

# Aquí Están Tus Resultados

---

**John Doe**

**Kit ID:** WELLEPIX001

**Fecha:** 22.03.2022



Hola, John Doe

## ¡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,  
Epixlife Biotech

### ¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

Teléfono: 623296848

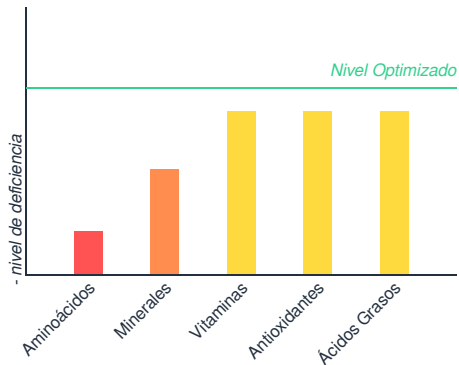
Email: [hola@epixlife.com](mailto:hola@epixlife.com)

# Resumen de tus resultados

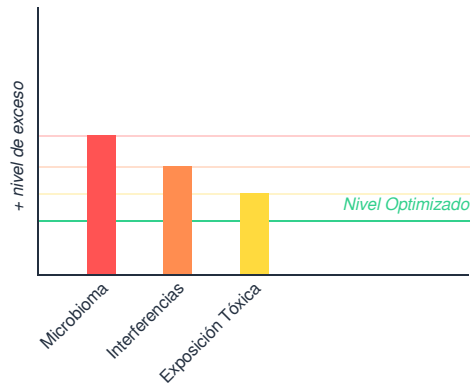
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

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/optimizado).

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

### Necesidad Alta de Optimización

#### Aminoácidos

- Cistina
- Ácido glutámico
- Isoleucina
- Treonina

#### Microbiología

- Hongos

### Necesidad Media de Optimización

#### Minerales

- Zinc
- Selenio
- Sodio
- Cromo

#### Interferencias

- Campo Electroestático
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Radiofrecuencia
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)

### Necesidad Baja de Optimización

#### Vitaminas

- Vitamina B1

#### Antioxidantes

- Flavonoides
- Sulforafano Glucosinolato

#### Ácidos grasos

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)

#### Medio ambiente

- Radiación

# Indicadores del Sistema Metabólico

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Metabólico

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



## ¿Por qué es tan importante el metabolismo?

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

## Indicadores del Sistema Metabólico

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

**¡Llevar una dieta personalizada que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía, vitalidad y a alcanzar tus metas de forma más rápida!**

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

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	Intestino	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico/Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azúcar	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	Sistema Cardiovascular	Sistema 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	Superoxido 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	Electrosensibilidad y Radiación		
Microbiology	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

# Indicadores del Sistema Gastrointestinal



## ¡Cuida tu Sistema Intestinal!

El tracto y el sistema intestinal proporcionan la mayor parte de la energía celular y tienen un papel muy importante en nuestro sistema inmunológico. Es por ello que es de vital importancia tener un sistema gastrointestinal lo más equilibrado y optimizado posible.

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Gastrointestinal

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

## Indicadores de Apoyo Intestinal

Uno de los mayores impactos 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!**

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

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

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

## ¡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 B12 Vitamina K2	Vitamina D3 Vitamina E	Vitamina B6 Vitamina B3	Vitamina C Vitamina B9	Vitamina K1 Betaína
<b>Minerales para el Sistema Cardiovascular</b>	Selenio	Yodo	Potasio	Sodio	Magnesio
<b>Antioxidantes para el Sistema Cardiovascular</b>	Superoxido Dismutasa (SOD)	Antocianinas	Polifenoles	Flavonoides	Co Enzima Q10
<b>Aminoácidos para el Sistema Cardiovascular</b>	Taurina Serina Prolina	Arginina Metionina	Citrulina Cistina	Carnosina Lisina	Alanina Histidina
<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)	Ácido oleico - 9

# 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 B17
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Vitamina B15

## Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Vitaminas

### Vitamina B1

La vitamina B1 o tiamina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También juega un papel importante en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas. Es una vitamina que puede destruirse fácilmente por el calor (cocinado).

Nueces de Brasil, Semillas de lino, Piñón, Patatas, Melaza, Cebada, Cerdo, Avena, Coliflor, Espárragos, Pistacho, Nuez Pecana, Nueces de Macadamia, Carne de vaca, Naranja, Huevos, Levadura de Cerveza, Semillas de Chía

# 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 suficientes cantidades de minerales!

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

## Alimentos que suplen tus necesidades de Minerales

### Cromo

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

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

### 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.

Nueces de Brasil, Alforfón o trigo sarraceno, Cebollín, Champiñón, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Sepiida, Cebada, Ostras, Arroz, Ajo, Brócoli, Espárragos, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Huevos, Langostas, Perejil, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame, Mejillones

### Sodio

El sodio ayuda a controlar la presión arterial, el volumen sanguíneo, el equilibrio correcto de líquidos en el cuerpo y a que los músculos y nervios funcionen correctamente. También interviene en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción de los músculos.

Cangrejo, Salmón, Queso, Sal, Pepinillos

### Zinc

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

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

# 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

### Flavonoides

Los flavonoides son la clase más grande de polifenoles vegetales. Son poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en el cuerpo. Además poseen características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico.

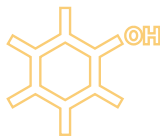
**Tomate, Arándano Azul, Pimiento rojo, Mandarina Tangerina, Toronja, Frambuesa, Lima, Cebolla, Moras, Fresa silvestre, Cereza roja, Lechuga, Brócoli, Naranja, Té negro, Perejil, Levadura de Cerveza, Té Verde**

### Sulforafano Glucosinolato

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

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

# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos

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

Es prioritario optimizar los niveles de aminoácidos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

## 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

### Ácido glutámico

El ácido glutámico estimula la producción de distintos neurotransmisores; promueve el desarrollo de la síntesis de proteínas; es precursor de la creación de músculo; regula el equilibrio ácido/básico en el riñón y la producción de urea en el hígado; y participa en la absorción de glucosa, minerales y ácidos grasos.

Champiñón, Cerdo, Espinacas, Pavo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Bacalao, Huevos, Queso

### 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.

Cerdo, Aguacate, Lentejas, Pollo, Carne de vaca, Naranja, Atún, Huevos, Harina de avena, Yogurt

### Isoleucina

El aminoácido isoleucina contribuye en la regulación de la glucosa en sangre y la curación de heridas, así como en el buen funcionamiento del sistema inmune. Además, es importante en la desintoxicación de desechos como el amoníaco y es esencial para la formación de la hemoglobina y glóbulos rojos.

Semillas de Calabaza, Trigo, Cerdo, Leche de Vaca, Lentejas, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Rodaballo, Bacalao, Queso, Germen de Trigo

### Treonina

La treonina es fundamental para la correcta metabolización de las grasas, especialmente en el hígado, además de prevenir su acumulación. Se requiere para la formación de huesos y dientes sanos y es un constituyente de los anticuerpos. También es necesaria para la síntesis de ciertos neurotransmisores.

Zanahoria, Anacardos, Semillas de lino, Caballa, Cacahuets, Semillas de Soja, Semillas de Calabaza, Sepiida, Plátano, Cerdo, Algas Marinas, Almejas, Pavo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Huevos, Queso, Berros, Yogurt, Esturión, Jabali

# 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 está 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 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.

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

### Ácido Araquidónico - 6 (AA)

El Ácido Araquidónico-6 es esencial para el crecimiento del cerebro y básico para la síntesis de ciertas prostaglandinas (intervienen en la respuesta inflamatoria). También, tiene un rol protector en el envejecimiento neuronal y proporciona fluidez y flexibilidad a las membranas. Es necesario para la función del sistema nervioso, esquelético e inmune. Además, protege contra infecciones y tumores.

**Aceite de Canola, Semillas de Calabaza, Nuez, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Salmón, Huevos**

# 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

### Hongos

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

Arándano Azul, Col, Espinacas, Ajo, Yogurt

# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Baja**



No es prioritario enfocarse en disminuir la exposición tóxica en el corto plazo

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

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden llegar a afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Sin embargo, ahora mismo no es necesario empezar con un proceso de quelación urgente.

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

- Electrosensibilidad 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

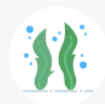
### Radiación

La radiación es la energía ondulatoria o partículas materiales, que se propagan a través del espacio. Todos los elementos de la naturaleza poseen radiactividad natural, debido a la transferencia del suelo y del agua, por tanto los alimentos que consumimos también pueden presentar radiación, pero a niveles bajos y no perjudiciales. Sin embargo el ambiente puede estar más o menos contaminado por la radiación y afectar en mayor o menor medida a los elementos que obtenemos de la naturaleza y consumimos. Según la energía de las radiaciones, podemos clasificarlas en ionizantes (rayos X, los rayos gamma y las partículas de neutrones, entre otras) y no ionizantes (radiaciones UV, infrarrojas, electromagnéticas y microondas).

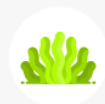
Remolacha, Perejil, Alga chlorella, Té Verde

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

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



Espirulina



Chlorella

- Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.
- Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.
- Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.
- Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

# Carga Electro- magnética



Tu 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 para ti

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

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

Un campo eléctrico es un campo de fuerza creado por la atracción y repulsión de cargas eléctricas (la causa del flujo eléctrico) y se mide en Voltios por metro (V/m). Los campos eléctricos estáticos (también conocidos como campos electrostáticos) son campos eléctricos que no varían con el tiempo (frecuencia de 0 Hz). Los materiales sintéticos acumulan electricidad electrostática alrededor de los aparatos.

### RBF (Radiación de Baja Frecuencia)

Las radiaciones de baja frecuencia se denominan (RBF), son radiaciones no ionizantes. Apenas tienen efectos sobre la salud y la piel, mientras que el tiempo de exposición no sea alto. Suelen encontrarse en: comunicación de larga distancia, balizas de los aviones, los sistemas de navegación, estaciones meteorológicas y estaciones de señales horarias.

### Radiofrecuencia

La radiofrecuencia se utiliza en la comunicación de aviones y barcos, radio de onda corta, teléfonos inalámbricos, satélites, transmisión de radio, radio astronomía y teledetección. También la radiofrecuencia es utilizada como tratamiento estético, para combatir la flacidez del rostro o cuerpo.

### Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

Se trata de corrientes de tracción que trabajan conectadas a catenarias de 15 kV y a una frecuencia de 16 2/3 Hz, valor relativamente bajo. Se utiliza en: vías férreas, líneas ferroviarias y estaciones de tren, entre otras.



# 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.



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 555** Silicato de potasio y aluminio

**E 515** Sulfatos de potasio

**E 482** Estearoil-2-lactilato cálcico

**E 491** Monoestearato de sorbitán

**E 418** Goma gellan

**E 353** Ácido metatartárico

**E 340** Ortofosfatos de potasio

**E 233** Tiabendazol

**E 151** Negro Brillante BN, Negro PN

**E 131** Azul Patente V

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

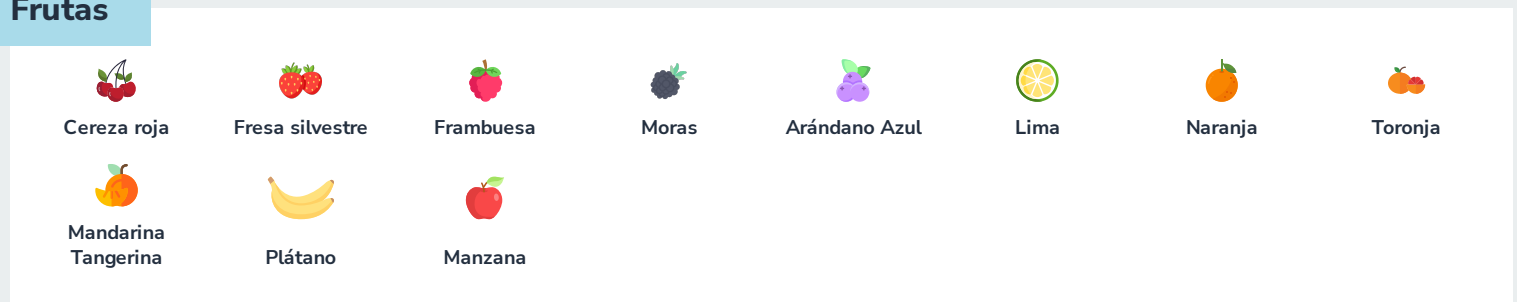
Es fácil dudar sobre las elecciones de alimentos, pero nuestro test quiere ponértelo más sencillo. El análisis de tu perfil epigenético nos ha dado la información sobre qué nutrientes necesitas y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de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

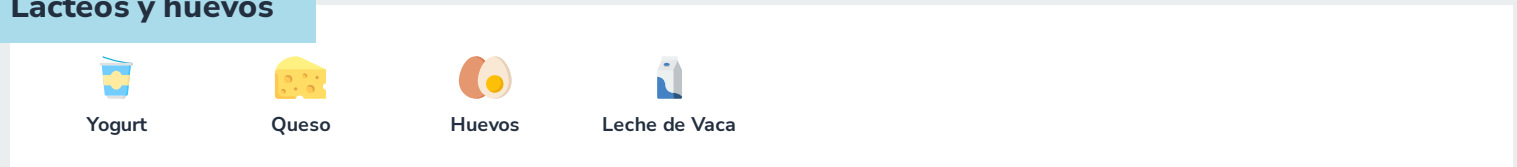
#### Verduras



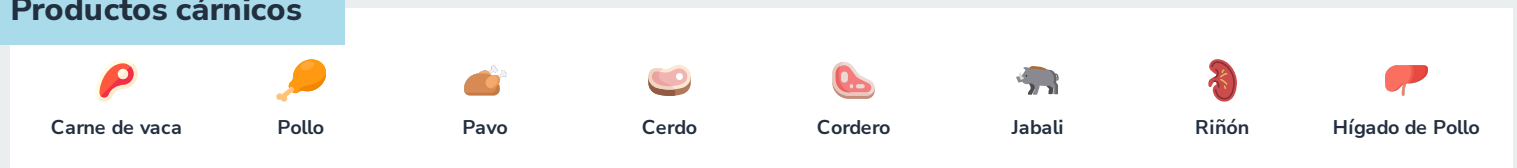
#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos



**Mariscos / Pescado**

Ostras



Cangrejo



Langostas



Sepiida



Pulpo



Mejillones



Almejas



Anchoas



Atún



Bacalao



Salmón



Rodaballo



Esturión



Caballa



Sardinas

**Legumbres**

Semillas de Soja



Garbanzos



Edamame



Lentejas



Judías

**Nueces y semillas**

Cacañuetes



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Piñón



Anacardos



Nuez Pecana



Semillas de Chía



Semillas de lino



Nueces de Brasil



Nueces de Macadamia



Pistacho



Nuez

**Cereales**

Germen de Trigo



Arroz Silvestre



Arroz



Centeno



Avena



Salvado de Avena



Quinoa



Alforfón o trigo sarraceno



Harina de avena



Trigo



Cebada

**Grasas y aceites**

Aceite de Linaza



Aceite de Canola



Aceite de soja



Aceite de Oliva

**Plantas**

Algas



Algas Marinas



Alga chlorella

**Bebidas**

Té Verde



Té negro

**Otro**Levadura de  
Cerveza

Tofu



Melaza



Sal



Salsa de soya

# Tu Plato Saludable

## La dieta adecuada es la base de la salud.

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

### Una manera fácil de organizar tus comidas

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

- 1. La mitad del plato deben ser vegetales**, procura incorporar variedad y colores distintos para que aporten diferentes nutrientes.
- 2. Un cuarto del plato debe estar compuesto por granos o cereales integrales**. Es importante que sean integrales por su efecto más moderado con respecto al azúcar en sangre.
- 3. Dedicar el otro cuarto del plato a proteínas de calidad**. Apuesta por fuentes saludables y versátiles como las legumbres, el pescado, las carnes magras o los frutos secos.

### ¡También no te olvides!



#### Bebe suficiente agua

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



#### Evita las bebidas azucaradas

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



#### Preparaciones culinarias saludables

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

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



### Consumo ocasional y moderado

Intenta evitarlos en la medida de lo posible



#### Alimentos altamente procesados / fritos

Opta por alternativas saludables como productos horneados en casa.



#### Dulces, snacks

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



#### Mantequilla, margarina y bollería

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



#### Refrescos, cerveza y vino

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

### Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos

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



# Tus siguientes PASOS

## 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!**

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

**Xepixlife®**

**Exención de Responsabilidad:**

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un médico o dietista cualificado y con licencia antes de empezar cualquier programa nutricional. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información metabólica y epigenética contenida en este plan deben de ser interpretadas por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Tu bienestar debe de estar siempre en buenas manos. Visita nuestra página web: [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)