones, Perejil, Espinacas, Lentejas, Col, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Judías Rojas, Semillas de Soja, Maíz, Leche de Vaca, Gambas, Leche de Cabra, Leche de Oveja, Mejillones, Garbanzos

Lisina

La lisina es importantísima para el crecimiento normal y la remodelación de los músculos. Participa en la síntesis de proteínas. Contribuye en la protección de los intestinos frente a estímulos estresantes, contaminación con patógenos bacterianos y virales, etc.

Huevos, Avena, Cebada, Cangrejo, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Almendras, Salmón, Bacalao, Queso, Camarones, Mijo, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Pollo, Pistacho, Cacahuetes, Anacardos, Atún, Trucha, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Semillas de girasol, Piñones, Lubina

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 Gamma Linolénico - 6 (GLA)

El Ácido Gamma Linolénico-6 forma parte de los ácidos graso esenciales Omega 6. Junto con los ácidos grasos omega 3 y 6 juega un papel crucial en la formación cerebral y en el crecimiento y desarrollo normales. También produce sustancias parecidas a las hormonas, las cuales desempeñan una función beneficiosa en la inflamación y el dolor.

Aceite de girasol, Grosella Negra, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de Linaza

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

Hongos

Los hongos no pueden sintetizar sus propios nutrientes, ya que carecen de clorofila, lo que les obliga a vivir como parásitos, principalmente de las plantas y, en menor medida, de los animales. Los hongos patógenos pueden afectar a cualquier órgano, pero las más frecuentes son las infecciones llamadas micosis superficiales o dermatomicosis. Éstas suelen ser de carácter benigno y afectan principalmente a las capas externas del cuero cabelludo, la piel, las uñas o las mucosas, por igual a ambos sexos en todas las edades, aunque algunas de ellas con más frecuencia en la infancia. La tiña del cuero cabelludo y las micosis de las uñas se ven con más incidencia en adultos.

Arándano Azul, Espinacas, Col, Yogurt

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 científicos 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, Kiwi, Yogurt

Bacteria

En la mucosa del intestino existen millones de bacterias que constituyen la “microflora intestinal”, y que son fundamentales para el bienestar. Podríamos decir que nosotros somos el “planeta” en el que vive una población de microorganismos, cuyo comportamiento es determinante para la salud. El intestino está habitado por bacterias “buenas” que nos ayudan: constituyen una barrera para los gérmenes nocivos, participan en las funciones digestivas, eliminan las toxinas, estimulan el sistema inmunitario, y algunas de ellas producen vitaminas muy valiosas, como la B12 y la D. Ya ha sido probado que el desequilibrio de nuestros inquilinos microscópicos puede ser la causa de varias patologías: nos puede hacer engordar, predisponernos a sufrir diabetes y alergias, e incluso favorecer la depresión y los trastornos del estado de ánimo.

Aceitunas, Cúrcuma, Vinagre de Manzana, Pepinillos, Yogurt

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 Alta

Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden intoxicar tus células y afectar a tu equilibrio celular y metabólico. Podrías considerar empezar con un proceso de quelación que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente totalmente optimizado.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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 Alta

Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Deberemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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?

Campo Magnético Constante

Un campo magnético es un campo de fuerza creado como consecuencia del movimiento de cargas eléctricas (flujo de la electricidad). Los campos magnéticos constantes se generan por un imán o por el flujo constante de electricidad, por ejemplo en los electrodomésticos que utilizan corriente continua (CC), y son distintos de los campos que cambian con el tiempo, como los campos electromagnéticos generados por los electrodomésticos que utilizan corriente alterna (AC) o por los teléfonos móviles, etc.

Horno Microondas

Las microondas son ondas de radio de alta frecuencia, son parte del espectro electromagnético. Las microondas son reflejadas, transmitidas o absorbidas por los materiales en sus trayectorias. Suelen encontrarse en: hornos de microondas, GPS, cámaras de velocidad, radares, antenas, teléfonos 3G, LAN inalámbrica (wi-fi), telecomunicaciones, satélite y radiaciones cósmicas.

Teléfono móvil, GSM (1,8 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.

Pantalla de ordenador

Los tres factores de riesgo que presentan los ordenadores son: las radiaciones, la electricidad estática y la ionización; y las pantallas son la principal fuente de radiación.

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.


Batata (Boniato)


Mandarina


Quinoa


Vino


Nuez


Cebolla


Ajo


Carne de venado


Chirivía


Brócoli

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 1410	Fosfato de monoalmidón	**E 951**	Aspartamo
E 530	Óxido de magnesio	**E 517**	Sulfato de amonio
E 494	Monooleato de sorbitán	**E 340**	Ortofosfatos de potasio
E 312	Galato de dodecilo	**E 301**	Ascorbato de sodio
E 235	Pimaricina (natamicina)	**E 222**	Sulfito ácido de sodio

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


Espinacas


Col


Coliflor


Coles de Bruselas


Kale


Berros


Rúcula


Col china


Hoja de Mostaza


Berenjena


Tomate


Pimiento rojo


Lechuga


Espárragos


Jengibre


Pepinillos


Calabaza

Frutas


Limón


Uvas Moradas


Ciruela Morada


Grosella Negra


Moras


Frambuesa


Cereza roja


Fresa silvestre


Arándano Azul


Lima


Naranja


Pomelo


Pasas


Manzana


Kiwi


Plátano


Piña


Mango


Papaya


Melón Cantalupo


Coco

Lácteos y huevos


Huevos

Queso

Leche de Oveja

Leche de Vaca

Leche de Cabra

Yogurt

Productos cárnicos

Carne de vaca

Pollo

Pavo

Hígado de Cerdo

Cerdo

Cordero

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


Alubias Blancas


Lentejas


Judías Rojas


Garbanzos


Semillas de Soja


Guisantes


Judías Verdes

Mariscos / Pescado


Atún


Salmón


Bacalao


Sardinas


Trucha


Lubina


Cangrejo


Camarones


Mejillones


Gambas


Langostas


Ostras


Sepia


Esturión


Anchoas

Nueces y semillas

Pistacho


Semillas de girasol


Anacardos


Cacahuetes


Almendras


Piñones


Nueces de Brasil


Dátiles


Semillas de lino


Avellanas


Semillas de Chía


Nuez Pecana


Semillas de Calabaza


Semillas de Hinojo


Semillas de Sésamo


Nueces de Macadamia

Cereales

Germen de Trigo


Avena

Arroz Silvestre

Trigo sarraceno

Salvado de Avena

Arroz

Cebada

Mijo

Maíz

Trigo

Harina de avena

Centeno

Fideos de trigo

Grasas y aceites

Aceite de girasol

Aceite de Linaza

Aceite de Semilla de Cáñamo

Aceitunas

Aceite de soja

Plantas

Alga chlorella

Bayas de Espino

Bayas de Goji

Algas Marinas

Borraja

Cúrcuma

Diente de León

Cilantro

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


Café

Otros


Levadura de Cerveza


Tofu


Miel


Cacao


Vinagre de Manzana

¿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 mejor aspecto de cabello, piel y uñas.

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. 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 — 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. Más información en