

Informe de Optimización Sport

Ejemplo Cliente

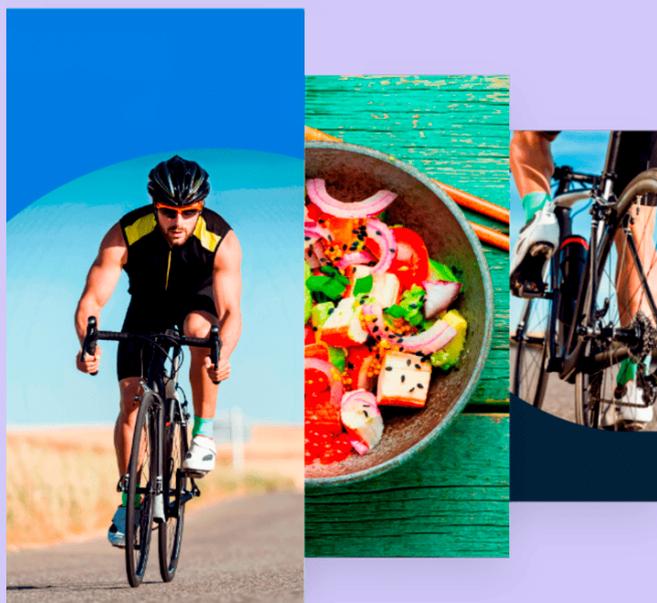
ID: SPORTPIX003

Fecha: 01.04.2022



Hola, Ejemplo Cliente

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe



Tus resultados

Este es tu informe de optimización, basado en los resultados de tu test. Creemos que los datos e información aquí contenidos te ayudarán a alcanzar tus metas. Nuestro informe ha sido desarrollado por científicos expertos en epigenética para ayudar a identificar las influencias del entorno que nos afectan y que podrían estar llevando al cuerpo del atleta a un bajo nivel de rendimiento.

Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás mejorar el rendimiento físico a través de ajustes nutricionales y medio ambientales. De este modo, podremos optimizar tus capacidades físicas, mentales y emocionales.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

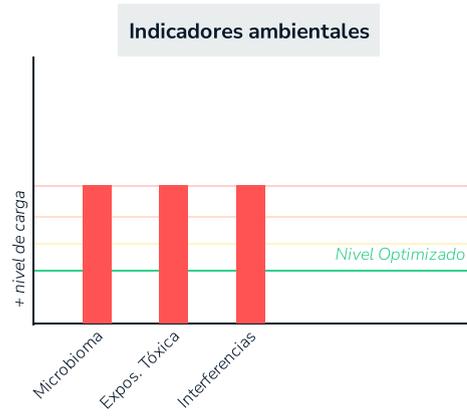
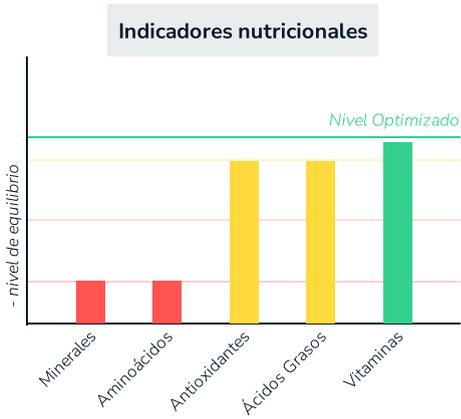
Teléfono: +34 123 456 789 0

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

Expos. Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

Interferencias

RBF (Radiación de Baja Frecuencia)

Campo Electrostático

Pantalla de Televisión

Radiofrecuencia

Microbioma

Señal Viral

Esporas

Parásitos

Aminoácidos

Carnitina

Ornitina

Metionina

Serina

Minerales

Potasio

Cromo

Sodio

Molibdeno

Necesidad de Optimización Baja

Ácidos Grasos

Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

Antioxidantes

Sulforafano Glucosinolato

Indicadores de 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 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!

Sobre los sistemas metabólicos

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

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

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

Indicadores de apoyo metabólico

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

Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modificables que pueden alterar tu metabolismo, como tu edad, sexo e incluso tu genética. Sin embargo, existen factores que pueden alterar tu peso y tu estado de salud, importantes a tomar en cuenta:

- 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 los sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Indicadores del Sistema Cardiovascular

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!**

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

Indicadores de apoyo para el Sistema Muscular



Cómo optimizar la recuperación muscular

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

La importancia de la dieta para el crecimiento y recuperación muscular

El correcto mantenimiento de la masa muscular se puede mejorar con el aporte de algunos nutrientes que encontrarás en la siguiente tabla. Hay que tener en cuenta que esto no es un diagnóstico de cómo se encuentra tu sistema muscular, pero sí que ayudará a prevenir problemas musculares y tendinosos derivados de una escasez de nutrientes esenciales.

Aparte de una dieta equilibrada, un descanso óptimo es la pieza clave para conseguir una regeneración muscular mejorada. Tareas como la reconstrucción de fibras musculares, la relajación de la mente, o la segregación de algunas hormonas (como la hormona del crecimiento) se llevan a cabo durante el tiempo de descanso. Dormir lo suficiente y de forma correcta nos conduce hacia una recuperación mucho más rápida.

Consejos para el crecimiento muscular



El músculo está compuesto por un 70 - 75% de agua

Es por ello que estar correctamente hidratados es clave. Consume al menos 2L de agua durante el día. Si haces ejercicio, se recomienda beber 0,2 L de agua cada 15-20 minutos.



Bebidas isotónicas

Contienen **electrolitos** y **carbohidratos** que ayudan a rehidratar el cuerpo, reponer los electrolitos perdidos por el sudor y proporcionar energía para mantener el rendimiento físico.



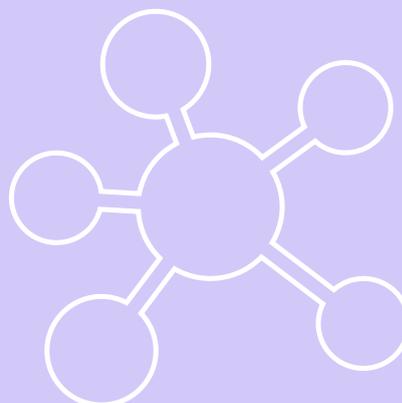
Proteínas tras entreno

Después de cada sesión de entrenamiento, consume **proteínas de alto valor biológico** (carnes magras, pescado, huevos y legumbres) para favorecer el desarrollo de tus músculos.

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

Vitaminas	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina B3	Vitamina B12
Minerales	Zinc	Manganeso	Cobre	Selenio	Sodio
	Calcio	Potasio	Cromo		
Antioxidantes	Coenzima Q10				
Aminoácidos	Leucina	Isoleucina	Valina	Glutamina	Treonina
	Metionina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Alfa-Lipoico	

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Minerales



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

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

Resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Minerales

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

Es prioritario optimizar los niveles de minerales para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.

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

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.

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

Molibdeno

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

Huevos, Avena, Centeno, Trigo, Perejil, Berros, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Guisantes, Pollo, Judías Rojas, Cacahuets, Semillas de Soja, Alfalfa, Anacardos, Semillas de Calabaza, Edamame, Yogurt, Semillas de sandía, Garbanzos, Semillas de Amapola

Potasio

El potasio es crucial para la función cardíaca, digestiva y la contracción muscular. Ayuda a la función muscular y neurológica normal.

Fresa, Avena, Espelta, Arroz Silvestre, Salmón, Caballa, Arenque, Bacalao, Almejas, Tomate, Arroz, Naranja, Trigo sarraceno, Plátano, Higos, Carne de vaca, Maíz, Leche de Vaca, Salvado de Avena, Sepia, Coles de Bruselas

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

Necesidad de Antioxidantes



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.

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.

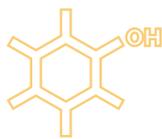
Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

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.

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

Necesidad de Aminoácidos



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.

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

Carnitina

La carnitina juega un papel importante en el metabolismo energético, mejorando el suministro de energía a las células cerebrales y de este modo aumenta la resistencia al estrés. Por sus propiedades antioxidantes, nos protege contra el estrés y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, renales y oculares. Además ayuda al mantenimiento de una piel sana.

Huevos, Avena, Nuez, Bacalao, Queso, Coliflor, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Cacahuets, Semillas de Soja, Leche de Oveja, Garbanzos

Metionina

La metionina es importante para la síntesis de proteínas. Es precursor de otros aminoácidos (homocisteína, cisteína, creatina y carnitina), previene algunas enfermedades hepáticas y cardíacas, evita la acumulación de grasas en las arterias. También es muy importante para el buen estado de uñas, piel y cabello.

Huevos, Avena, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Arroz, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Maíz, Rodaballo, Leche de Oveja, Pavo, Atún, Salvado de Avena, Esturión

Ornitina

La ornitina mejora nuestro sistema inmune estimulando determinados linfocitos, lo que a su vez ayuda a mejorar las defensas del organismo. Promueve la correcta cicatrización de los tejidos estimulando la síntesis de colágeno. Además, estimula la hormona del crecimiento, suele estar vinculado en la metabolización de las grasas, es hepatoprotector y participa en la síntesis del aminoácido arginina.

Huevos, Salmón, Caballa, Queso, Lentejas, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Cacahuets, Semillas de Soja, Judías Verdes, Leche de Oveja, Yogurt, Garbanzos

Serina

La serina se encuentra en diversas proteínas y es importante para el funcionamiento de las mismas. Además, es esencial para el metabolismo de lípidos y ácidos grasos, el crecimiento muscular y el buen funcionamiento del sistema inmune, así como del ADN y ARN.

Huevos, Nuez, Algas Marinas, Salmón, Queso, Almejas, Perejil, Coliflor, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Brotes de soja, Judías Rojas, Pistacho, Cacahuets, Semillas de Soja, Anacardos, Pavo, Atún, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Edamame, Cebollino, Sepia, Garbanzos, Semillas de Chía

Necesidad de Ácidos Grasos



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 sanguínea, 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.

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.

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

Indicadores de Microbioma



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

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

Esporas

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

Jengibre, Cúrcuma

Señal Viral

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

Perejil, Espinacas, Kiwi, Brócoli, Harina de avena

Parásitos

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. Pueden ser ingeridos por frutas mal lavadas, manos sucias, comida mal conservada, etc. Hay que lavarse las manos con bastante agua y jabón antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario. Existen diferentes tipos de parásitos intestinales y los hay de muchos tamaños y formas.

Jengibre, Cúrcuma, Semillas de Calabaza, Aceite de Coco

Exposición Tóxica



¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

La actividad industrial y minera arroja al ambiente metales tóxicos (plomo, mercurio, cadmio, arsénico y cromo) y radiación, que pueden ser muy dañinos para la salud humana y la mayoría de formas de vida.

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.

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

Alimentos desintoxicantes

Químicos e Hidrocarburos

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

Apio, Coles de Bruselas

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 Alta



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

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

Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Debemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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 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.

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.

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

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

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

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

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

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

Preguntas frecuentes



¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

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



"Yo nunca había comido esto antes..."

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



"¿Pero se recomiendan alimentos similares!"

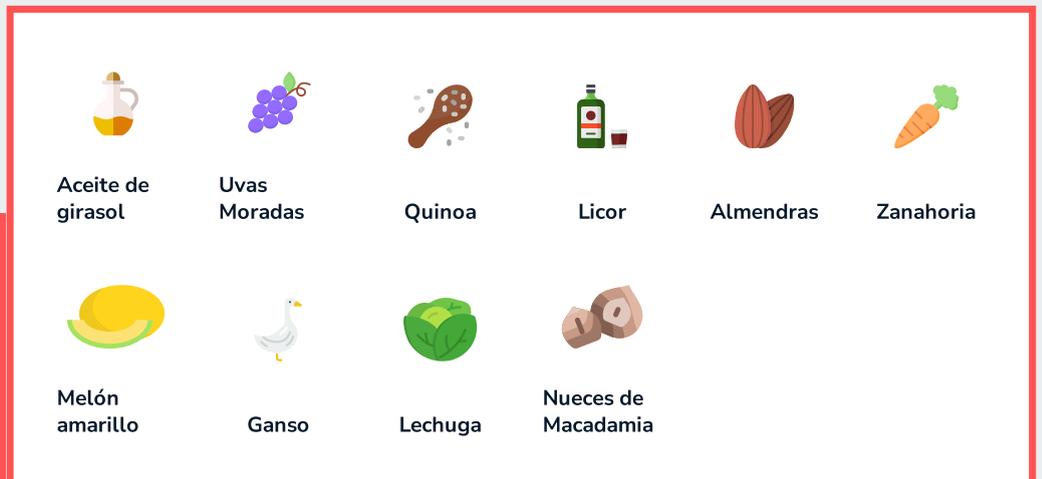
Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

Ajustes de alimentos

Aquí encontrarás los alimentos que NO debes consumir durante los próximos 90 días, ya que podrían causar estrés digestivo e inmunológico.

NO es una prueba de alergias alimentarias

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si tienes ALGUNA ALERGIa conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte beneficios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que te afecten físicamente.

Alergias conocidas

Puede que ya tengas una alergia conocida, así que vamos a ayudarte a entender estos resultados.

Escenario 1

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

Esto significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de tu dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

Escenario 2

El alimento al que eres alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en tu nutrición diaria

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

Aditivos a Evitar para ti

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

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

E 631	Inosinato disódico	E 630	Ácido inosínico
E 576	Gluconato sódico	E 528	Hidróxido de magnesio
E 515	Sulfatos de potasio	E 495	Monopalmitato de sorbitán
E 354	Tartrato cálcico	E 350	Malatos de sodio
E 335	Tartratos de sodio	E 160f	Éster Etílico del Ácido Beta Apocarotenoico

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, como 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 se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.

Verduras



Brócoli



Perejil



Espinacas



Coliflor



Cebollino



Brotes de soja



Col



Coles de Bruselas



Kale



Berros



Rúcula



Col china



Hoja de Mostaza



Calabaza



Tomate



Pepinillos



Jengibre



Alfalfa



Apio

Frutas



Kiwi



Frambuesa



Plátano



Higos



Naranja



Fresa



Manzana

Lácteos y huevos



Huevos



Leche de Oveja



Queso



Yogurt



Leche de Vaca

Productos cárnicos



Carne de vaca



Cerdo



Pollo



Pavo

Legumbres



Semillas de Soja



Garbanzos



Alubias Blancas



Lentejas



Judías Verdes



Edamame



Judías Rojas



Guisantes



Natto

Mariscos / Pescado



Bacalao



Salmón



Sardinas



Caballa



Esturión



Atún



Anchoas



Rodaballo



Sepia



Almejas



Arenque



Cangrejo

Nueces y semillas



Nuez



Cacahuetes



Semillas de Sésamo



Nueces de Brasil



Semillas de Calabaza



Pistacho



Anacardos



Semillas de Chía



Semillas de lino



Semillas de Amapola



Semillas de sandía

Cereales



Harina de avena



Avena



Salvado de Avena



Trigo sarraceno



Maíz



Arroz



Arroz Silvestre



Espelta



Trigo



Cebada



Centeno

Grasas y aceites



Aceite de Linaza



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceite de Coco

Plantas



Algas Marinas



Cúrcuma

Otros

Tofu

Levadura de
Cerveza

Sal



Salsa de soja

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

- 1 Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días — Sección 03
- 2 Evita los Aditivos Alimentarios a los que existe sensibilidad — Sección 03
- 3 Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados — Sección 03
- 4 Asegúrate de consumir alimentos que apoyan a tu Sistema Cardiovascular diariamente — Sección 01
- 5 Trata de consumir a diario los alimentos para apoyar tu Sistema Muscular — Sección 01
- 6 Intenta reducir el impacto de Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica — Sección 02
- 7 Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda — Datos de contacto en página 1

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean 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 recomendaciones desde el _____ (dd/mm/aaaa)
 hasta _____ (dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.

 (Tu firma)



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

www.epixlife.com

 **epixlife**[®]
Wellness Inspires Us

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones de este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información contenida en este documento debe ser interpretada por un profesional cualificado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing. Más información en www.epixlife.com