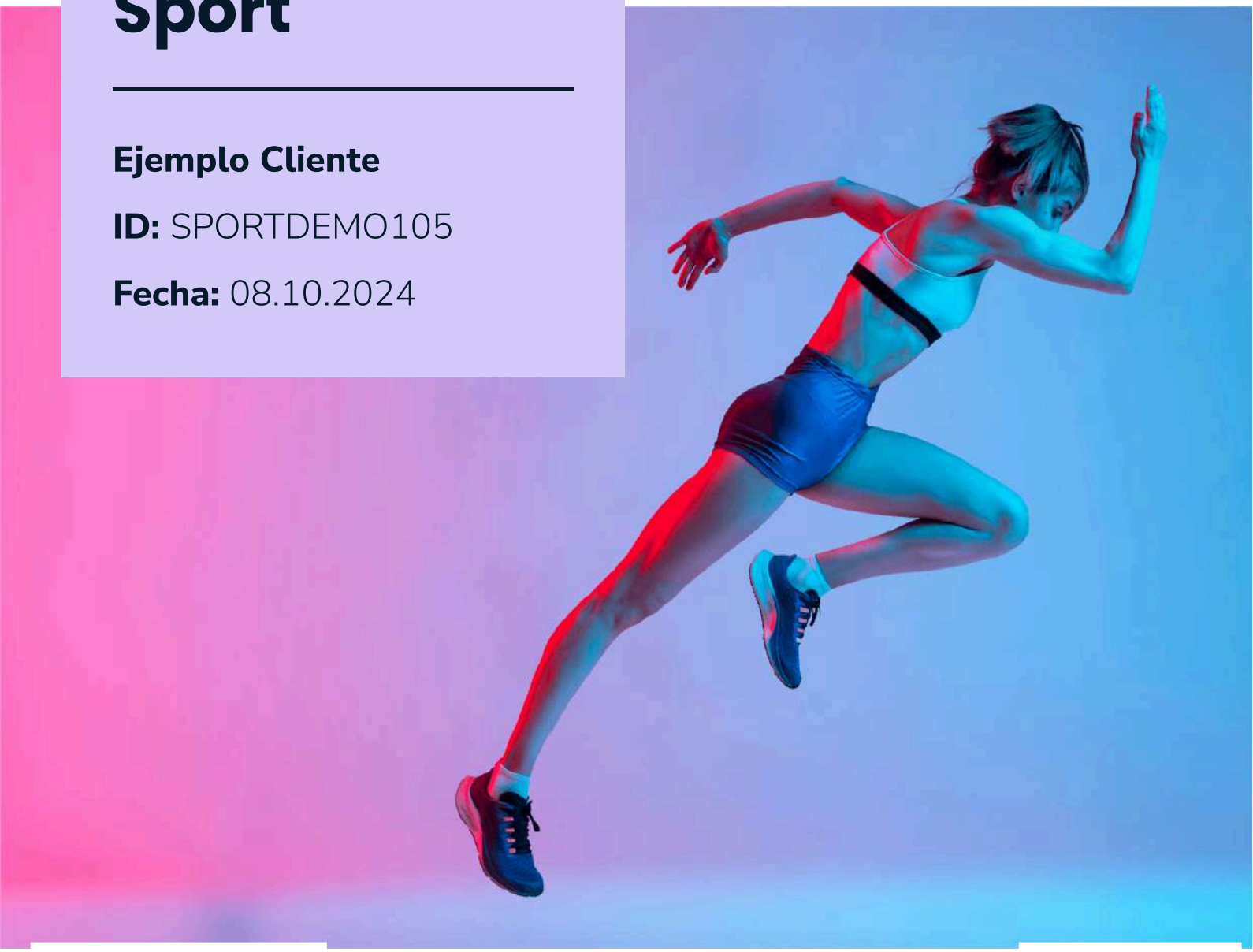
Informe de Optimización

Sport

Ejemplo Cliente

ID: SPORTDEMO105

Fecha: 08.10.2024





Hola, Ejemplo Cliente

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe

Tus resultados

Este es tu Informe de Optimización Deportiva, basado en los resultados de tu informe. Creemos que los datos e información que contiene te ayudarán a mejorar tu rendimiento y alcanzar tus objetivos deportivos. Este informe ha sido diseñado por especialistas en deporte y bienestar con el objetivo de identificar factores ambientales que podrían estar afectando negativamente tu rendimiento físico y mental como atleta.

Siguiendo nuestras recomendaciones, podrás optimizar tu desempeño mediante ajustes nutricionales y ambientales adaptados a tus necesidades. Así, mejoraremos tus capacidades físicas, mentales y emocionales de forma integral.

Los resultados están organizados por secciones, según el tipo de información analizada. En la página de “Resumen de tus Resultados” obtendrás una visión general del informe, destacando las áreas clave a trabajar durante la duración de tu plan.

Cada sección incluye una descripción general para ayudarte a interpretar los datos, enfocando tu atención en lo que realmente impactará tu rendimiento deportivo. ¡Esperamos que te ayude a alcanzar tu mejor versión!

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,

¿Tienes alguna pregunta?

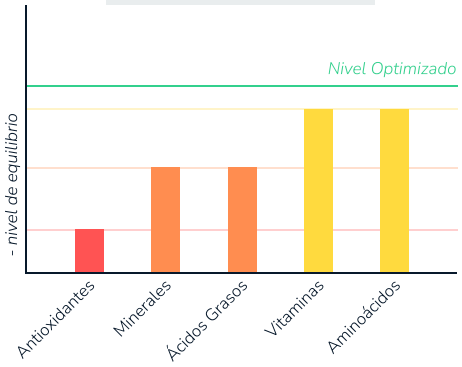
Contacto:
Teléfono: +34 123 456 789 0

Resumen de resultados

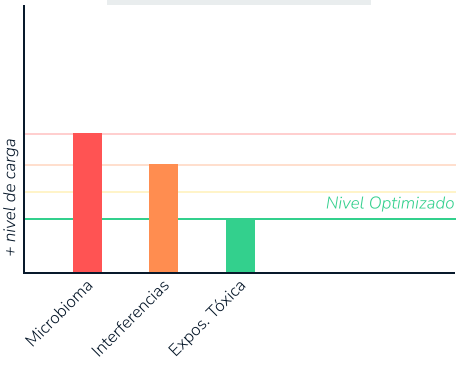
¿Como interpretar los gráficos?

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

Microbioma

Bacteria

Antioxidantes

Carotenoides
Flavonoides
Polifenoles
Superóxido Dismutasa (SOD)

Necesidad de Optimización Media

Interferencias

Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
Campo Magnético Intermitente
Campo Electrostático
FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Ácidos Grasos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
Ácido Oleico - 9

Minerales

Azufre
Manganeso
Litio
Molibdeno

Necesidad de Optimización Baja

Aminoácidos

Alanina
Glicina
Triptófano

Vitaminas

Vitamina B9

Indicadores de Sistemas Metabólicos



¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de los nutrientes comprende cientos de reacciones que proveen a nuestro organismo de la energía y los materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica puede ayudarte a quemar más calorías, ralentizar el envejecimiento y ¡darte más energía!

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tus Sistemas Metabólicos

El desequilibrio de los sistemas metabólicos proporcionados puede estar produciendo una alteración en la homeostasis celular. Es prioritario optimizarlos para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Sobre los sistemas metabólicos

Tu estilo de vida y tu nivel de actividad física pueden determinar tus requerimientos de energía. Es por ello que es importante conocer aquellos marcadores que nos indican cómo se metabolizan macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares, y cómo ciertos factores como la salud hormonal o gastrointestinal están impactando en ellos.

¡Un plan de alimentación personalizado que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía, vitalidad y a alcanzar tus metas de forma más rápida!

Los sistemas que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar los procesos metabólicos. **¡Presta atención a los sistemas 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 rojo?

Si algún indicador está marcado en rojo en la tabla, es posible que requiera atención y apoyo nutricional al cruzar referencias con el resto de sistemas del informe.



¿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 del Sistema Cardiovascular

¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados puede estar produciendo una alteración en tu Sistema Cardiovascular. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales problemas o enfermedades cardíacas...

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Cardiovascular.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el sistema cardiovascular: **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

Vitaminas	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	**Vitamina B9**	Betaína
	Vitamina K2				
Minerales	Selenio	Yodo	Potasio	Sodio	Magnesio
Antioxidantes	**Superóxido Dismutasa (SOD)**	Antocianinas	**Polifenoles**	**Flavonoides**	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	**Alanina**
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos grasos	**Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)**	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	**Ácido Oleico - 9**

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 del Sistema Muscular

Optimizar la recuperación muscular

Construir músculo aumenta significativamente el metabolismo, haciendo más fácil lograr un rendimiento deportivo superior. Aunque la nutrición por sí sola no da lugar a un crecimiento significativo del músculo, contribuye a ayudar a mantener o aumentar más eficazmente la masa muscular del atleta.

Resultado:
Necesidad Media

Es necesario equilibrar estos indicadores a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores resaltados en esta página podría estar produciendo una alteración de las capacidades del sistema muscular en el corto-medio plazo. Debería considerarse la optimización de estos niveles para crear un equilibrio en el organismo y apoyar tus objetivos de rendimiento deportivo.

Consejos para el crecimiento muscular

Hidratación adecuada: El músculo está compuesto por un 70 - 75% de agua, por lo que estar correctamente hidratados es clave. Consume al menos 2L de agua durante el día. Si haces ejercicio, se recomienda beber 0,2 L de agua cada 15-20 minutos.
Bebidas isotónicas: Contienen electrolitos y carbohidratos que ayudan a rehidratar el cuerpo, reponer los electrolitos perdidos por el sudor y proporcionar energía para mantener el rendimiento físico.
Proteínas tras entreno: Después de cada sesión de entrenamiento, consume proteínas de alto valor biológico (carnes magras, pescado, huevos y legumbres) para favorecer el desarrollo de tus músculos.

La siguiente tabla indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la musculatura y los tendones. **Cuántos más aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá el sistema muscular.**

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
	Metionina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Alfa-Lipoico	

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 del Sistema Intestinal

Digestión y rendimiento

El tracto digestivo es clave en la producción de energía que tus músculos necesitan y juega un rol fundamental en tu sistema inmunológico. Mantener un sistema digestivo equilibrado y eficiente es esencial para rendir al máximo en tus entrenamientos y competiciones.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Intestinal

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Indicadores de Apoyo Intestinal

El estrés en el tracto intestinal puede afectar negativamente al cuerpo del atleta. Este sistema es clave para generar la energía celular necesaria en la actividad física y también refuerza la inmunidad. Además, su correcto funcionamiento impacta en la memoria y la agilidad mental, factores clave en el rendimiento deportivo.

La siguiente tabla muestra qué indicadores pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal: **¡Presta atención a los marcadores resaltados!**

Marcadores Nutricionales	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Superóxido Dismutasa (SOD)
	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato	Omega 3
	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C	Glutamina
Estresores ambientales	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Radiación	Metales Pesados	Bacteria
	Hongos	Parásitos	Señal Viral		
Interacciones metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		
Restricción de alimentos pro- inflamatorios	Trigo	Cebada	Maíz		

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.

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 informe 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

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.

Semillas de girasol, Camarones, Huevos, Avena, Limón, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Espinacas, Arroz, Naranja, Papaya, Trigo sarraceno, Plátano, Aguacate, Pollo, Melón Cantalupo, Cacahuetes, Maíz, Leche de Oveja, Salvado de Avena, Hoja de Mostaza, Sepia, 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 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 informe 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

Litio

El litio ayuda a regular nuestro sistema nervioso, es activador del transporte a través de membranas celulares y del metabolismo de carbohidratos y electrolitos. Estabilizador de los neurotransmisores noradrenalina y serotonina. Actúa en la modulación de la síntesis de prostaglandinas y algunas hormonas. Además, es protector del sistema inmunitario.

Camarones, Huevos, Avena, Cebada, Centeno, Quinoa, Cangrejo, Langostas, Queso, Almejas, Ostras, Tomate, Mijo, Lentejas, Trigo sarraceno, Col, Carne de vaca, Pistacho, Maíz, Alga Kelp, Yogurt, Calamar, Mejillones

Manganeso

El manganeso se necesita para producir energía y proteger las células. Lo necesitamos para fortalecer los huesos, para la reproducción, la coagulación sanguínea y para mantener un sistema inmunitario sano.

Semillas de calabaza, Fresa, Avena, Albaricoque, Arroz Silvestre, Nuez, Almendras, Almejas, Ostras, Jengibre, Espinacas, Arroz, Naranja, Trigo sarraceno, Ajo, Aguacate, Café, Cúrcuma, Semillas de lino, Salvado de Avena, Castañas de Agua, Piñones, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia, Nuez Pecana

Molibdeno

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

Semillas de sandía, Semillas de girasol, Trigo, Semillas de calabaza, Semillas de soja, Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Berros, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Guisantes, Pollo, Judías Rojas, Cacahuetes, Alfalfa, Anacardos, Edamame, Yogurt, Garbanzos, Semillas de Amapola

Azufre

El azufre es necesario para la formación del colágeno. Mejora la función del hígado, del metabolismo de las grasas e hidratos de carbono y contribuye a la depuración natural del organismo. Además regula los niveles de glucosa en sangre, mejora la función digestiva y colabora en la oxigenación cerebral.

Semillas de girasol, Huevos, Sandía, Melocotón, Cangrejo, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Langostas, Queso, Cebolla, Ajo, Coliflor, Col, Carne de vaca, Pollo, Pato, Leche de Vaca, 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.

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 informe 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

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.

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

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.

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

Polifenoles

Los polifenoles son compuestos antioxidantes, que destacan por la lucha contra los radicales libres en nuestro organismo. Tienen función antialérgica y antiinflamatoria. Protegen al cerebro contra la demencia y previenen de algunos tipos de cáncer.

Uvas Moradas, Fresa, Nuez, Almendras, Alcachofa, Frambuesa, Semillas de lino, Té Verde, Nuez Pecana

Superóxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

Semillas de calabaza, Cebada, Tomate, Espinacas, Col, Guisantes, Melón Cantalupo, Maíz, Anacardos, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza, Melón Blanco, Garbanzos

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 informe 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

Alanina

La alanina es un componente de prácticamente todas las proteínas y péptidos que se sintetizan en el organismo. Facilita el uso de los aminoácidos en el hígado durante situaciones como el ayuno o el estrés traumático. Participa en el metabolismo de la glucosa, regula los niveles de glucosa en sangre e interviene en el transporte del nitrógeno junto con la glutamina.

Semillas de soja, Huevos, Espinacas, Coliflor, Champiñón, Carne de vaca, Pollo, Leche de Vaca, Leche de Cabra, Leche de Oveja, Atún, Trucha, Sepia

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.

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

Triptófano

El triptófano es necesario para el mantenimiento de las proteínas, los músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para producir melatonina (regula el ciclo del sueño y vigilia) y serotonina (regular el apetito, el sueño, el estado de ánimo y el dolor). Además, nuestro hígado usa el triptófano para producir la vitamina B3.

Semillas de girasol, Semillas de calabaza, Huevos, Nuez, Plátano, Carne de vaca, Pistacho, Anacardos, Leche de Oveja, Atún, Semillas de lino, Edamame, Harina de avena, Semillas de Chía

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 Media

Es recomendable potenciar la absorción de Ácidos Grasos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.
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 informe se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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 Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

El ácido alfa-linolénico-3 (ALA) es un ácido graso esencial Omega-3. Es importante para evitar inflamación, para el desarrollo de nuestro cerebro y la retina. Se incorpora en las membranas celulares y promueve la salud de los vasos sanguíneos. Puede generar energía, mantener el sistema nervioso y formar cuerpos cetónicos, importantes para preservar la cognición en adultos mayores.

Semillas de calabaza, Nuez, Espinacas, Aceite de Oliva, Frambuesa, Cacahuetes, Aceite de soja, Aceite de Linaza, Semillas de Chía, Calabaza

Ácido Oleico - 9

El ácido oleico-9 es un ácido graso esencial Omega-9. Contribuye en la disminución de las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares. Aumentar el HDL (colesterol "bueno") y disminuir el LDL (colesterol "malo") favorece la eliminación plaquetaria en las paredes arteriales, reduciendo el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cardiovasculares. También reduce la hipertensión arterial y posee efecto antiinflamatorio.

Aceitunas, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Castañas, Queso, Aguacate, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Aceite de Oliva, Cacahuetes, Leche de Oveja, Aceite de soja, Piñones, Nueces de Macadamia

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 microbioma

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en el sistema.
El equilibrio del microbioma es clave: cuando las bacterias, hongos y demás microorganismos que habitan en tu sistema gastrointestinal funcionan en armonía, tu cuerpo absorbe mejor los nutrientes y tu sistema inmune se fortalece.
Este informe 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

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. Se ha probado que el desequilibrio de nuestros inquilinos microscópicos puede ser la causa de varias patologías: pueden hacernos subir de peso, predisponernos a sufrir diabetes o alergias, e incluso favorecer la depresión y 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.

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 Media

Es recomendable disminuir la carga electromagnética en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es necesario optimizarlo en el medio plazo para evitar un problema futuro mayor. El desequilibrio de las exposiciones a cargas electromagnéticas puede estar produciendo una alteración en tu sistema, afectando a tu equilibrio celular y metabólico. Sería recomendable reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas en los próximos 90 días.
Este informe se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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 Intermitente

El campo magnético producido por corrientes alternas (AC) puede inducir un flujo débil de corrientes eléctricas en el cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se estima que tales corrientes son más pequeñas que las corrientes eléctricas producidas naturalmente por el cerebro, los nervios y el corazón. Entre los electrodomésticos que generan este campo magnético encontramos el secador de pelo, la máquina de afeitar eléctrica, el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de depilar, la lavadora, la nevera etc.

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.

FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (CEM FEB) están en el rango de 0-300 Hz. La frecuencia de las líneas de la red de suministro eléctrico es de 50 o 60 Hz; lo que las hace las principales fuentes de todos los equipos eléctricos utilizados en la vida diaria, como las pantallas de computadoras, los dispositivos antirrobos y los sistemas de seguridad, entre otros.

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.

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.



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

Un buen equilibrio nutricional siempre nos llevará a un resultado más favorable, sobre todo en cuanto a resultados deportivos se refiere. Por ello, consumir alimentos procesados o precocinados siempre aumenta la ingesta de sustancias químicas como los aditivos alimentarios, que suelen producir una disminución del rendimiento en la práctica deportiva.

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 967	Xilitol	**E 942**	Óxido nitroso
E 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)	**E 558**	Bentonita
E 514	Sulfato de sodio	**E 483**	Tartrato de estearilo
E 315	Ácido eritórbico	**E 320**	Butilhidroxianisol (BHA)
E 235	Pimaricina (natamicina)	**E 202**	Sorbato de potasio

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


Espinacas


Coliflor


Champiñón


Zanahoria


Pimiento rojo


Lechuga


Berros


Tomate


Cebolla


Alcachofa


Col


Hoja de Mostaza


Calabaza


Aguacate


Ajo


Rúcula


Jengibre

Alfalfa


Pepinillos

Frutas


Naranja


Albaricoque


Mango


Cereza roja


Fresa silvestre


Frambuesa


Moras


Limón


Lima


Fresa


Uvas Moradas


Melón Blanco


Melón Cantalupo


Sandía


Melocotón


Papaya


Plátano

Lácteos y huevos


Huevos

Leche de Oveja

Leche de Cabra


Leche de Vaca

Queso

Yogurt

Productos cárnicos

Pollo

Carne de vaca

Cerdo

Pato

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


Semillas de soja


Judías Verdes


Guisantes


Garbanzos


Lentejas


Alubias Blancas


Edamame


Natto


Judías Rojas

Mariscos / Pescado


Atún


Sepia


Anchoas


Trucha


Cangrejo


Langostas


Almejas


Ostras


Camarones


Mejillones


Calamar


Tilapia

Nueces y semillas


Almendras


Semillas de lino


Nuez


Nuez Pecana


Semillas de calabaza


Anacardos


Semillas de Chía


Cacahuetes


Nueces de Brasil


Castañas


Nueces de Macadamia


Piñones


Semillas de sésamo


Semillas de girasol


Castañas de Agua

Pistacho


Semillas de Amapola


Semillas de sandía

Cereales


Cebada

Maíz

Arroz

Salvado de Avena

Avena

Trigo sarraceno

Arroz Silvestre

Centeno

Mijo

Quinoa

Trigo

Harina de avena

Grasas y aceites

Aceite de Linaza

Aceite de soja

Aceite de Oliva

Aceitunas

Plantas

Algas Marinas

Clavo

Hierba de Trigo

Cúrcuma

Alga Kelp

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
- Cacao
- Vinagre de Manzana
- 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

Ya has ojeado todos tus resultados ¿y ahora qué? Como se indica al principio del informe, tomar en cuenta estos resultados puede ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable y un mejor rendimiento.

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. Asegúrate de consumir alimentos que apoyan a tu Sistema Cardiovascular diariamente — Sección 01
5. Trata de consumir a diario los alimentos para apoyar tu Sistema Muscular — Sección 01
6. Intenta reducir el impacto de Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica — Sección 02
7. Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda — 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 documento 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