

Informe de Optimización Slim & Fit

Laura Márquez

ID: SFTTEST103

Fecha: 31.01.2024



Hola, Laura Márquez

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe



Sobre tus resultados

Este es tu plan de optimización personalizado, elaborado a partir de tus resultados. El objetivo de este informe es equilibrar tus moduladores epigenéticos y permitir optimizar tu tasa metabólica y así alcanzar el objetivo de pérdida de peso de una forma saludable y personalizada.

Nuestras sugerencias basadas en tu bioinformación te permitirán realizar cambios eficaces en tu alimentación diaria y en tu forma de relacionarte con el medio ambiente que te rodea. El informe está segmentado para ofrecer información sobre diversos aspectos de tu información epigenética. Cada sección incluye una descripción general y concisa para ayudarte a comprender los datos y centrar tu atención en los detalles más relevantes.

En la página "Resumen de tus resultados" presentamos una instantánea completa de todo el informe, haciendo hincapié en las áreas clave que requieren tu atención a lo largo de tu plan de puesta en forma y pérdida de peso.

Nuestro objetivo es proporcionar una claridad absoluta en cada sección, acompañada de recomendaciones prácticas para optimizar tu bienestar y salud general. Deja que este informe sea tu hoja de ruta hacia una vida más sana, y te permita alcanzar tus objetivos de una forma saludable, inteligente y personalizada.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
epixlife | Wellness Inspires Us

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

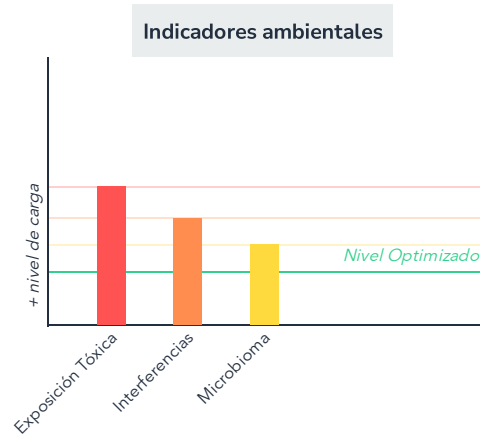
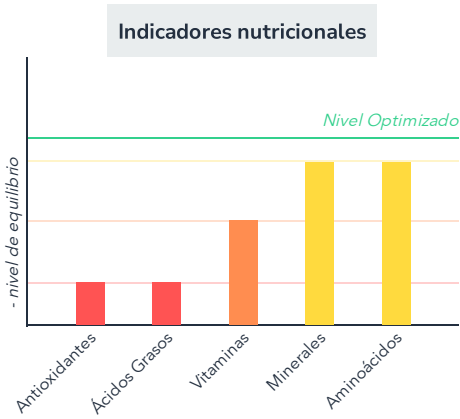
Teléfono: +34 623 29 68 48

Email: hola@epixlife.com

Resumen de resultados

¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:

■ Optimizado
 ■ Baja
 ■ Media
 ■ Alta

Necesidad de Optimización Alta

Antioxidantes

Coenzima Q10
 Vitamina E
 Selenio
 Polifenoles

Exposición Tóxica

Metales Pesados

Ácidos Grasos

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

Necesidad de Optimización Media

Interferencias

Pantalla de Televisión
 Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
 Campo Magnético Constante
 50 Hz Corriente de Entrada

Vitaminas

Vitamina B5
 Vitamina B12

Necesidad de Optimización Baja

Aminoácidos

Ácido aspártico
 Cisteína

Minerales

Cromo

Microbioma

Señal Post viral

Sistemas Metabólicos

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tus Sistemas Metabólicos

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



¿Por qué son tan importantes?

El metabolismo de nutrientes comprende cientos de reacciones que proveen a nuestro organismo de la energía y materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica puede ayudarte a quemar más calorías en reposo y metabolizar mejor las grasas, manteniendo los niveles de energía optimizados.

Sobre los sistemas metabólicos

Tu estilo de alimentación y nivel de actividad física determinan tus requerimientos de energía. Para potenciar el proceso de pérdida de peso, es importante conocer los marcadores que nos indican cómo se metabolizan macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares, y cómo impactan factores como la salud hormonal o gastrointestinal.

¡Un plan de alimentación personalizado y en base a tus moduladores epigenéticos, ayudará a optimizar el metabolismo de las grasas para alcanzar tu objetivo de peso ideal de manera inteligente!

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

Indicadores de apoyo metabólico



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 Intestinal

Resultado:
Necesidad Media

Deberías considerar la optimización del Sistema Intestinal a medio plazo

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

¡Cuida tu Sistema Intestinal!



El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y tiene un papel muy importante en nuestro sistema de absorción de nutrientes. Por ello, es importante tenerlo lo más optimizado posible para evitar problemas metabólicos relacionados con la pérdida de peso.

Indicadores de apoyo intestinal

El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y juega un papel importante en el metabolismo de la síntesis de proteínas, los azúcares y de los ácidos grasos. Tener equilibrado este sistema favorecerá una correcta tasa de metabolismo basal, necesaria para mantener un elevado impacto calórico en reposo. También ayudará a evitar retención de grasas y de líquidos.

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

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

Vitaminas	Betaína	Vitamina D3	Vitamina B12	Vitamina C
Minerales	Zinc	Selenio	Molibdeno	Hierro
Antioxidantes	Superóxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	Vitamina C	Selenio Ácido Alfa-Lipoico
Aminoácidos	Histidina	Glutamina	Triptófano	Cisteína
Ácidos Grasos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)		
Estresores ambientales	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria Hongos
	Parásitos	Señal Viral		
Alimentos a evitar	Trigo	Cebada	Centeno	Bebidas alcohólicas Maíz
	Semillas de Soja	Gluten		

Indicadores Celular De-Stressing

Resultado:

Necesidad Alta

Es necesario optimizar este grupo de indicadores

El desequilibrio de los indicadores marcados en esta página puede estar produciendo una alteración sus funciones y capacidades. Es prioritario optimizar estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.



Estrés oxidativo y pérdida de peso

El estrés oxidativo es un proceso bioquímico que ocurre en nuestro cerebro. Se concentra sobre todo en el hígado y los riñones que son los encargados, entre otras funciones, de eliminar las sustancias tóxicas.

Sobre el estrés oxidativo

Los radicales libres no causan daño oxidativo en condiciones normales debido a que las células están provistas de mecanismos antioxidantes. Pero cuando la capacidad de estos sistemas se ve superada por las agresiones oxidativas, nos encontramos ante un estrés oxidativo.

En circunstancias especiales (planes de pérdida de peso) está indicado protegerlo incrementando su capacidad antioxidante a través de los moduladores epigenéticos clave, buscando paliar el daño que los radicales libres pueden causar en el organismo.

Cuantos más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	Betaína	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E				
Minerales	Calcio	Cromo	Yodo	Magnesio	Potasio
	Hierro				
Antioxidantes	Vitamina C	Cromo	Carotenoides	Selenio	
Aminoácidos	Carnitina	Glutamina	Arginina	Metionina	
Ácidos Grasos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9		
Factores de estrés ambiental	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Radiación	Bacteria	Electro sensibilidad

Indicadores Fat Burning



Metaboliza tus grasas de forma inteligente

Lo que realmente se busca todos los procesos de pérdida de peso es bajar los índices de grasa corporal sin que se vean afectados nuestros niveles de masa muscular y nuestra producción de energía.

Resultado:

Necesidad Alta

Es necesario optimizar este grupo de indicadores

El desequilibrio de los indicadores marcados en esta página puede estar produciendo una alteración sus funciones y capacidades. Es prioritario optimizar estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

Nutrientes clave en el "fat burning"

Existen nutrientes que potencian (o, en caso de desequilibrio, dificultan) el proceso de activación de las grasas, ya que aceleran el metabolismo y permiten transformar más rápidamente la grasa en energía. Al quemar o movilizar los ácidos grasos almacenados, estos nutrientes permiten utilizar más eficientemente la glucosa y los lípidos para producir energía.

Los moduladores epigenéticos clave en los procesos de metabolización de la grasa corporal deberán estar optimizados para potenciar dicho proceso.

Cuanto más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12
	Vitamina C	Vitamina D3			
Minerales	Calcio	Cobre	Cromo	Magnesio	Potasio
	Manganeso	Selenio	Sodio	Zinc	Yodo
Antioxidantes	Coenzima Q10	Ácido Alfa-Lipoico	Selenio	Vitamina C	
Aminoácidos	Metionina	Cisteína	Lisina	Valina	Arginina
	Carnitina	Taurina			
Ácidos Grasos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Factores de estrés ambiental	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Radiación	Bacteria	Electro sensibilidad

Hidratación y pérdida de peso

Agua: esencial para el metabolismo

Perder peso (y más concretamente grasa corporal) depende de una combinación de distintos factores, como la nutrición, el apetito y el metabolismo. El agua que bebemos influye en todos ellos.

Motivos por los cuales es tan importante una correcta hidratación en procesos de pérdida de peso



El agua estimula el metabolismo

El metabolismo basal, la energía que nuestro cuerpo consume en reposo, es la clave para perder peso. Por ejemplo, sabemos que restringir calorías hace ralentizar el metabolismo, disminuyendo los efectos de las dietas. Por el contrario, el agua puede acelerar dicho metabolismo. El motivo es que el agua estimula la termogénesis, la producción de calor en el organismo, sobre todo cuando está fría. El cuerpo tiene que gastar energía para calentar el líquido a la temperatura corporal, y cuanto más energía gaste el cuerpo, más rápido funcionará el metabolismo (un 30% más rápido con el agua a 20 grados).



El agua suprime el apetito

Nuestro organismo tiene mecanismos muy perfeccionados por la evolución, que nos indican cuando tenemos hambre o cuando estamos satisfechos. Sabemos que hay alimentos, como el azúcar, que sabotean el mecanismo de la saciedad, mientras que las proteínas son necesarias para sentirnos llenos. Pero además, el cerebro suele confundir la sed, desencadenada por una deshidratación leve, con el hambre. El agua en suficiente cantidad dilata el estómago y hace disminuir el apetito.



Si bebes agua, no estás bebiendo azúcares

Hay que tener en cuenta que las bebidas azucaradas, los zumos procesados o los refrescos son las fuentes principales del exceso de calorías en los hábitos alimenticios de los pacientes. Si en lugar del quitarnos la sed con uno de estos, bebemos agua de calidad, estamos evitando ingerir unas 150 kcal por toma. Si por ejemplo, tomamos cuatro bebidas calóricas al día, estaríamos reduciendo aproximadamente 600 kcal. y evitando los azúcares que son los auténticos bloqueadores de la pérdida de grasa corporal.



El cuerpo necesita agua para quemar grasa

Incrementar la ingesta de agua aumenta la lipólisis, el proceso por el cual el organismo quema grasa para obtener energía. Esto tiene que ver con cambios hormonales (la producción de hormonas también requiere de agua) y con componentes de transporte de moduladores epigenéticos clave como las **vitaminas del grupo B**, los **ácidos grasos**, etc.



El agua calma el estrés

O más bien, la falta de agua aumenta el estrés. Cuando uno está deshidratado, puede experimentar síntomas como fatiga, mareos y confusión. Se ha comprobado que la falta de hidratación está relacionada con la somnolencia y la reducción del estado de alerta. En diversos estudio se pudo comprobar que la deshidratación aumenta la producción de cortisol, la hormona del estrés. Y el estrés nos conduce a comer alimentos grasos y refinados para llegar a saciar la ansiedad emocional.



El agua mejora el rendimiento físico

Cuando movemos nuestro organismo estamos acelerando el consumo de energía, y por tanto, el del agua necesaria para esos tejidos que tienen que trabajar extra. También perdemos electrolitos, minerales que incluyen **sodio**, **potasio** y **magnesio**, y que necesitamos para que funcionen los músculos. Cuando las células musculares están deshidratadas, tienden a descomponer las proteínas más rápidamente en detrimento de las grasas y construyen la masa muscular más lentamente. Esto hace que los entrenamientos sin agua sean menos eficaces.



El agua evita la retención de líquidos

La retención de líquidos es simplemente una acumulación indebida de agua (u otros líquidos) en nuestro organismo. Este fenómeno ocurre, concretamente, cuando esta excesiva acumulación de fluidos se da no sólo en los tejidos corporales, sino también en el sistema circulatorio y en las cavidades del cuerpo. Este mecanismo descompensado lleva a nuestro organismo a un desequilibrio de electrolitos (alteración en el sistema de regulación hídrica) que va a hacer variar el comportamiento natural de los líquidos dentro del cuerpo, motivo por el cual tienden a acumularse subcutáneamente, sobre todo en zonas como: bajo vientre, tobillos, muñecas, etc... aumentando el peso total y la sensación de hinchazón. En esta alteración del sistema de regulación de líquidos, los riñones juegan un papel importante, controlando no sólo los volúmenes de agua que se excretan (balance hídrico), sino también las concentraciones de **sodio** y **potasio** y los niveles del pH en fluidos. Una correcta hidratación rica en moduladores nutricionales como minerales y electrolitos evitará este desequilibrio.

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Media

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

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.

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 medio plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

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 las necesidades de Vitaminas

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.

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

Vitamina B12

La Vitamina B12 o cianocobalamina se almacena principalmente en el hígado y las reservas pueden llegar a durar un plazo de 3 a 5 años en nuestro organismo. Participa en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y la síntesis de proteínas. Es indispensable para la formación de glóbulos rojos, para la regeneración de todos los tejidos y el crecimiento corporal. Fundamental para un correcto desarrollo del sistema nervioso y participa en la síntesis de neurotransmisores.

Carne de vaca, Almejas, Alfalfa, Levadura Nutricional, Hígado de Cerdo, Hígado de Pollo, Ciervo, Mejillones, Yogurt, Leche de Soja, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Leche de Vaca, Pavo, Champiñón, Conejo, Pollo, Huevos, Ostras

Necesidad de Minerales



Resultado:
Necesidad Baja

No es necesario optimizar la absorción de Minerales en los próximos 90 días

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones 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 largo plazo.

Necesidad personalizada de Minerales

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

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

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

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Éste usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando de forma óptima.

Alimentos que suplen las 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.

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

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

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

Es prioritario optimizar los niveles de antioxidantes para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Antioxidantes

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

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

¿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 las necesidades de Antioxidantes

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.

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

Selenio

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

Carne de vaca, Semillas de Soja, Sepia, Alforfón o trigo sarraceno, Cebollino, Nueces de Brasil, Brócoli, Langostas, Arroz Silvestre, Mejillones, Edamame, Levadura de Cerveza, Maíz, Atún, Pavo, Arroz, Guisantes, Champiñón, Pollo, Huevos, Ostras, Perejil, Espárragos

Coenzima Q10

La coenzima Q10 la produce naturalmente el cuerpo, pero se reduce a medida que envejecemos. Protege contra el daño de los radicales libres y participa en la producción de energía celular. Es beneficiosa para tratar enfermedades del corazón e insuficiencia cardíaca congestiva. Disminuye la presión arterial, la hipertensión sistólica aislada, previene los dolores de cabeza y fortalece el sistema inmunológico.

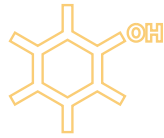
Carne de vaca, Semillas de Soja, Aceite de soja, Alforfón o trigo sarraceno, Hígado de Pollo, Atún, Trucha, Naranja, Fresa silvestre, Cerdo, Pollo, Salmón, Mijo, Espinacas

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.

Almendras, Nuez Pecana, Té Verde, Semillas de lino, Avellanas, Fresa, Frambuesa, Uvas Moradas, Arándano Azul, Nuez

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Baja

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

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

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

Necesidad personalizada de Aminoácidos

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

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

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 las necesidades de Aminoácidos

Ácido aspártico

El ácido aspártico contribuye en el desarrollo muscular, funciona como un potente desintoxicante del hígado, es fundamental en la producción y liberación de hormonas (hormona luteinizante y hormona del crecimiento) y en el funcionamiento normal del sistema nervioso.

Col, Semillas de Soja, Nueces de Brasil, Cangrejo, Caña de Azúcar, Yogurt, Avellanas, Atún, Pavo, Lentejas, Cerdo, Pollo, Huevos, Bacalao, Camarones, Espinacas, Espárragos

Cisteína

La cisteína tiene función antioxidante, ya que protege nuestro organismo contra el daño causado por la radiación, y al hígado y cerebro de la acción de diferentes toxinas (como las del cigarrillo, el alcohol o las drogas). También promueve la quema de grasas, participa en la formación de músculos y retrasa el envejecimiento.

Haba de soja negra, Carne de vaca, Semillas de Soja, Pimiento rojo, Brócoli, Quinoa, Arroz Silvestre, Atún, Cordero, Pollo, Huevos, Mijo

Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

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

Es prioritario optimizar los niveles de Ácidos Grasos 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 sanguínea, o la regulación de los procesos inflamatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

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 las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

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

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

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.

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

Indicadores de Microbioma



Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario equilibrar tu flora intestinal en próximos 90 días

No es necesario equilibrar tu flora intestinal inmediatamente, sin embargo es recomendable abordarla en el largo plazo para evitar un **desequilibrio subyacente**. Sería interesante abordar la salud de tu microbiota en el futuro, ya que esta depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinnúmero 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 puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores de Microbioma específicos

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

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

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

El microbioma es la comunidad de microorganismos (hongos, bacterias, parásitos y virus) que viven en el tracto gastrointestinal, ayudando a mantener la defensa y la salud del mismo, la absorción de alimentos, la regulación del metabolismo, y la modulación del eje intestino-cerebro.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Señal Post viral

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los científicos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos.

Yogurt, Kiwi, Miel, Jengibre

Exposición Tóxica



Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental

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

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

Indicadores de Exposición Tóxica específicos

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

- Electrosensible 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

Metales Pesados

Los metales pesados se encuentran en la naturaleza y sus niveles han ido aumentando debido a la contaminación ambiental. Muchos son esenciales (como el cobalto, hierro y zinc) para nuestra salud, pero en bajas concentraciones. Sin embargo, en concentraciones elevadas puede ser perjudicial para nuestro organismo. Podemos encontrarlos en pesticidas y por tanto, en alimentos, en el agua, así como en emisiones industriales, colirios oculares, desinfectantes, pintura, tinta/toner, utensilios de aluminio, antitranspirantes, cosméticos, etc. La influencia que tendrá la entrada de los metales en el organismo es diferente en función de la condición de cada individuo.

Brócoli, Hoja de Mostaza, Té Verde, Limón, Naranja, Espinacas, Remolacha

Posibles contraindicaciones de la espirulina y la chlorella

Consulta con tu médico antes de empezar a tomarlas.



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



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



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



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

Carga Electro- magnética



Resultado:
Necesidad Media



Es recomendable disminuir la carga electromagnética en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es necesario optimizarlo en el medio plazo para evitar un problema futuro mayor.

El desequilibrio de las exposiciones a cargas electromagnéticas puede estar produciendo una alteración en tu sistema, afectando a tu equilibrio celular y metabólico. Sería recomendable reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas en los próximos 90 días.

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

Indicadores electromagnéticos específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Electro sensibilidad
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrecuencia
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Pantalla de Televisión
- Pantalla de ordenador
- 50 Hz Corriente de Entrada

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

¿Qué es?

Campo Magnético Constante

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

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 Televisión

Los televisores emiten radiaciones de campo electromagnético de frecuencia extremadamente baja a su alrededor, aunque los nuevos modelos LCD, LED o plasma han reducido significativamente la radiación. Afortunadamente, hoy en día los campos electromagnéticos generados por las pantallas planas suelen cumplir la Certificación sueca TCO de seguridad, y su grado de incidencia en los usuarios es mucho menor.

50 Hz Corriente de Entrada

La alta frecuencia es un término usado para describir un tipo de corriente eléctrica, es decir, una corriente con una mayor frecuencia que la estándar de 50 Hz que encontramos en el suministro de corriente monofásica y trifásica. Dicha corriente eléctrica es la que fluye a través de un aparato electrónico.

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos NO es eliminarlos permanentemente de la dieta, sino rebajar la carga enzimática de los mismos. Al final del proceso de eliminación durante 90 días, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, nuestros niveles de energía pueden verse afectados cuando el cuerpo destina más recursos de los que debería para digerirlos. Hay alimentos que deberían ser evitados ya que, en ocasiones, podrían revertir el beneficio de otros, provocar estrés al aparato digestivo o afectar negativamente al metabolismo y al sistema inmune.

Al consumir los alimentos indicados, el cuerpo podría tener dificultades para digerir la comida que ingerimos en este ciclo celular y terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Evitar estos alimentos durante 90 días te ayudará a prevenir el déficit de energía que se puede dar al intentar absorberlos.

Al pasar al siguiente ciclo celular, las necesidades del cuerpo cambian y la sensibilidad a los alimentos cambiará en consecuencia.

Preguntas frecuentes



¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

El cuerpo tiene dificultades con la comida y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Estos procesos pueden ocurrir de manera asintomática o con reacciones evidentes.



"Yo nunca había comido esto antes..."

Si nunca has tomado estos alimentos, aún mejor. Pero si comienzas a consumirlos durante los próximos 90 días podría haber problemas.



"¡Pero 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.



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.

E 965	Maltitol	E 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)
E 528	Hidróxido de magnesio	E 527	Hidróxido de amonio
E 514	Sulfato de sodio	E 406	Agar-agar
E 354	Tartrato cálcico	E 202	Sorbato de potasio
E 142	Verde S	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 muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

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

Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

Optimización Nutricional

¿Por qué hablamos de "nutricional"?

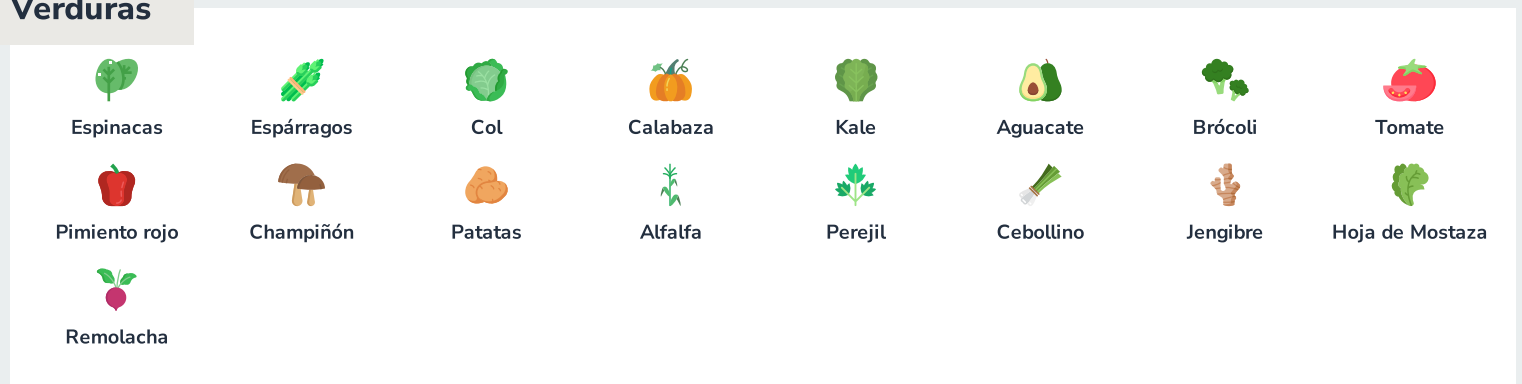
La información nutricional de los alimentos es el conjunto del contenido nutricional de los mismos. Incrementar el consumo de alimentos con nutrientes que nuestro cuerpo necesita nos llevará a optimizar nuestro bienestar.

Alimentos ricos en tus requerimientos nutricionales

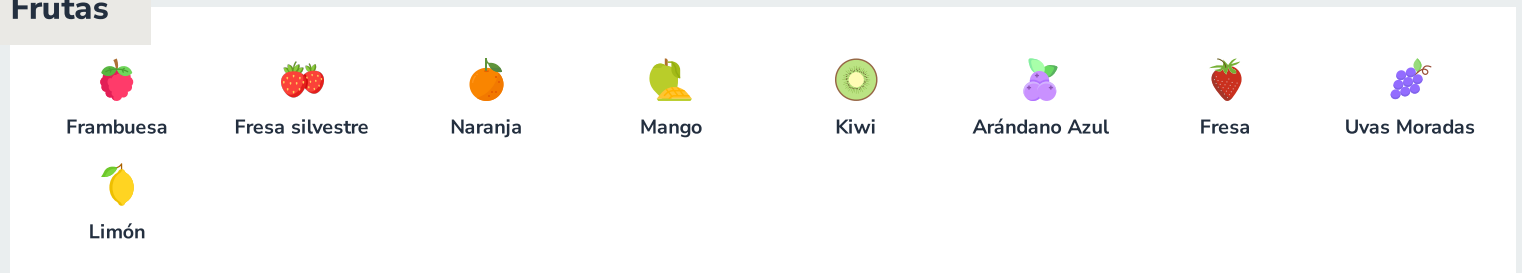
Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre nuestras necesidades nutricionales. En base a tu perfil epigenético, se indica qué nutrientes debes potenciar y se muestra una lista de alimentos que te ayudarán a cubrir tus necesidades específicas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en tu rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarte en búsqueda de maximizar el equilibrio del organismo.

Esta lista de alimentos se basa en los indicadores que tienen mayor relevancia en el informe. Si existe alguna alergia o intolerancia conocida, se debe seguir evitando dichos alimentos.

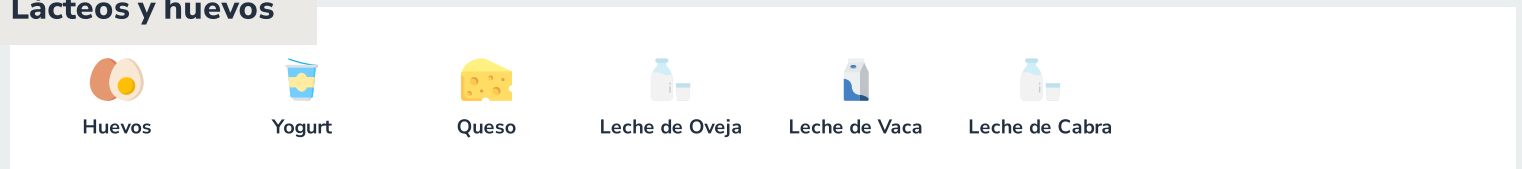
Verduras



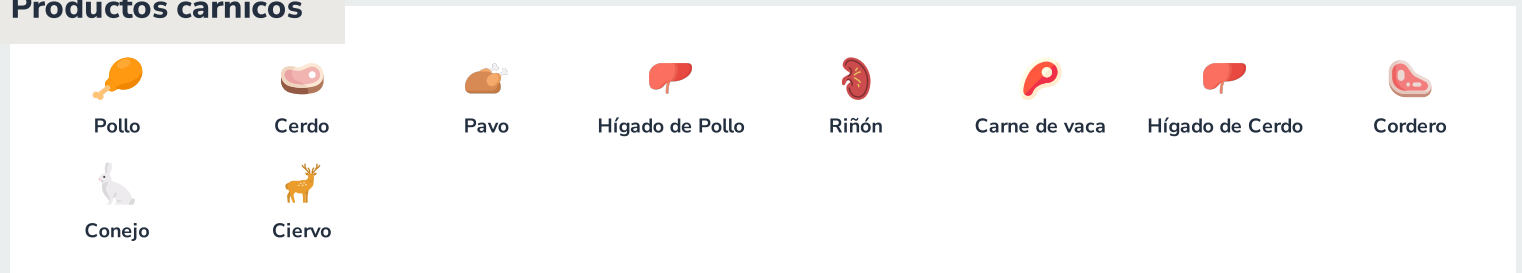
Frutas



Lácteos y huevos



Productos cárnicos



Legumbres



Alubias Blancas



Semillas de Soja



Lentejas



Guisantes



Edamame

Mariscos / Pescado



Atún



Cangrejo



Bacalao



Camarones



Trucha



Salmón



Ostras



Mejillones



Sardinas



Pulpo



Almejas



Sepia



Langostas



Anchoas

Nueces y semillas



Avellanas



Nueces de Brasil



Semillas de Sésamo



Semillas de Chía



Nuez



Semillas de Calabaza



Cacahuetes



Almendras



Castañas



Nueces de Macadamia



Piñones



Semillas de girasol



Nuez Pecana



Anacardos



Semillas de lino



Haba de soja negra

Cereales



Alforfón o trigo sarraceno



Mijo



Arroz Silvestre



Maíz



Arroz



Quinoa

Grasas y aceites



Aceite de Linaza



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceitunas



Aceite de girasol

Plantas



Caña de Azúcar



Diente de León



Cilantro



Clavo

Bebidas



Leche de Soja



Té Verde

Otros



Levadura
Nutricional



Levadura de
Cerveza



Tofu



Miel



Cacao

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.



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 Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda *Datos de contacto en página 1*

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean 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.



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.epixlife.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 profesional 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 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