

# Informe de Optimización **Wellness**

---

**Ejemplo Cliente**

**ID:** WELLDEMO115

**Fecha:** 26.03.2025



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 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.

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

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

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

Atentamente,  
Epixlife | Wellness Inspires Us

## ¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

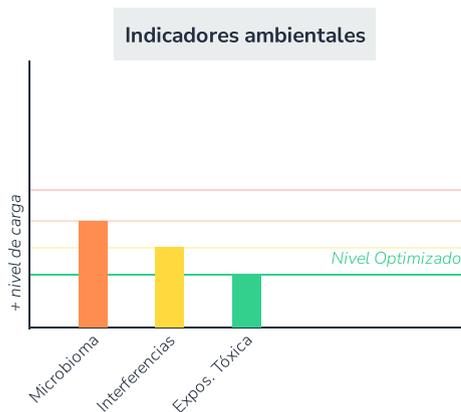
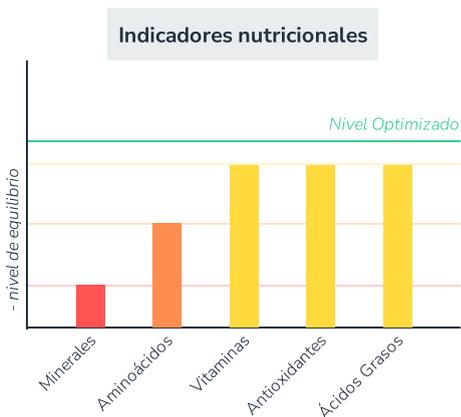
Teléfono: +34 123456789

Email: ejemplo@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

### Minerales

Potasio  
Silicio  
Selenio

## Necesidad de Optimización Media

### Microbioma

Parásitos

### Aminoácidos

Alanina  
Glutamina  
Prolina  
Cisteína

## Necesidad de Optimización Baja

### Interferencias

50 Hz Corriente de Entrada  
Campo Electrostático  
Campo Magnético Constante  
FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

### Ácidos Grasos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

### Antioxidantes

Ácido Alfa-Lipoico

### Vitaminas

Vitamina B9  
Inositol

# 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
<b>Sistema Inmune</b>	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 Inmune



## 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.

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.

## 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.

Esta tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar tu sistema inmune. También destaca sistemas metabólicos y estresores ambientales que podrían desequilibrarlo: **¡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	Carotenoides	Flavonoides	Polifenoles
	Superóxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Grasos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Interacciones metabólicas	Sueño	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioamb.	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibil. y Radiación		
Microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

# Indicadores del Sistema Intestinal



## ¡Cuida tu Sistema Intestinal!

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

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.

## Indicadores de Apoyo Intestinal

El estrés causado al tracto intestinal puede ser uno de los mayores impactos contra el organismo. El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y juega un papel importante en el sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para la memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

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

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

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Resultado:  
Necesidad Media

## Deberías equilibrar el Sistema Cardiovascular a medio plazo

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

## ¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!



La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

## Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales problemas o enfermedades cardíacas...

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

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

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

# Marcadores Epigenéticos



# Necesidad de Vitaminas



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.

## 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

### Inositol

El inositol es imprescindible para el buen estado de las células del sistema nervioso y el metabolismo de las grasas. Influye en nuestro sueño, fertilidad, circulación, piel, cabello y estado de ánimo.

Avena, Nuez, Almendras, Arroz, Plátano, Cacahuets, Atún, Levadura de Cerveza

### Vitamina B9

La Vitamina B9 o ácido fólico es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Necesaria para el correcto funcionamiento de los nervios, cerebro y sistema inmunitario; para la formación de células sanguíneas en la médula ósea; mantiene los niveles de homocisteína (asociada a afecciones crónicas); y para el crecimiento normal del tejido materno durante el embarazo. Se destruye fácilmente por el calor.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Salmón, Espárragos, Limón, Arroz, Papaya, Trigo sarraceno, Plátano, Aguacate, Pollo, Cacahuets, Maíz, Leche de Oveja, Salvado de Avena, Hoja de Mostaza, Semillas de girasol

# 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

### Potasio

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

**Fresa, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Salmón, Caballa, Arenque, Bacalao, Arroz, Trigo sarraceno, Plátano, Higos, Carne de vaca, Maíz, Leche de Vaca, Salvado de Avena**

### 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.

**Huevos, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Perejil, Espárragos, Arroz, Trigo sarraceno, Champiñón, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Atún, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame**

### Silicio

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

**Avena, Arroz Silvestre, Espárragos, Mijo, Lentejas, Arroz, Plátano, Semillas de Soja, Judías Verdes, Salvado de Avena**

# 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.

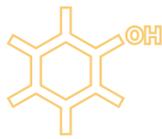
## Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

### Ácido Alfa-Lipoico

El ácido alfa lipoico es un importante antioxidante e hipoglucemiante, que puede controlar y limitar los radicales libres del cuerpo. Favorece la regeneración celular, convierte la glucosa en energía, incrementa la elasticidad de la piel, previene y revierte el proceso de envejecimiento prematuro, estimula al sistema inmune y remueve metales pesados del organismo.

**Carne de vaca, Pollo, Aceite de Semilla de Cáñamo, Levadura Nutricional, Aceite de Linaza, Edamame, Corazón de Pollo, Semillas de Chía**

# Necesidad de Aminoácidos



Resultado:  
Necesidad Media

Es recomendable potenciar la absorción de **Aminoácidos** en los próximos 90 días

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

### Alanina

La alanina es un componente de prácticamente todas las proteínas y péptidos que se sintetizan en el organismo. Facilita el uso de los aminoácidos en el hígado durante situaciones como el ayuno o el estrés traumático. Participa en el metabolismo de la glucosa, regula los niveles de glucosa en sangre e interviene en el transporte del nitrógeno junto con la glutamina.

**Huevos, Salmón, Bacalao, Champiñón, Carne de vaca, Pollo, Semillas de Soja, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Pavo, Atún, Trucha**

### 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.

**Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Cebolla, Mijo, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Semillas de Soja, Atún, Soja negra**

### Glutamina

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

**Huevos, Bacalao, Perejil, Lentejas, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Semillas de Soja, Maíz, Leche de Vaca, Leche de Oveja**

### Prolina

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

**Huevos, Salmón, Queso, Berros, Espárragos, Champiñón, Leche de Oveja, Atún, Yogurt**

# 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 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.

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

# Indicadores de Microbioma



Resultado:  
Necesidad Media

Es recomendable equilibrar tu flora intestinal a medio plazo

No es necesario equilibrar tu flora intestinal inmediatamente, pero es recomendable abordarla en el medio plazo para evitar un desequilibrio subyacente.

El desequilibrio de la flora podría producir alguna alteración en tu sistema en el futuro. Te recomendamos potenciar el equilibrio de la microbiota, pues 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 puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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

### 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, Cebolla, Cúrcuma, Semillas de Calabaza, Aceite de Coco

# Carga Electro- magnética



Resultado:  
Necesidad Baja

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

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

El desequilibrio de este indicador podría producir una alteración en tu sistema en el futuro. Las exposiciones a cargas electromagnéticas pueden afectar al equilibrio celular y metabólico.

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

### FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (CEM FEB) están en el rango de 0-300 Hz. La frecuencia de las líneas de la red de suministro eléctrico es de 50 o 60 Hz; lo que las hace las principales fuentes de todos los equipos eléctricos utilizados en la vida diaria, como las pantallas de computadoras, los dispositivos antirrobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

### 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.

### 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 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 ALERGIJA 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.

<b>E 554</b>	Silicato de sodio y aluminio	<b>E 553b</b>	Talco
<b>E 536</b>	Ferrocianuro de potasio	<b>E 513</b>	Ácido sulfúrico
<b>E 422</b>	Glycerol	<b>E 327</b>	Lactato cálcico
<b>E 316</b>	Eritorbato sódico	<b>E 260</b>	Ácido acético
<b>E 228</b>	Sulfito ácido de potasio	<b>E 131</b>	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 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 se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.

### Verduras



Champiñón



Perejil



Berros



Espárragos



Cebolla



Jengibre



Hoja de Mostaza



Aguacate

### Frutas



Plátano



Higos



Fresa



Limón



Papaya

### Lácteos y huevos



Huevos



Leche de Oveja



Leche de Vaca



Queso



Yogurt

### Productos cárnicos



Pollo



Carne de vaca



Pavo



Corazón de Pollo



Cordero

## Legumbres



Semillas de Soja



Alubias Blancas



Lentejas



Guisantes



Edamame



Judías Verdes

## Mariscos / Pescado



Atún



Bacalao



Anchoas



Trucha



Salmón



Sardinas



Caballa



Arenque

## Nueces y semillas



Semillas de Chía



Nuez



Semillas de girasol



Semillas de Calabaza



Nueces de Brasil



Cacahuetes



Almendras



Soja negra

## Cereales



Maíz



Arroz



Salvado de Avena



Avena



Trigo sarraceno



Quinoa



Arroz Silvestre



Mijo

## Grasas y aceites



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de girasol



Aceite de Coco

## Plantas



Cúrcuma

## Otros



Tofu



Levadura  
Nutricional



Levadura de  
Cerveza

## ¿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.

- 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 incorporar alimentos que apoyen el Microbioma — Sección 02
- 5 Presta atención a los consejos sobre reducción de Exposición Tóxicas — 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 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](http://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 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](http://www.epixlife.com)