



Informe de Optimización

Age Management

ID: AGEFNURM106

Fecha: 04.04.2025



Hola,

¡Te presentamos tu Plan de Optimización para ralentizar el envejecimiento!



Sobre tus resultados

Este informe ha sido diseñado para optimizar y retrasar al máximo el envejecimiento desde las necesidades reales de tu organismo. Las indicaciones aquí expuestas te ayudarán a entender y abordar la búsqueda de un sistema celular lo menos oxidado e inflamado posible.

Conocer tu estado actual te ayudará a optimizar todos tus procesos hacia la búsqueda de un estado de equilibrio. El entorno y las influencias medioambientales, así como una nutrición desequilibrada y una absorción de nutrientes poco optimizada son factores de gran importancia en la expresión de la edad metabólica de tus células.

La epigenética se refiere a la forma en que los genes se activan o desactivan en respuesta a la nutrición, el medio ambiente y otros factores externos. Para mantener una buena salud y envejecer de manera saludable, es esencial cuidar la nutrición y el entorno en el que se vive, de manera que se promueva una expresión génica saludable y óptima. El "envejecimiento saludable" se logra al optimizar estos procesos epigenéticos y mantenerlos en armonía a lo largo del tiempo.

Esta información está diseñada para ayudarte a identificar muchas de las influencias ambientales comunes y ayudarte en la elección de alimentos, brindándote una serie de recomendaciones durante 90 días que te ayudarán a retrasar los procesos naturales de envejecimiento.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
UO epigenetics

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

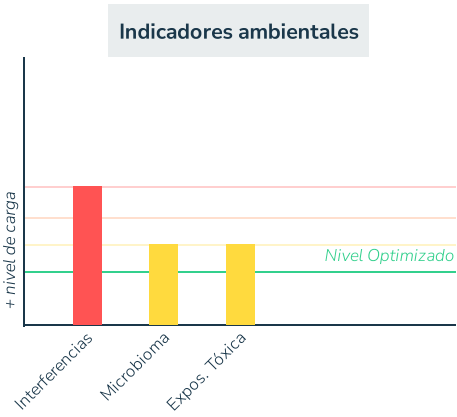
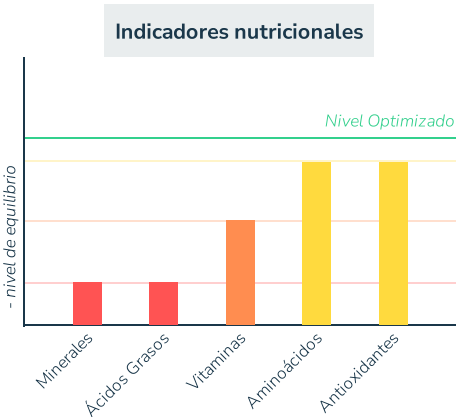
Teléfono: 5537174031

Email: resultados@uolife.com.mx

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

Interferencias

RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
Pantalla de Televisión
50 Hz Corriente de Entrada
FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Ácidos Grasos

Ácido Linoleico - 6
Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Minerales

Cobre
Potasio
Cromo
Silicio

Necesidad de Optimización Media

Vitaminas

Biotina
Vitamina B3
Vitamina B5
Betaína

Necesidad de Optimización Baja

Expos. Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

Microbioma

Parásitos

Antioxidantes

Superóxido Dismutasa (SOD)
Selenio

Aminoácidos

Asparagina
Lisina
Valina
Cistina

Indicadores de Sistemas Metabólicos



¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de nutrientes agrupa cientos de reacciones que proveen al organismo de la energía y materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica te ayudará a quemar más calorías, darte más energía y ¡ralentizar el envejecimiento!

¿Qué indican estos marcadores?

Conocer los procesos metabólicos en el age management es esencial para entender las causas que ralentizan los sistemas metabólicos relacionados con funciones básicas como la detoxificación, regeneración celular o el mantenimiento de los tejidos. Comprender cómo nuestro organismo procesa los macronutrientes (proteínas, grasas y azúcares) y cómo factores como la salud hormonal y gastrointestinal influyen en ello, puede ayudarnos a adaptar nuestros hábitos para optimizar nuestro bienestar y calidad de vida. Además, el conocimiento de los procesos metabólicos puede ayudar a prevenir y controlar ciertas enfermedades asociadas con la edad.

¿Sabías qué...?



La reparación celular y la hormona del crecimiento están íntimamente relacionados con la calidad de nuestro descanso. La hormona del crecimiento potencia la regeneración tisular y ayuda a mantener los tejidos y órganos a lo largo de la vida.



La hidratación celular se consigue cuando el agua que ingerimos alcanza el interior de nuestras células, protegiéndonos del estrés oxidativo.



La sobreexposición nocturna hacia ciertas frecuencias electromagnéticas puede producir cambios negativos en tu ADN y en la regeneración de tu epidermis.

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

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	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:

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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 la tabla?
Después de cruzar los datos de tu informe con el resto de categorías, se ha considerado esencial marcar estos elementos como importantes para apoyar tu sistema metabólico.



¿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 Detox

Resultado:
Necesidad Baja

Necesidad baja de optimización de Indicadores Detox

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría producir una alteración en tus marcadores Detox en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



¿Qué es el "detox consciente"?

Es un enfoque que involucra una alimentación saludable y consciente, actividad física y cuidado emocional. Se trata de eliminar las toxinas del cuerpo de manera natural, sin recurrir a productos o tratamientos extremos, y promoviendo un estilo de vida equilibrado y sostenible a largo plazo.

¿Cómo interpretar los resultados?

Nuestro cuerpo sufre intoxicaciones constantes, tanto alimentarias como medio ambientales. El agua, el aire, los productos químicos y también los alimentos que comemos pueden contener contaminantes o toxinas. A menudo, no somos conscientes del nivel de acumulación de toxinas al que enfrentamos nuestro cuerpo a diario, pero prestando atención podrás identificar algunos síntomas de que necesitas depurar tu organismo con un enfoque "detox". Te ayudamos a identificar las necesidades de aquellos nutrientes que necesitan apoyo para eliminar las toxinas que se acumulan en tu organismo.

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

Vitaminas	Betaína	Inositol	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B3
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2			
Minerales	Calcio	Cromo	Cobre	Yodo	Hierro
	Magnesio	Molibdeno	Selenio	Zinc	
Antioxidantes	Ácido Alfa-Lipoico	Antocianinas	Carotenoides	Coenzima Q10	Flavonoides
	Fitoestrógenos	Polifenoles	Superóxido Dismutasa (SOD)	Sulforafano Glucosinolato	
Aminoácidos	Cisteína	Histidina	Metionina	Ornitina	Treonina
	Arginina	Valina			
Ácidos Grasos	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)			
Factores de estrés ambiental	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Radiación	Bacteria	

Indicadores Cellular Boost

Resultado:
Necesidad Baja

Necesidad baja de optimización de la regeneración celular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tu regeneración celular en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



Nutre tus células con lo que más necesitan

Nuestros hábitos nutricionales son fundamentales para sostener y mantener muchos de los mecanismos corporales básicos, críticos para los procesos de envejecimiento. Estos procesos son impulsados por la fisiología del cuerpo y están influenciados por factores epigenéticos.

¿Cómo potenciar la regeneración celular?

Tu nivel de energía y regeneración celular se sustenta en varios nutrientes, pero es vital obtener el equilibrio correcto. El cuadro siguiente indica los nutrientes que son importantes para ayudarte en tu búsqueda de una mayor regeneración celular. Los elementos resaltados son los que requieren apoyo en forma de aumento de nutrientes y el tratamiento y la eliminación de las exposiciones ambientales. La tabla de indicadores de apoyo al sistema celular que aparece a continuación destaca varios indicadores que pueden ayudar a revertir los procesos de envejecimiento. La tabla no pretende ser un diagnóstico de ningún problema o condición.

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2	Biotina	Inositol	
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinc
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

Indicadores de Tonicidad y Firmeza

Resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de los indicadores de Tonicidad y Firmeza

El desequilibrio de los marcadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tus indicadores de Tonicidad y Firmeza en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



Tono muscular y firmeza

La calidad de las proteínas y las fibras elásticas es básica para mantener la firmeza de la piel y el tono muscular general. Cuando éstas decaen, aparecen surcos y otros cambios que afectan al aspecto del rostro y la silueta corporal. A través de los indicadores epigenéticos a potenciar, buscaremos aumentar la producción de las proteínas que favorecen la firmeza muscular.

Tono muscular, un aliado contra el envejecimiento

La tonicidad es un estado de tensión fisiológica que presenta los músculos constantemente, con el fin de mantener a estos tejidos activos sin generar movimiento. Se lleva a cabo gracias al intercambio de acción que producen las fibras musculares para evitar la falta de firmeza. Con el envejecimiento, esta firmeza muscular disminuye debido a varios factores fisiológicos y de estilo de vida. Uno de los principales factores es la disminución de la masa muscular, debida a la reducción en la síntesis de proteínas musculares, una menor capacidad para absorber los nutrientes y una disminución en la sensibilidad a la insulina. Un buen tono de la musculatura será un gran apoyo para el sistema musculoesquelético que nos proporciona estabilidad, forma, soporte y movimiento.

En la siguiente tabla, se indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la tonicidad y firmeza. **Cuántos más de estos aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá este grupo de indicadores.**

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
	Arginina	Fenilalanina	Carnitina	Taurina	Lisina
	Triptófano				
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosaheptaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)		

Indicadores de Elasticidad

Resultado:
Necesidad Baja

Necesidad baja de optimización de Indicadores de Elasticidad

El desequilibrio de estos indicadores podría estar produciendo una alteración en tus marcadores de elasticidad cutánea en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



La importancia de la elasticidad

La elasticidad consiste en la capacidad de la piel en volver rápidamente a su estado original tras haberla contraído o estirado. Una piel elástica será la aliada perfecta contra las líneas de expresión, ya que será menos propensa a sufrir daños por los movimientos faciales constantes y repetitivos.

Piel tersa, piel joven

Con respecto a otros tejidos, la piel está compuesta principalmente de componentes extracelulares: agua, colágeno y elastina. Estos le aportan sus propiedades estructurales y mecánicas: elasticidad y viscoelasticidad. Se forma así una densa masa gelatinosa que incorpora las fibras y células de la dermis y es responsable de la viscoelasticidad y turgencia de la piel. En cambio, el componente fibroso, formado principalmente por elastina y colágeno es el responsable de la elasticidad de la piel y de su resistencia a la tracción. Uno de los principales factores de la pérdida de elasticidad es la disminución en la producción de colágeno y elastina, dos proteínas que son esenciales. Con la edad, la producción de estas proteínas disminuye y la piel pierde su capacidad de estiramiento y retorno a su forma original.

En la siguiente tabla, se indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la elasticidad y tersura. **Cuántos más de estos aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá este grupo de indicadores.**

Vitaminas	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	Biotina	Inositol
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Media



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

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

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

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

Vitaminas y salud óptima

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

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

Betaína

La betaína regula la respuesta inmune, participa en la regulación de genes, en la oxidación de ácidos grasos, en la síntesis de lípidos y colesterol, regula el balance hídrico del cuerpo. Regula la función de los eritrocitos. Mejora el rendimiento deportivo y disminuye factores de riesgo vascular. Nos provee de ácido clorhídrico.

Huevos, Avena, Cebada, Quinoa, Bacalao, Camarones, Trigo, Espinacas, Betabel, Pavo, Trucha

Biotina

La biotina ayuda al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema nervioso. Mantiene la piel, el cabello y las membranas mucosas normales. Es sintetizada por bacterias del tracto gastrointestinal, aunque realmente no se sabe qué cantidad de la sintetizada se absorbe.

Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Trigo, Espinacas, Trigo sarraceno, Champiñones, Carne de vaca, Maíz, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol, Camote

Vitamina B3

La vitamina B3 o niacina, ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y al metabolismo productor de energía. Regula la respuesta inmunitaria. Mantiene la piel y las membranas mucosas normales. Contribuye en la reparación del ADN y a responder al estrés. Es menos sensible a la acción del calor que otras vitaminas; sin embargo, pasa al agua de cocción.

Aceite de girasol, Arroz salvaje, Almendras, Salmón, Caballa, Lentejas, Papas, Champiñones, Plátano, Carne de vaca, Pollo, Cacahuates, Rodaballo, Pavo, Atún, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

Vitamina B5

La vitamina B5 o ácido pantoténico ayuda a descomponer grasas, hidratos de carbono y proteínas para generar energía. Contribuye al funcionamiento normal del rendimiento mental; a la formación de glóbulos rojos, hormonas, colesterol, vitamina D y algunos neurotransmisores. Es soluble en agua, se destruye con las altas temperaturas.

Huevos, Avena, Arroz salvaje, Nuez, Salmón, Queso, Papas, Champiñones, Aguacate, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Cerdo, Brócoli, Nuez de la India, Leche de Oveja, Semillas de lino, Yogurt, Semillas de girasol, Hígado de Cerdo, Nuez Pecanera

Necesidad de Minerales

20

Ca



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

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

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

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Cromo

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

Huevos, Avena, Manzana, Cebada, Arroz salvaje, Queso, Trigo, Cebolla, Jitomate, Papas, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Pavo, Levadura de Cerveza

Cobre

El cobre ayuda a asimilar y utilizar el hierro. Es necesario en reacciones enzimáticas y para la producción de ATP (energía). Participa en el mantenimiento del sistema inmune y en la formación de tejido conectivo, melanina, mielina y es fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Además, mantiene el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Quinoa, Cangrejo, Salmón, Ostras, Trigo, Espinacas, Espárragos, Mijo, Papas, Champiñones, Carne de vaca, Nuez de la India, Pavo, Hígado de Cerdo, Camote, Semillas de Chía

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, Quinoa, Arroz salvaje, Salmón, Caballa, Arenque, Bacalao, Almejas, Jitomate, Arroz, Naranja, Trigo sarraceno, Papas, Plátano, Higos, Carne de vaca, Maíz, Leche de Vaca, Salvado de Avena, Sepia, Coles de Bruselas

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, Cebada, Arroz salvaje, Trigo, Espárragos, Mijo, Lentejas, Arroz, Papas, Plátano, Piña, Mango, Semilla de soja, Ejotes, Salvado de Avena, Harina 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

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.

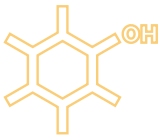
Huevos, Cebada, Arroz salvaje, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Espárragos, Arroz, Trigo sarraceno, Ajo, Champiñones, Chicharos, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Semilla de soja, Maíz, Pavo, Atún, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame, Cebollín, Sepia, Mejillones

Superóxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

Cebada, Jitomate, Espinacas, Col, Chicharos, Melón, Brócoli, Maíz, Nuez de la India, Pepitas de calabaza, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza, Melón Blanco, Garbanzos, Coles de Bruselas

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Baja



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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema. Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

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

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

Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

Asparagina

La asparagina es la forma de almacenamiento del aspartato (un precursor necesario para la síntesis de ADN, ARN y ATP). Es un constituyente de la mayoría de las proteínas y péptidos sintetizados en el cuerpo, se usa como fuente de energía y ayuda a mantener el equilibrio del sistema nervioso central.

Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Caballa, Arenque, Bacalao, Queso, Trigo, Espárragos, Lentejas, Papas, Carne de vaca, Pollo, Semilla de soja, Avellanas, Maíz, Leche de Vaca, Pavo, Trucha, Yogurt, Garbanzos

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.

Huevos, Lentejas, Naranja, Aguacate, Chícharos, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Leche de Cabra, Atún, Harina de avena, Yogurt, Semillas de girasol

Lisina

La lisina es importantísima para el crecimiento normal y la remodelación de los músculos. Participa en la síntesis de proteínas. Contribuye en la protección de los intestinos frente a estímulos estresantes, contaminación con patógenos bacterianos y virales, etc.

Huevos, Avena, Cebada, Quinoa, Cangrejo, Arroz salvaje, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Salmón, Bacalao, Queso, Camarones, Mijo, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Pollo, Pistache, Cacahuates, Nuez de la India, Atún, Trucha, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Semillas de girasol, Piñones, Róbalo

Valina

El aminoácido valina es responsable de fomentar el crecimiento humano normal, la reparación de los tejidos, el crecimiento de la masa muscular y la regulación de azúcar en la sangre.

Nuez, Salmón, Caballa, Queso, Champiñones, Chícharos, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Pistache, Cacahuates, Nuez de la India, Atún, Semillas de lino, Pepitas de calabaza, Harina de avena, Yogurt, Sepia, Semillas de Chía

Necesidad de Ácidos Grasos



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema. Es prioritario optimizar los niveles de Ácidos Grasos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguínea, o la regulación de los procesos inflamatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

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

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

Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

Alimentos que suplen las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido 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, Pepitas de calabaza, Semillas de girasol

Ácido Linoleico - 6

El Ácido linoleico-6 es un ácido graso fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tiene función protectora, estructural y reguladora en las células. Participa en la formación de hormonas. Promueve una adecuada y correcta respuesta inmunológica por parte de nuestro sistema inmune. También contribuye y participa en el correcto equilibrio del perfil de grasas en sangre, ayuda a regular el metabolismo y la coagulación de la sangre.

Huevos, Nueces de Brasil, Queso, Aceite de Oliva, Cacahuates, Leche de Vaca, Aceite de soja, Linaza, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecanera

Indicadores de Microbioma



Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario equilibrar tu flora intestinal en próximos 90 días

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

Sería interesante abordar la salud de tu microbiota en el futuro, ya que esta depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinnúmero de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado.

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

Indicadores de Microbioma específicos

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

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

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

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

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

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, Ajo, Cúrcuma, Pepitas de calabaza, Aceite de Coco

Exposición Tóxica



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

La siguiente lista presenta los indicadores del 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

¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

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

Alimentos desintoxicantes

Químicos e Hidrocarburos

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

Cebolla, Apio, Ajo, 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 mohó.



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?

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.

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.

Pantalla de Televisión

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

50 Hz Corriente de Entrada

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

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

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

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

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

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

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

Preguntas frecuentes



¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

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



“Yo nunca había comido esto antes...”

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



"¡Pero 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 ALERGINA 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 938	Argón	E 570	Ácidos grasos
E 558	Bentonita	E 579	Gluconato ferroso
E 466	Carboximetilcelulosa de sodio	E 470a	Sales de sodio, potasio y calcio de los ácidos grasos
E 332	Citratos de potasio	E 311	Galato de octilo
E 284	Ácido bórico	E 160d	Licopeno

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 Nutrimental

¿Por qué hablamos de "nutrimental"?

La información nutrimental 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

							
Champiñones	Papas	Camote	Espinacas	Kale	Aguacate	Col	Brócoli
							
Coles de Bruselas	Jitomate	Hoja de Mostaza	Cebolla	Ajo	Jengibre	Perejil	Cebollín
							
Apio	Betabel						

Frutas

							
Naranja	Melón Blanco	Melón	Plátano	Higos	Fresa	Manzana	Piña
							
Mango							

Lácteos y huevos

							
Huevos	Leche de Vaca	Yogurt	Queso	Leche de Cabra			

Productos cárnicos

							
Carne de vaca	Hígado de Cerdo	Pollo	Cerdo	Cordero	Riñón		

Legumbres



Semilla de soja



Frijoles



Garbanzos



Lentejas



Chícharos



Ejotes



Edamame

Mariscos / Pescado



Ostras



Cangrejo



Salmón



Bacalao



Trucha



Arenque



Caballa



Atún



Sardinas



Róbalo



Camarones



Anchoas



Sepia



Almejas



Mejillones



Langostas



Rodaballo

Nueces y semillas



Nuez de la India



Semillas de Chía



Almendras



Avellanas



Pistache



Semillas de girasol



Cacahuates



Piñones



Nueces de Brasil



Nuez



Pepitas de calabaza



Semillas de lino



Ajonjolí



Nuez Pecanera



Nueces de Macadamia

Cereales



Mijo



Trigo



Quinoa



Avena



Centeno



Maíz



Germen de Trigo



Arroz salvaje



Trigo sarraceno



Salvado de Avena



Arroz



Cebada



Harina de avena



Espelta

Grasas y aceites



Linaza



Aceite de soya



Aceite de Oliva



Aceite de girasol



Aceite de Coco

Plantas



Hierba de Trigo



Cúrcuma

Otros



Cacao



Tofu



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

Has leído todos los resultados ¿y qué sigue ahora? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia un aspecto más rejuvenecido.

- 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 Organiza tus comidas creativamente, combinando ingredientes recomendados — **Sección 03**
- 5 Presta atención a los indicadores Detox, Cellullar Boost, Tonicity y Elasticity — **Sección 01**
- 6 Intenta reducir el impacto de Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica — **Sección 02**
- 7 Sigue las Recomendaciones Personalizadas de tu profesional — **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 rma)

A woman with long, wavy hair is smiling broadly, her eyes closed, and her hands are gently cradling her neck. The background is a solid, warm beige color.

Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

www.uolife.com.mx

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.