

TU LOGO

Aquí Están Tus Resultados

Test Prueba

Kit ID: WELLMICHE011

Fecha: 10.19.2021



Hola, Test Prueba

¡Estamos encantados de presentarte los resultados de tu Test Epigenético!



Tus resultados

Te proporcionamos los resultados y la información relevante porque creemos que te ayudarán a iniciar un viaje hacia un estilo de vida más saludable. Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás realizar cambios positivos en tu dieta diaria e interacción con el ambiente.

Tus resultados se dividen en secciones según el tipo de Información analizada. Dentro de cada sección, encontrarás un apartado de descripción general para garantizar que los resultados sean claros y concisos y tu atención se dirija a la información más valiosa.

Podrás tener una visión general de todo el Informe en la página de "Resumen de tus resultados".

Tu informe de resultados está diseñado para proporcionar la máxima claridad sobre ellos y las acciones que recomendamos para optimizar tu bienestar y salud.

Si tienes más preguntas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Atentamente,
Ayal Teshome

¿Tienes alguna pregunta?



Contacta con nosotros:

WhatsApp: +34637897890

Email: benyambou@gmail.com

Tabla de contenidos

Resumen de tus resultados	5
Necesidad de Vitaminas	7
Necesidad de Minerales	9
Necesidad de Antioxidantes	11
Necesidad de Aminoácidos	13
Necesidad de Ácidos Grasos	15
Indicadores de Microbioma	17
Exposición Tóxica	19
Carga Electro- magnética	21
Indicadores del Sistema Inmune	24
Indicadores del Sistema Gastrointestinal	25
Indicadores del Sistema Cardiovascular	26
Tus Sensibilidades Alimentarias	28
Tu Sensibilidad a los Aditivos	30
Alimentos Recomendados	32
Tu Plato Saludable	35
Tus siguientes PASOS	37

CONSEJO

Consulta el Resumen de tus resultados para conocer tus prioridades y sigue con Tus siguientes PASOS (página 37).

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Epixlife no se hace responsable de las posibles consecuencias derivadas de un uso erróneo de los datos contenidos en este informe o en su plataforma web.

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Debería visitar a un médico o dietista cualificado antes de empezar cualquier programa nutricional. Es muy importante consultar con un profesional de la salud competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a su salud, ya que la información metabólica y epigenética contenida en este plan debe ser interpretada por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Su bienestar debe de estar siempre en buenas manos.

Resumen de tus resultados

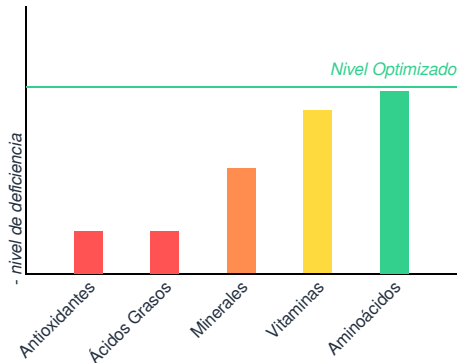


Resumen de tus resultados

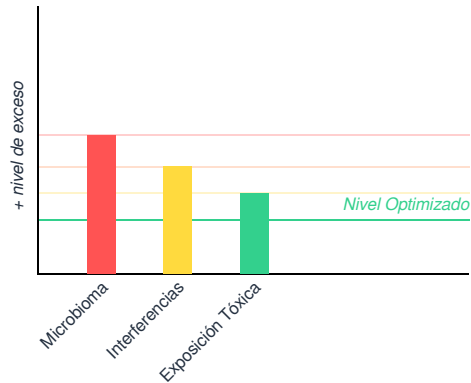
¡Estos son los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente diagrama te muestra la prioridad de cada indicador epigenético. Tu Plan Nutricional se enfocará en aquellos indicadores que estén más alejados del Nivel Optimizado.

Indicadores Epigenéticos para valoración de nutrientes



Indicadores Epigenéticos para reducir su carga o exposición



Nuestro Test Epigenético se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que te mostrarán los resultados de acuerdo a la necesidad de nutrientes a nivel celular (desde el nivel alto al bajo/optimizad).

- No es necesario priorizar la optimización de este indicador
- Necesidad baja de optimización.
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

Necesidad alta:

Antioxidantes

- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Zinc

Ácidos grasos

- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

Microbiología

- Esporas
- Parásitos

Necesidad media:

Minerales

- Molibdeno
- Litio
- Cromo
- Zinc

Necesidad baja:

Vitaminas

- Vitamina A1
- Betaína
- Vitamina B5

Interferencias

- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Pantalla de ordenador
- Horno Microondas

Necesidad de Vitaminas



Necesidad de Vitaminas



Tu resultado:

Necesidad Baja

No es necesario optimizar la absorción de Vitaminas 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 vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Vitaminas específicas para ti

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- **Betaína**
- Biotina
- Inositol
- **Vitamina A1**
- Vitamina B2
- Vitamina B1
- Vitamina B3
- **Vitamina B5**
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina B17
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Vitamina B15

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 del cuerpo.

Alimentos que suplen tus necesidades de Vitaminas

Betaína

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

Espinacas, Remolacha, Pavo, Trigo, Quinoa, Avena, Cebada, Trucha, Camarones, Bacalao, Huevos, Pulpa de Remolacha, Cebo Blanco, Tilapia

Vitamina A1

La Vitamina A nos previene de enfermedades degenerativas, por su alto contenido en betacarotenos que actúan como antioxidantes, además retrasa el envejecimiento celular. Participa en la formación de mucosas corporales, tejidos blandos, huesos, dientes y la piel, y previene frente a enfermedades infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas es termolábil (se destruye), para poder aprovecharla al máximo debemos consumir las verduras, hortalizas y frutas en crudo.

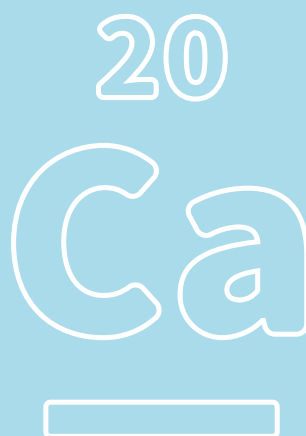
Espinacas, Zanahoria, Brócoli, Naranja, Mango, Pomelo, Melón naranja, Huevos, Pimiento Rojo, Aceite de pescado Menh, Hígado de Cerdo, Boniato

Vitamina B5

La vitamina B5 o ácido pantoténico ayuda a descomponer grasas, hidratos de carbono y proteínas para generar energía. Contribuye al funcionamiento normal del rendimiento mental; a la formación de glóbulos rojos, hormonas, colesterol, vitamina D y algunos neurotransmisores. Es soluble en agua, se destruye con las altas temperaturas.

Aguacate, Hígado de Pollo, Patatas, Champiñón, Brócoli, Nueces, Nuez Pecana, Anacardos, Cerdo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Arroz Silvestre, Avena, Salmón, Huevos, Queso, Leche, Semillas de lino, Yogurt, Semillas de girasol, Hígado de Cerdo, Riñón

Necesidad de Minerales



Necesidad de Minerales



Tu resultado:

Necesidad Media

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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, sin embargo es necesario 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 óseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el mediano plazo.

Minerales específicos para ti

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

¡Asegúrate de que tu cuerpo obtenga suficientes cantidades de minerales!

Los minerales son como pequeños engranajes que apoyan el buen funcionamiento del cuerpo. La falta o el exceso de los mismos a nivel celular puede conducir a diversos fallos en distintos sistemas del cuerpo.

Alimentos que suplen tus necesidades de Minerales

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 de la glucosa.

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

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.

Hígado de Pollo, Tomate, Patatas, Maíz, Col, Pistacho, Lentejas, Carne de vaca, Centeno, Quinoa, Avena, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, Cebada, Camarones, Cangrejo, Almejas, Huevos, Queso, Leche, Ostras, Langostas, Alga Kelp, Yogurt, Calamar, Mejillones, Frijoles

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.

Hígado de Pollo, Semillas de Soja, Alfalfa, Patatas, Guisantes, Judías, Garbanzos, Semillas de Sésamo, Semillas de Amapola, Cacahuets, Lentejas, Anacardos, Almendra, Pollo, Trigo, Centeno, Arroz, Avena, Alforfón o trigo sarraceno, Huevos, Leche, Perejil, Berros, Semillas de Calabaza, Edamame, Yogurt, Semillas de sandía, Semillas de girasol, Kale, Natto

Zinc

El Zinc está implicado en los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es básico para la formación de insulina y proteínas. Favorece la producción de linfocitos y la activación de ciertas hormonas. Ayuda en la cicatrización de heridas e interviene en la síntesis de ADN y ARN. Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto. Además es fundamental para la reproducción y en la fertilidad.

Semillas de Soja, Patatas, Champiñón, Garbanzos, Apio, Espárragos, Semillas de Sésamo, Nuez Pecana, Cacahuets, Lentejas, Anacardos, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Arroz Silvestre, Centeno, Arroz, Quinoa, Avena, Alforfón o trigo sarraceno, Cangrejo, Almejas, Queso, Leche, Ostras, Langostas, Semillas de Calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Semillas de girasol, Piñón, Sepiida, Mejillones, Semillas de Chía, Anchoas, Tofu, Pulpo

Necesidad de Antioxidantes



Necesidad de Antioxidantes



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

El desequilibrio de este indicador está produciendo una alteración en tu sistema.

Es prioritario optimizar los niveles de los mismos 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. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en los próximos 90 días.

Antioxidantes específicos para ti

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Carotenoides
- Co Enzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

¿Qué antioxidantes incluir en tu dieta diaria 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.

Alimentos que suplen tus necesidades de Antioxidantes

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.

Mandarina, Tomate, Cebolla, Lechuga, Brócoli, Frambuesa, Naranja, Lima, Limón, Pomelo, Cereza roja, Arándano Azul, Moras, Té negro, Perejil, Fresas, Levadura de Cerveza, Algas, Pimienta, Té Verde, Kale

Fitoestrógenos

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

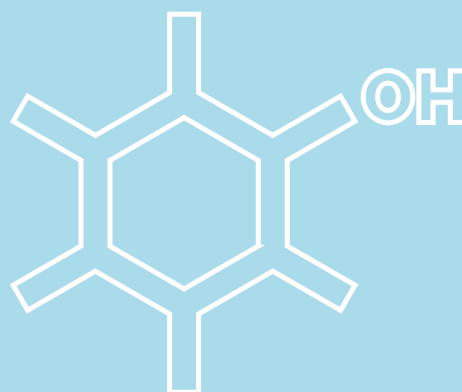
Semillas de Soja, Alfalfa, Guisantes, Zanahoria, Semillas de Sésamo, Lentejas, Trigo, Arroz, Avena, Cebada, Manzana, Semillas de lino, Té Verde, Leche de Soja, Frijoles, Frutos rojos, Tofu

Zinc

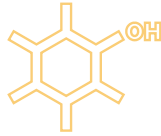
El Zinc está implicado en los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es básico para la formación de insulina y proteínas. Favorece la producción de linfocitos y la activación de ciertas hormonas. Ayuda en la cicatrización de heridas e interviene en la síntesis de ADN y ARN. Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto. Además es fundamental para la reproducción y en la fertilidad.

Semillas de Soja, Patatas, Champiñón, Garbanzos, Apio, Espárragos, Semillas de Sésamo, Nuez Pecana, Cacahuets, Lentejas, Anacardos, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Arroz Silvestre, Centeno, Arroz, Quinoa, Avena, Alforfón o trigo sarraceno, Cangrejo, Almejas, Queso, Leche, Ostras, Langostas, Semillas de Calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Semillas de girasol, Piñón, Sepiida, Mejillones, Semillas de Chía, Anchoas, Tofu, Pulpo

Necesidad de Aminoácidos



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.

Tu resultado:

Nivel Optimizado



Tus aminoácidos están equilibrados

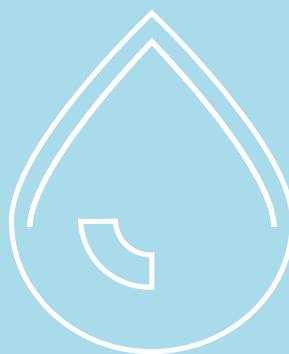
¡No es necesario priorizar la optimización de las Aminoácidos! Esto indica que tus requerimientos celulares de minerales necesarios para mantener su correcto equilibrio celular y metabólico (homeostasis) están correctamente optimizados.

Aminoácidos específicos para ti

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

Necesidad de Ácidos Grasos



Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

El desequilibrio de este indicador está produciendo una alteración en tu sistema.

Es prioritario optimizar los niveles de los mismos para favorecer el equilibrio en tu organismo. 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 sanguíneas, o la regulación de los procesos inflamatorios. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en los próximos 90 días.

Ácidos Grasos específicos para ti

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- **Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)**
- Ácido Gamma Linoleico - 6 (GLA)
- Ácido oleico - 9
- **Ácido Linoleico - 6**
- Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

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.

Alimentos que suplen tus necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

El ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) es necesario para el desarrollo normal y el funcionamiento de la retina. Tiene función neuroprotectora frente a la inflamación y el estrés oxidativo en el tejido neuronal, ya que es el principal componente de la mielina que protege y mantiene las neuronas. Es beneficioso a nivel celular, cardiocirculatorio, neuropsiquiátrico, digestivo, etc.

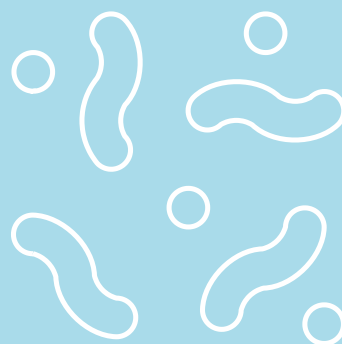
Coles de Bruselas, Nueces, Almendra, Atún, Trucha, Salmón, Arenque, Bacalao, Ostras, Fresas, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de pescado Menh, Algas, Castañas de Agua, Mejillones, Semillas de Chía, Yema de huevo

Ácido Linoleico - 6

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

Nuez Pecana, Cacahuets, Nueces de Brasil, Huevos, Queso, Leche, Aceite de Oliva, Aceite de soja, Aceite de Linaza, Yogurt, Semillas de girasol, Piñón

Indicadores de Microbioma



Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

El desequilibrio de este indicador esta 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 microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Los resultados de tu Test Epixlife son cualitativos, por lo que te recomendamos priorizar este indicador.

Indicadores de Microbioma específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

La Microbiota Intestinal influye en el metabolismo energético debido a su capacidad para incrementar la capacidad humana de metabolizar nutrientes y obtener calorías de la dieta, así como de regular la absorción de azúcares y lípidos y su depósito en tejidos periféricos.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Esporas

Las esporas constituyen la forma de reproducirse de los mohos, uno de los principales tipos de hongos que suelen desarrollarse en lugares húmedos y con poca luz. La presencia de hongos puede producir reacciones alérgicas que crean síntomas como la congestión nasal, irritación de los ojos o respiración lenta. En algunos casos pueden darse reacciones más severas como la fiebre y dificultades a la hora de respirar.

Cebolla, Ajo, Jengibre, Semillas, Cúrcuma

Exposición Tóxica



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.

Tu resultado:

Nivel Optimizado

No es necesario priorizar la optimización de la exposición tóxica ambiental

No encontramos valores trascendentes para centrarnos en la optimización de los retos ambientales. Esto indica que las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones no están provocando una toxicidad en tu sistema celular y metabólico.

Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores de exposición tóxica que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

- Electrosensibilidad y Radiación
- Químicos e Hidrocarburos
- Metales Pesados
- Radiación

¡TENGA EN CUENTA que hay contraindicaciones para la Espirulina y la Chlorella!

Consulta con tu médico antes de tomarlas, y sobre todo, ante cualquier duda sobre intolerancias, alergias o incompatibilidades.



Espirulina



Chlorella

- 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.

Carga Electro- magnética



Carga Electro- magnética



Tu resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario enfocarse en disminuir la carga electromagnética acumulada en el corto plazo

Es conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio en el futuro.

El desequilibrio de este indicador esta produciendo una alteración en tu sistema. Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Debemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores electromagnéticos específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

- 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

Lo que no vemos pero está afectándonos...

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.).

¿Qué es?

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 antirobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

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)

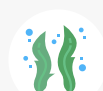
La telefonía móvil digital utiliza el servicio en dos bandas de frecuencias, 900 MHz y 1.800 MHz. La radiación emitida por la antena de un equipo de telefonía móvil puede atravesar los tejidos y su energía es absorbida por ellos.

Pantalla de ordenador

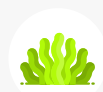
Los tres factores de riesgo que presentan los ordenadores son: las radiaciones, la electricidad estática y la ionización; y las pantallas son la principal fuente de radiación.

¡TENGA EN CUENTA que hay contraindicaciones para la Espirulina y la Chlorella!

Consulta con tu médico antes de tomarlas, y sobre todo, ante cualquier duda sobre intolerancias, alergias o incompatibilidades.



Espirulina



Chlorella

- 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.

Tus Sistemas principales

Sistema Inmunológico, Intestinal y Cardiovascular.



Indicadores del Sistema Metabólico

Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario optimizar tu Sistema Metabólico

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



¿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!

Indicadores del Sistema Metabólico

Tu estilo de vida y tu nivel de actividad física pueden determinar tus requerimientos de energía. Es por ello que 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, es importante.

¡Llevar una dieta personalizada 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 indicadores que se muestran a continuación son nutrientes importantes para optimizar tu sistema metabólico. **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

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

- 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.
- 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.
- 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 algunos indicadores están marcados con rojo en su tabla metabólica, es posible que requieran atención especial y apoyo nutricional al cruzar referencias con el otro gráfico de datos.



¿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 tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Indicadores del Sistema Inmune

Tu resultado:

Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

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



La dieta y tu Sistema Inmune

El sistema inmunitario de cada persona varía drásticamente según la dieta, los contaminantes ambientales y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer tu propio sistema de protección.

Indicadores de apoyo inmunológico

Una dieta nutricionalmente equilibrada y personalizada es esencial para mantener y desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de tus defensas te ayudará a protegerte de los peores efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.

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

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B5	Vitamina B1	Vitamina B6	Vitamina B9
	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E	
Minerales	Zinc	Manganeso	Cobre	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	Carotenoides	Flavonoides
	Polifenoles	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Co Enzima Q10
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Alfa-Lipoico	
Aminoácidos	Leucina	Isoleucina	Valina	Glutamina	Treonina
	Metionina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Exposición tóxica medioambiental	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibilidad y Radiación		

Indicadores del Sistema Gastrointestinal



¡Cuida tu Sistema Intestinal!

El tracto y el sistema intestinal proporcionan la mayor parte de la energía celular y tienen un papel muy importante en nuestro sistema inmunológico.

Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario optimizar tu Sistema Gastrointestinal

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

Indicadores de Apoyo Intestinal

Uno de los mayores impactos puede ser el estrés causado al tracto y al sistema intestinal. Estas dos áreas proporcionan la mayor parte de nuestra energía celular y juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para nuestra memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

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

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

Marcadores Nutricionales	Histidina	Triptófano	Zinc	Cistina	Betaina
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
Estresores ambientales	Metales Pesados	Electrosensibilidad y Radiación	Químicos e Hidrocarburos	Electro sensibilidad	
Indicadores de energía	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico/Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		

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.

Tu resultado:

Necesidad Baja



Deberías considerar la optimización del Sistema Cardiovascular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Cardiovascular. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Uno de los mayores impactos puede ser el estrés causado al tracto y al sistema intestinal. Estas dos áreas proporcionan la mayor parte de nuestra energía celular y juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para nuestra memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

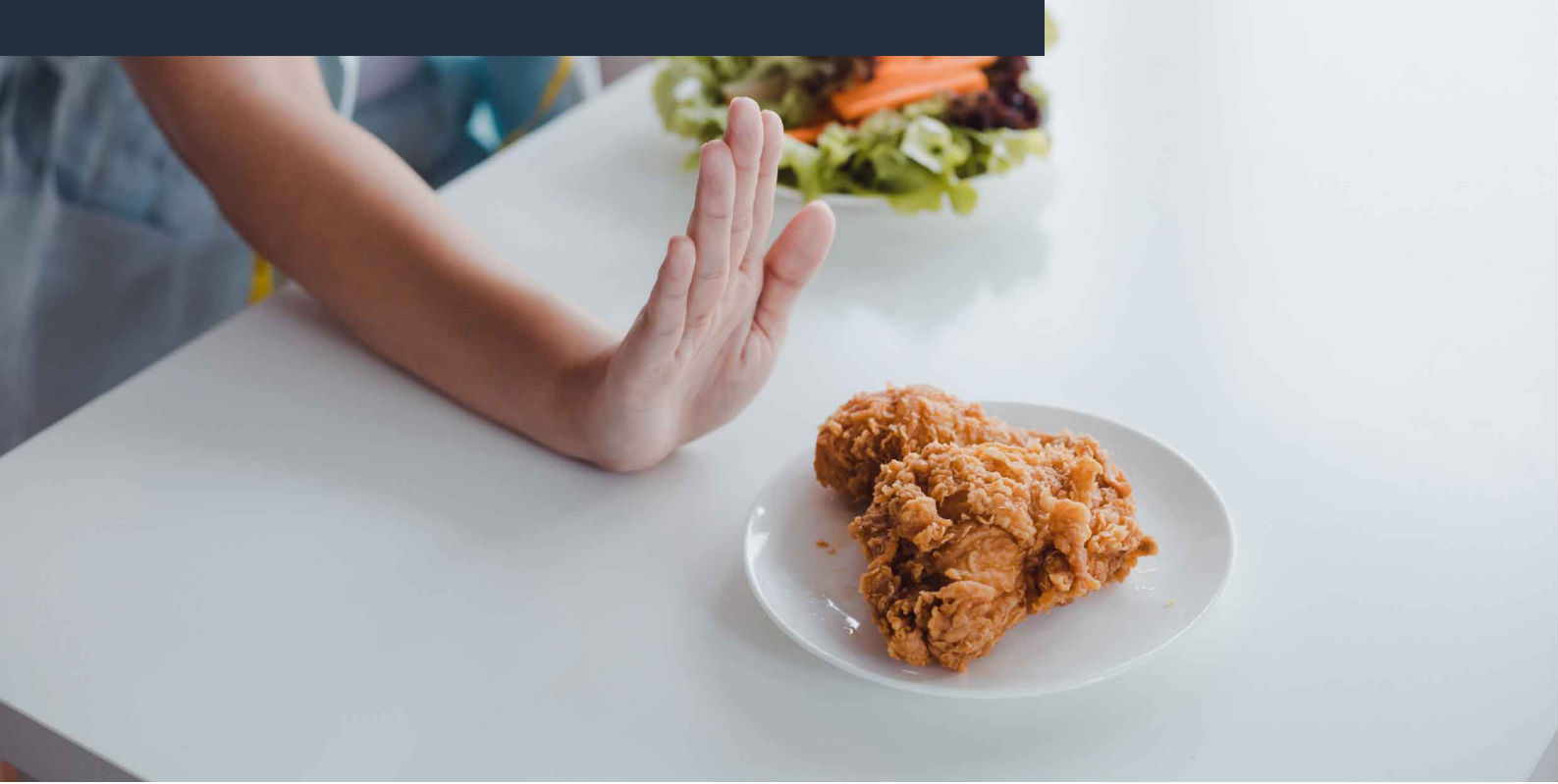
El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Intestinal.

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

Vitaminas para el Sistema Cardiovascular	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	Vitamina B9	Betaína
	Vitamina K2				
Minerales para el Sistema Cardiovascular	Selenio	Yodo	Potasio	Sodio	Magnesio
Antioxidantes para el Sistema Cardiovascular	Superoxido Dismutasa (SOD)	Antocianinas	Polifenoles	Flavonoides	Co Enzima Q10
Aminoácidos para el Sistema Cardiovascular	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos grasos para el Sistema Cardiovascular	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido oleico - 9

Tus Sensibilidades Alimentarias

Durante los próximos 90 días.



Tus Sensibilidades Alimentarias

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria?

En la mayoría de los casos, resulta complicado identificar por uno mismo la sensibilidad a los alimentos, ya que se puede consumir una cierta cantidad de algún producto al que el cuerpo es sensible sin sentir ningún deterioro en el bienestar.

Los efectos que pueden causar las sensibilidades a los alimentos no son un problema grave, sin embargo los efectos asociados pueden ser bastante desagradables: dolor en las articulaciones, dolor de estómago, fatiga, erupciones cutáneas y, en general, una disminución en la calidad de vida.

Alimentos a Evitar

Aquí encontrarás los alimentos que no deberás consumir durante los próximos 90 días, ya que algunos podrían causarte estrés digestivo e inmunológico.

¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de nuestro Test Epixlife de Sensibilidad a los alimentos NO es eliminar permanentemente estos alimentos de la dieta, sino curar la flora intestinal. Al final de la dieta de eliminación de 90 días, puedes volver con seguridad a tus platos favoritos.



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 afectan físicamente. Por favor, restringe la ingesta de aquellos alimentos marcados en ROJO por un período de 90 días.

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, también existe sensibilidad alimentaria. 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.

Sensibilidad, NO alergia

Es importante recalcar que este test NO mide alergias alimentarias. Es habitual confundir alergia con sensibilidad o intolerancia, puesto que los tres términos se suelen utilizar de manera intercambiable erróneamente.

¿Cuál es la diferencia?



¿Qué es la Sensibilidad Alimentaria?

No hay una reacción tan rápida y los síntomas no son muy evidentes. El cuerpo tiene dificultades con la comida que digerimos y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave.



¿Qué es la Intolerancia Alimentaria?

Hay un déficit de una enzima que impide la digestión de un componente de ese alimento y por tanto provoca problemas.



¿Qué es la Alergia Alimentaria?

Hay una respuesta fulgurante del sistema inmune (diarreas, urticarias, hinchazón, fiebre, irritación ocular con lagrimeo, etc.)

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, también existe sensibilidad alimentaria. 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.

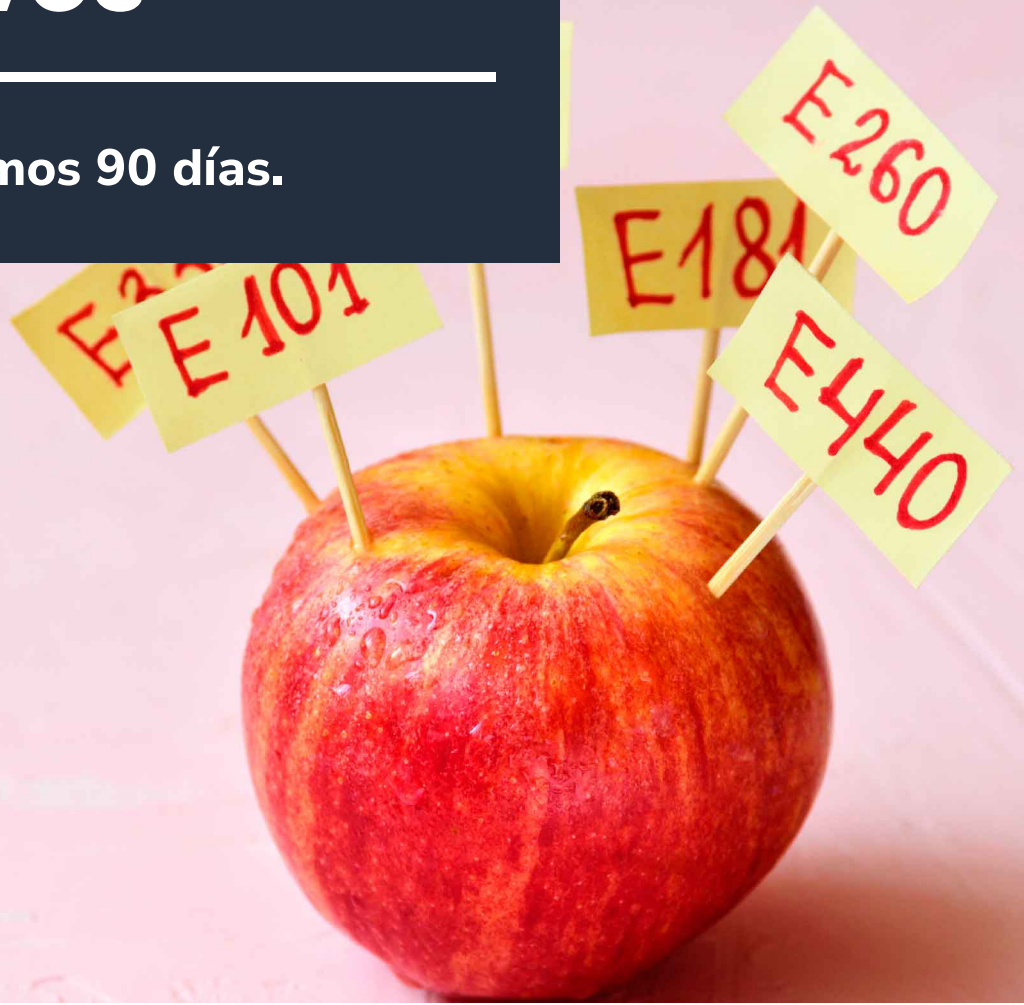
Escenario 2

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

Esto significa que no tienes sensibilidad alimentaria a este elemento, 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 test en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Durante los próximos 90 días.



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 salud, 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 104 Quinilona Amarilla	E 1442 Fosfato dialmidón hidroxipropilado
E 942 Óxido nitroso	E 507 Ácido clorhídrico
E 472c Ésteres de ácido cítrico de mono y diglicéridos de ácidos grasos	E 421 Manitol
E 252 Nitrato de potasio	E 224 Metabisulfito potásico
E 132 Indigotina (carmín índigo)	E 127 Eritrocina

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen 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 peligroso pero muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, que puede afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. Como mínimo, esta sustancia puede dar lugar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará negativamente al bienestar.

Proteína hidrolizada:

Esta proteína altamente alérgica puede causar un aumento drástico del azúcar en sangre. También puede incrementar tu deseo de comer más y puede contribuir a un incremento de la ingesta de calorías, al incrementar el azúcar en sangre y tu respuesta de hambre.

Glutamato monosódico:

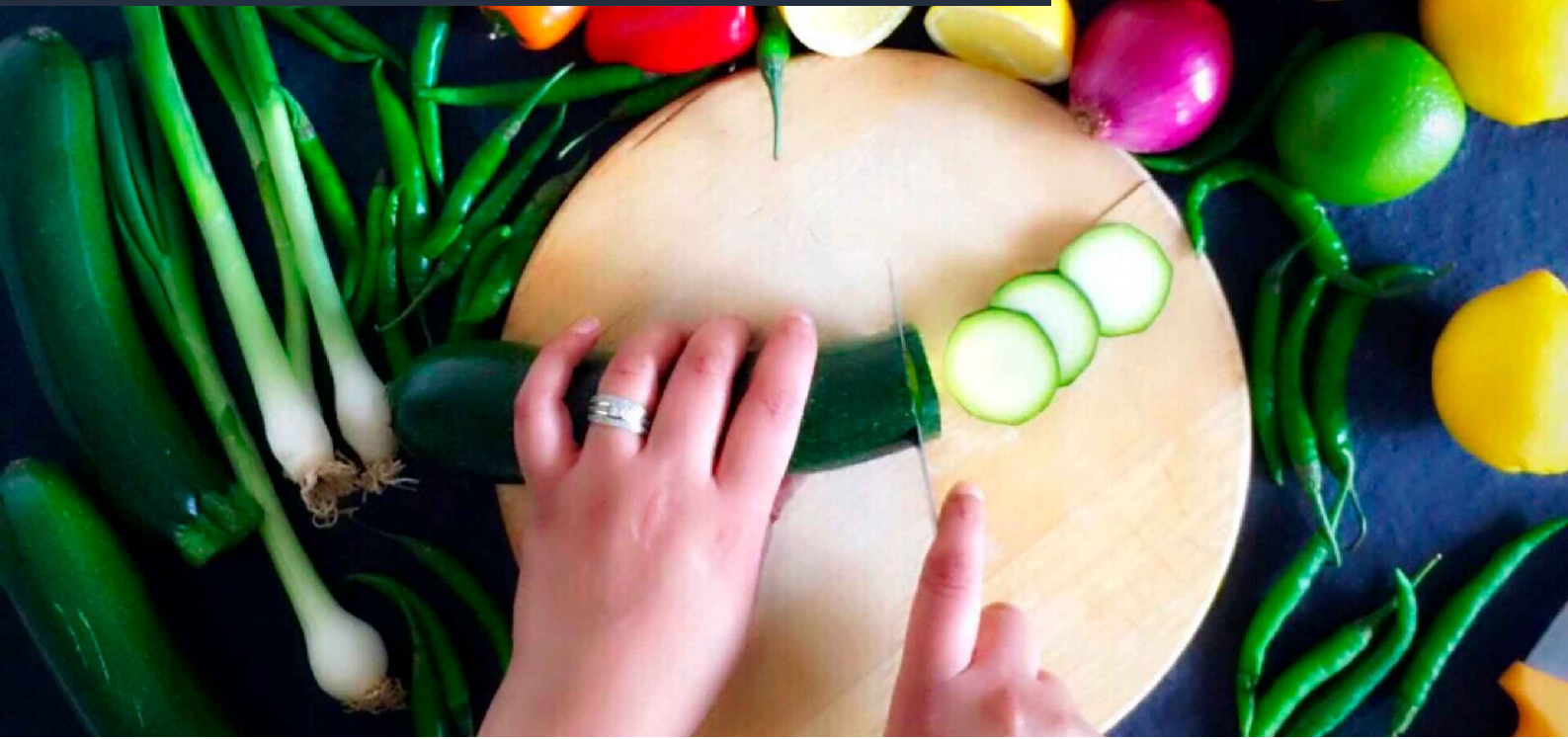
Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se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

Alimentos Recomendados

Durante los próximos 90 días.



Alimentos Recomendados

¡Añade estos Alimentos a tu dieta diaria!

Te pedimos que incrementes el consumo de estos Alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Los Alimentos Recomendados en base a tu necesidad celular

Es fácil dudar sobre las elecciones de alimentos, pero Epixlife lo hace más sencillo. El análisis de tu perfil epigenético nos ha dado la información sobre qué nutrientes necesitas y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de la compra y se creativo mientras cocinas: comerás comida más saludable y deliciosa. (Si eres alérgico a alguno de estos productos, no olvides evitarlos en todo momento. ¡Elige sustitutos!)

La lista de indicadores de alimentos proviene de los indicadores que tienen relevancia en tu programa. Continúa evitando los alimentos que sabes que te afectan físicamente.

Verduras



Espinacas



Calabaza



Patatas



Chirivía



Cebolla



Champiñón



Coliflor



Zanahoria



Col



Coles de Bruselas



Brócoli



Espárragos



Perejil



Berros



Remolacha

Frutas



Fresas



Frambuesa



Pera



Mango



Limón



Arándano Azul



Albaricoque



Manzana



Pasas

Lácteos y huevos



Queso



Yogurt

Productos cárnicos



Pavo



Cordero



Pollo



Carne de vaca

Mariscos / Pescado



Atún



Arenque



Algas Marinas



Caballa



Ostras



Langostas

Legumbres



Lentejas

Nueces y semillas



Nueces de Brasil



Almendra



Semillas de lino



Semillas de Calabaza



Semillas de girasol



Piñón



Semillas de Chía

Cereales



Maíz



Germen de Trigo



Harina de avena

Grasas y aceites



Aceite de Oliva



Aceite de soja



Aceite de Coco



Aceite de Linaza

Plantas



Espirulina



Alga Kelp



Caña de Azúcar

Otro



Melaza



Levadura de Cerveza

Tu Plato Saludable

Durante los próximos 90 días.



Tu Plato Saludable

La dieta adecuada es la base de la salud.

Una dieta adecuada es uno de los componentes principales de un estilo de vida saludable y factor de longevidad. Debe incluir la cantidad de proteínas que necesita el cuerpo, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Una manera fácil de organizar tus comidas

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para nuestra salud. El plato saludable puede ayudarte como guía, ya que ilustra el tamaño real de las raciones y simplifica su puesta en práctica. Presta especial atención a la calidad de los alimentos, apostando por el equilibrio entre los grandes grupos de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas).

1. La mitad del plato deben ser vegetales, procura incorporar variedad y colores distintos para que aporten diferentes nutrientes. **2. Un cuarto del plato debe estar compuesto por granos o cereales integrales**. Es importante que sean integrales por su efecto más moderado con respecto al azúcar en sangre.

3. Dedicar el otro cuarto del plato a proteínas de calidad. Apuesta por fuentes saludables y versátiles como las legumbres, el pescado, las carnes magras o los frutos secos. Limita el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas.

¡También no te olvides!



Bebe suficiente agua

El agua es vital para tu organismo, pero además facilita la digestión y previene el estreñimiento. Debes consumir **1,5 - 2 l de agua al día** (entre 6 y 8 vasos) a fin de prevenir cuadros de deshidratación.



Evita las bebidas azucaradas

Evita las bebidas azucaradas y carbonatadas. Evita el consumo de zumos y opta por el consumo de la fruta natural.



Preparaciones culinarias saludables

Las preparaciones saludables capturan mejor el sabor y retienen los nutrientes en los alimentos (horno, braseado, asar, pochado, salteado, sellar, al vapor).

La mitad de tu plato debe contener **verduras**, un cuarto **de proteínas** y otro **de cereales...**



Consumo ocasional y moderado

Intenta evitarlos en la medida de lo posible



Alimentos altamente procesados / fritos

Opta por alternativas saludables como productos horneados en casa.



Dulces, snacks

Evita los productos azucarados y come frutas o frutos secos en su lugar.



Mantequilla, margarina y bollería

Evita las grasas saturadas y trans (p.j. mantequilla, aceite de palma) y opta por aceites saludables.



Refrescos, cerveza y vino

Intenta evitarlos y reduce el consumo en la medida de lo posible.

Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
Frutas 	DIARIO (raciones/día)	≥3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
Verduras 		≥2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Lácteos 		2-3	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
Aceite de Oliva 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
Pan y Cereales 		2-3	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno integrales sin azúcar	3-4 rebanadas o un panecillo 1/2 taza
Pasta, Arroz, Maíz y Patata 		SEMANAL (raciones/semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas
Legumbres 	2-4		60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
Pescado 	4-5 (1-2 azul)		150-170 g	1 filete
Carnes Magras 	3-4		130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
Huevos 	4-5		60-75 g	1 huevo
Frutos Secos 	3-7		20-30 g	Un puñado o ración individual
Actividad Física 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
Agua 		8-12	200-250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

Tus siguientes PASOS



Tus siguientes PASOS

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Ya has leído todos los resultados ¿y ahora qué? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable.

Simplemente sigue estos pasos:

1

Evita tus **Sensibilidades Alimentarias** durante 90 días *sección 11*

2

Evita los **Aditivos Alimentarios** a los que tienes sensibilidad *sección 12*

3

Aumenta la ingesta de los **Alimentos Recomendados** *sección 13*

4

Asegura que diariamente consumes los alimentos para apoyar tu **Microbioma** *sección 07*

5

Asegura que diariamente consumes los **Alimentos Detoxificantes** *sección 08*

6

Reduce el impacto de los **Campos Electromagnéticos** *sección 09*

7

Organiza tus comidas con el **Plato Saludable** y nuestras recomendaciones cuantitativas *sección 14*

Escribe tus metas y objetivos:

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean específicos, 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 indicaciones recomendadas 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!

TU LOGO

Tu Página Web

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un médico o dietista cualificado y con licencia antes de empezar cualquier programa nutricional. 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 metabólica y epigenética contenida en este plan deben de ser interpretadas por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Tu bienestar debe de estar siempre en buenas manos.