

# Informe de Optimización Wellness

---

**Ejemplo Cliente**

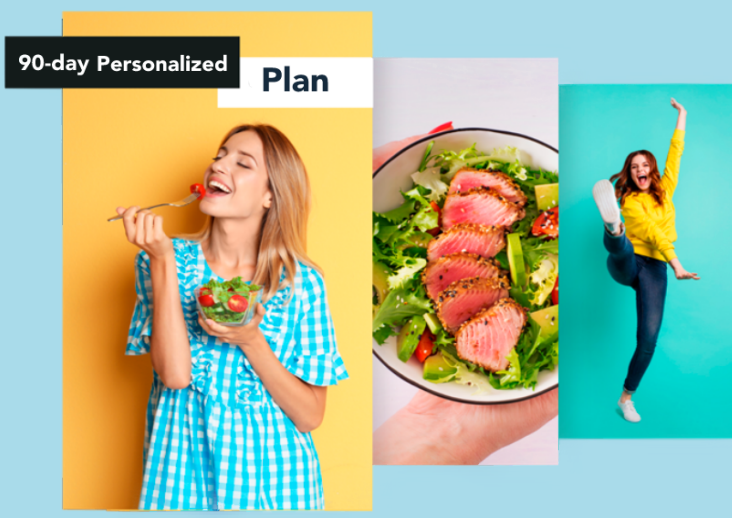
**ID:** WELL99410B

**Fecha:** 08.09.2022



Hola, Ejemplo Cliente

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



## Tus resultados

Este es tu informe epigenético, basado en los resultados de tu test. Creemos que los datos e información aquí contenidos 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 y la interacción con el ambiente que te rodea.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

**Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.**

Atentamente,  
Doctor Ejemplo

## ¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:  
Teléfono: 623 29 68 48  
Email: doctormail@mail.com

En la página "Resumen de tus resultados" tendrás una visión general de todo el Informe, destacando las áreas que deberás tener más en cuenta durante la duración de tu plan.

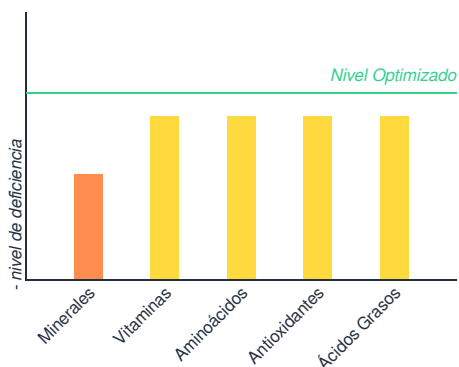
Tu informe de resultados está diseñado para proporcionar la máxima claridad sobre cada apartado y sobre las acciones que recomendamos para optimizar tu bienestar y salud.

# Resumen de tus resultados

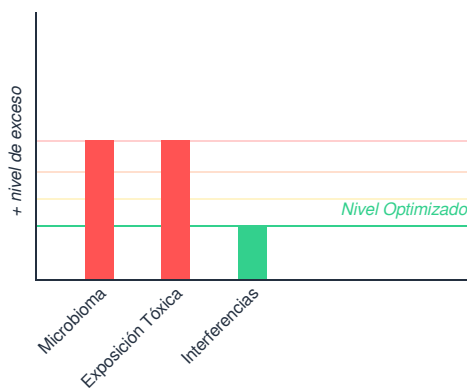
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente gráfico 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



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

- No es necesario priorizar este indicador
- Necesidad Baja de Optimización
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

### Necesidad de Optimización Alta

### Necesidad de Optimización Media

### Necesidad de Optimización Baja

#### Microbioma

Señal Viral  
Esporas

#### Exposición Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

#### Minerales

Manganeso  
Silicio  
Magnesio  
Cromo

#### Aminoácidos

Cistina  
Glutamina  
Prolina  
Carnosina

#### Antioxidantes

Antocianinas  
Carotenoides  
Polifenoles  
Superoxido Dismutasa (SOD)

#### Ácidos Grasos

Ácido Gamma Linoleico - 6 (GLA)  
Ácido oleico - 9

#### Vitaminas

Vitamina E

# Indicadores de Sistemas Metabólicos

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 marcadores importantes para optimizar tu sistema metabólico. **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	<b>Intestino</b>	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	<b>Sueño</b>
	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:

- 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 B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerales	Zinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	Carotenoides	Flavonoides
	Polifenoles	Superóxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Co Enzima Q10
Ácidos Grasos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Sistema Metabólico	Sueño	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioambiental	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibil. y Radiación		
Microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

# Indicadores del Sistema Intestinal



## ¡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. Por ello, es de vital importancia tener un sistema intestinal lo más equilibrado y optimizado posible.

Tu 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

Uno de los mayores impactos al organismo 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!**

	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Betaína
<b>Marcadores Nutricionales</b>	Superóxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
<b>Estresores ambientales</b>	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	Parásitos	Señal Viral			
<b>Indicadores de energía</b>	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		
<b>Ajuste de alimentos</b>	Leche de Vaca	Huevos	Gluten	Trigo	Cebada
	Avena	Maíz	Semillas de Soja	Plátano	Bebidas alcohólicas
	Cerveza				

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Tu resultado:

**Necesidad Media**

## Deberías equilibrar el Sistema Cardiovascular a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría producir una alteración en tu Sistema Cardiovascular en el futuro cercano. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



## ¡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.

## 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!**

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

# Marcadores Epigenéticos





# 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 está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## 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.

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

## 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.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Vitaminas

### Vitamina E

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

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

# Necesidad de Minerales



Tu 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 óseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

## Minerales específicos para ti

La siguiente lista presenta los minerales 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 cantidades suficientes 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 del a glucosa.

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

### Magnesio

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

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

### 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.

Nuez, Avellanas, Naranja, Piñones, Almendras, Nuez Pecana, Albaricoque, Alforfón o trigo sarraceno, Semillas de lino, Arroz Silvestre, Fresa, Semillas de Calabaza, Castañas de Agua, Ostras, Arroz, Almejas, Aguacate, Espinacas, Ajo, Nueces de Macadamia, Café, Jengibre, Perejil, Cúrcuma, Semillas de Chía

### Silicio

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

Judías Verdes, Patatas, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Plátano, Arroz, Espárragos, Lentejas, Mijo, Piña, Mango

# Necesidad de Antioxidantes



Tu resultado:

**Necesidad Baja**

No es necesario optimizar la absorción de Antioxidantes 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 a nivel celular de antioxidantes para evitar una mayor carga futura. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra del estrés oxidativo.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## 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
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Co Enzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

## ¿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.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Antioxidantes

### Antocianinas

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

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

### 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.

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

### 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.

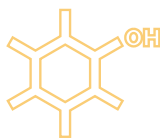
**Nuez, Avellanas, Almendras, Nuez Pecana, Semillas de lino, Alcachofa, Té Verde**

### 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.

**Anacardos, Guisantes, Col, Tomate, Melón Cantalupo, Semillas de Calabaza, Melón Blanco, Maíz, Espinacas, Garbanzos, Coles de Bruselas, Brócoli, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza**

# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:

**Necesidad Baja**



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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

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

## 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.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Aminoácidos

### Carnosina

La carnosina tiene propiedades protectoras de la masa cerebral. Actúa como potente antioxidante y mantiene la vitalidad muscular. También inhibe el daño celular causado por el alcohol y es un potente quelante (secuestrador) de metales pesados. Además actúa como neurotransmisor en el cerebro y los nervios.

Boniato, Judías Verdes, Semillas de Soja, Leche de Soja, Ostras, Maíz, Arroz, Cangrejo, Cerdo, Aguacate, Espárragos, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Langostas

### Cistina

La cistina forma parte de la piel, pelo, huesos y tejido conectivo y es un importante antioxidante que puede ayudar a evitar el envejecimiento prematuro. Protege al hígado y cerebro contra toxinas absorbidas del alcohol y tabaco. También contribuye en la detoxificación de radiaciones y metales pesados.

Naranja, Guisantes, Semillas de girasol, Cerdo, Aguacate, Lentejas, Pollo, Carne de vaca, Atún, Huevos, Yogurt

### Glutamina

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

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

### Prolina

La prolina es un componente esencial del colágeno, el cual es muy importante para la salud de la piel, huesos y tendones. La prolina se usa en la prevención de la artritis y en el fortalecimiento de articulaciones y tendones. Además, puede ayudarnos a mantener y fortalecer los músculos del corazón.

Col, Champiñón, Camarones, Sepiida, Ostras, Espárragos, Atún, Salmón, Leche de Oveja, Huevos, Berros, Yogurt

# Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:

**Necesidad Baja**

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

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de ácidos grasos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguíneas, o la regulación de los procesos inflamatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## 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 Gamma Linoleico - 6 (GLA)

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

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

### 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.

**Nuez, Avellanas, Piñones, Almendras, Cacahuets, Nueces de Brasil, Aceite de soja, Aceite de Canola, Castañas, Aceitunas, Cerdo, Aguacate, Nueces de Macadamia, Pollo, Carne de vaca, Leche de Oveja, Aceite de Oliva**

# Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

## Indicadores de Microbioma específicos 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**
- Parásitos

## 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.

Semillas, Cebolla, Ajo, Jengibre, Cúrcuma

### Señal Viral

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

Ajo, Brócoli, Kiwi



# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



**Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental**

**El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.**

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

### Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

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

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

## ¿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.

## Alimentos desintoxicantes

### Químicos e Hidrocarburos

Actualmente estamos expuestos a numerosos compuestos químicos que se encuentran en el ambiente y en los productos que consumimos. Estos compuestos pueden entrar en nuestro organismo a través de la piel, del tracto gastrointestinal o las vías respiratorias. La mayoría de los hidrocarburos que se encuentran en nuestro planeta aparecen naturalmente en el petróleo crudo, donde la materia orgánica descompuesta proporciona abundancia de carbono e hidrógeno. Con los hidrocarburos podemos fabricar pinturas, resinas, adhesivos, pegamentos, tintas, etc. Los químicos de origen natural están presentes en prácticamente todo lo que nos rodea. En cambio, los químicos sintéticos, son utilizados en múltiples productos como en la producción de alimentos, abonos químicos, pesticidas, herbicidas, y antibióticos, entre otros.

**Cebolla, Ajo, Apio, Coles de Bruselas**

## ¡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.

# 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 en el Test NO es eliminar permanentemente estas comidas de la dieta, sino optimizar tu aparato digestivo. Al final de su 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 me recomendáis 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.



Trigo



Calabacín



Frijoles Germinados



Dátiles



Cártamo



Chirivía



Cordero



Leche de Cabra



Queso



Licor

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.

# Tu Sensibilidad a los Aditivos

## Aditivos en tu nutrición diaria

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

### Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu bienestar, deberías evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días.

Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud.

<b>E 903</b>	Cera carnauba	<b>E 626</b>	Ácido guanílico
<b>E 953</b>	Isomaltosa	<b>E 967</b>	Xilitol
<b>E 517</b>	Sulfato de amonio	<b>E 337</b>	Tartrato doble de sodio y potasio
<b>E 310</b>	Galato de propilo	<b>E 249</b>	Nitrito de potasio
<b>E 170</b>	Carbonato de calcio	<b>E 1440</b>	Hidroxiopropil almidón

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 periodo 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

## ¡Añade estos Alimentos a tu dieta diaria!

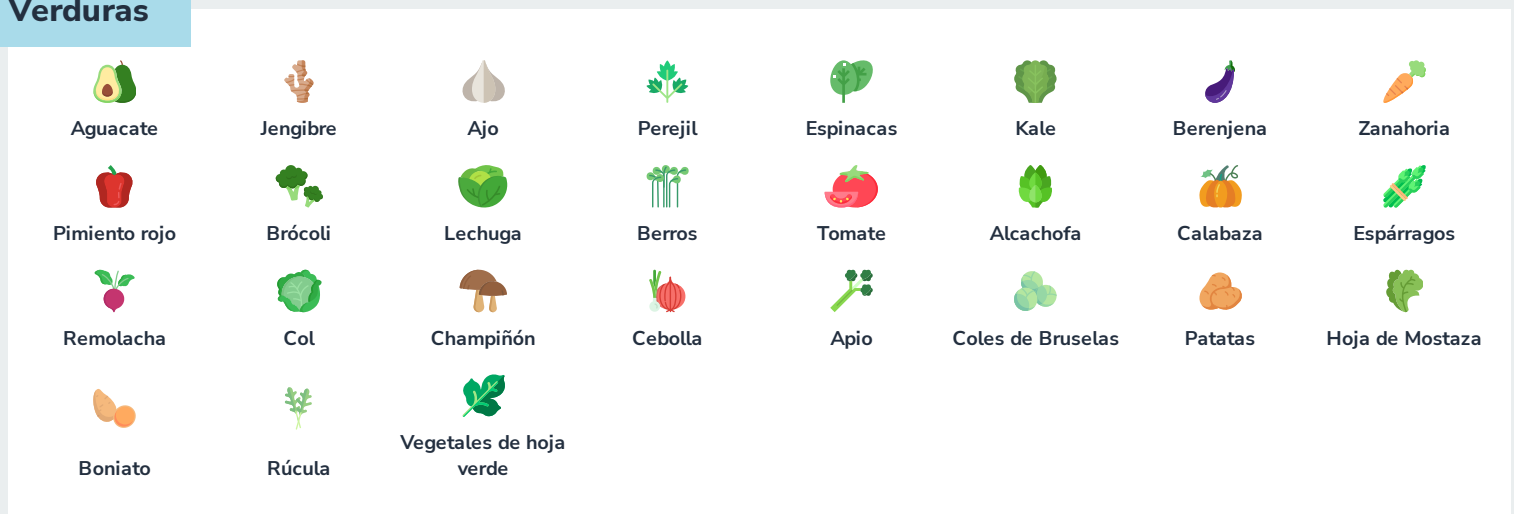
Te pedimos que incrementes el consumo de estos Alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

### Los Alimentos Recomendados en base a tu necesidad celular

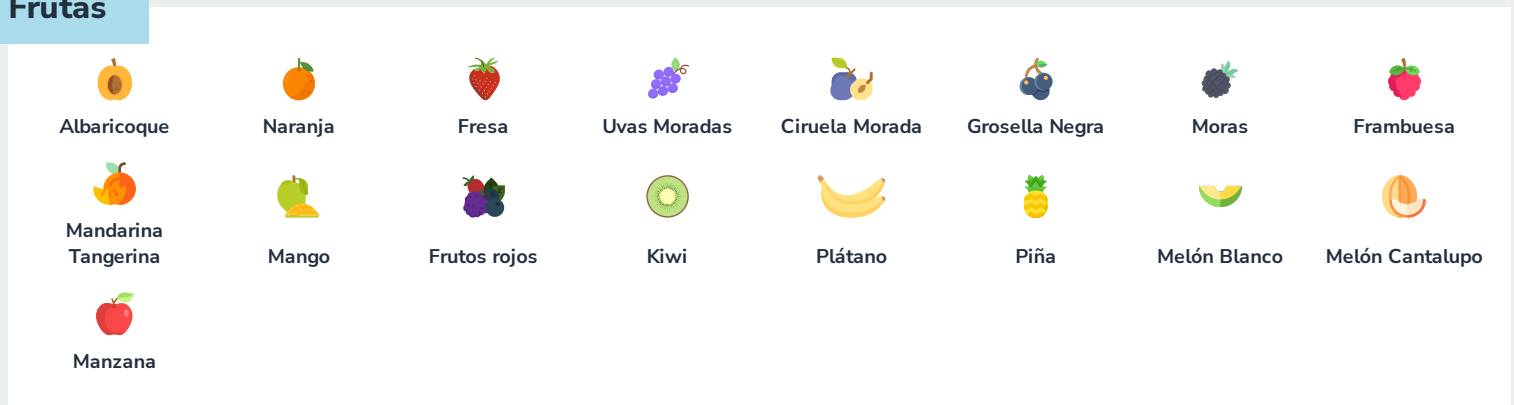
Es fácil dudar sobre las elecciones de alimentos, pero nuestro test quiere ponértelo más sencillo. El análisis de tu perfil epigenético nos ha dado la información sobre qué nutrientes necesitas y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de 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.

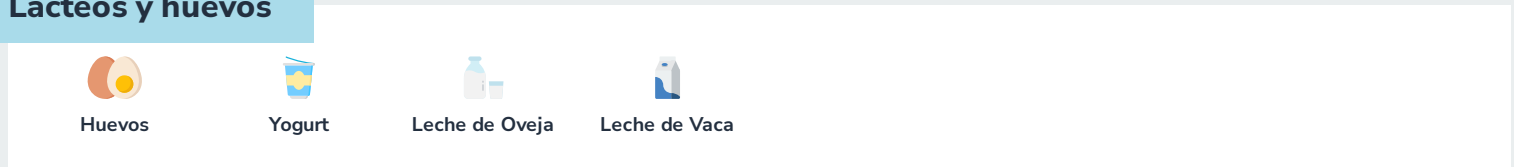
#### Verduras



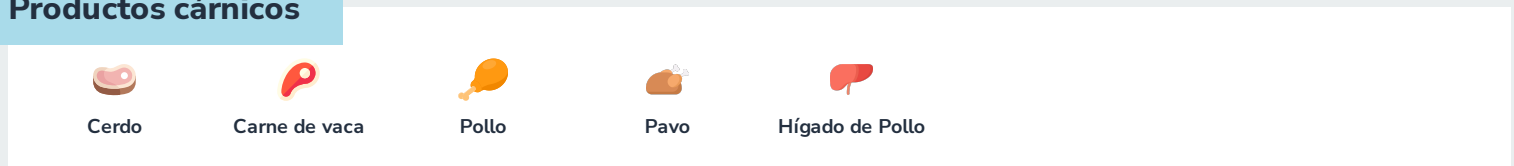
#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos



## Mariscos / Pescado



Almejas



Ostras



Atún



Mejillones



Camarones



Cangrejo



Sardinas



Bacalao



Gambas



Langostas



Sepiida



Salmón



Anchoas

## Legumbres



Judías Verdes



Guisantes



Lentejas



Judías Rojas



Alubias Blancas



Garbanzos



Semillas de Soja



Edamame

## Nueces y semillas



Castañas de Agua



Piñones



Avellanas



Semillas de Calabaza



Nuez Pecana



Nueces de Macadamia



Nuez



Semillas de Chía



Semillas de Sésamo



Semillas de lino



Almendras



Cacahuets



Semillas de girasol



Pistacho



Nueces de Brasil



Castañas



Anacardos



Haba de soja negra



Semillas

## Cereales



Arroz



Alforfón o trigo sarraceno



Arroz Silvestre



Maíz



Mijo



Quinoa

## Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceitunas



Aceite de Canola

## Plantas



Clavo



Cúrcuma



Bayas de Espino



Bayas de Goji



Borraj



Diente de León



Cilantro



Hierba de Trigo



**Bebidas**

Café



Té Verde



Leche de Soja

**Otro**

Cacao



Tofu

Levadura de  
Cerveza**¿Quieres saber más sobre las frecuencias recomendadas de cada alimento?**

Saber que cantidad de cada grupo de alimento tenemos que consumir puede ayudarnos a controlar mejor las ingestas para que estas estén optimizadas. Escanea el siguiente código QR para conocer más información sobre las frecuencias recomendadas en cada tipo de alimento:



# 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 la ingesta de los *Alimentos a Evitar* durante 90 días *sección 03*

2

Evita los *Aditivos Alimentarios* a los que tienes sensibilidad *sección 03*

3

Aumenta la ingesta de los *Alimentos Recomendados* *sección 03*

4

Asegúrate de consumir diariamente alimentos para apoyar tu *Microbioma* *sección 02*

5

Intenta consumir a diario alimentos para mejorar la *Exposición Tóxica* *sección 02*

6

Trata de seguir las recomendaciones respecto a los *Campos Electromagnéticos* *sección 02*

7

Organiza tus comidas con el *Plato Saludable* y nuestras recomendaciones cuantitativas *sección 03*

## 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!**

 **epixlife**<sup>®</sup>  
Wellness Inspires Us

[www.tuweb.com](http://www.tuweb.com)

**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 debe ser interpretada por una persona debidamente formada. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Más información en [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)