

## Informe de Optimización **Wellness**

---

**ID:** WELLFNURM545

**Fecha:** 08.05.2025



Hola,

## 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,  
UO epigenetics

### ¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

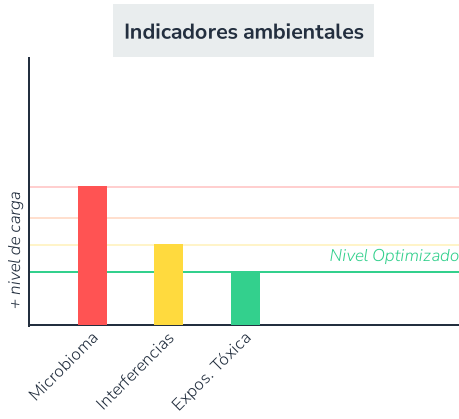
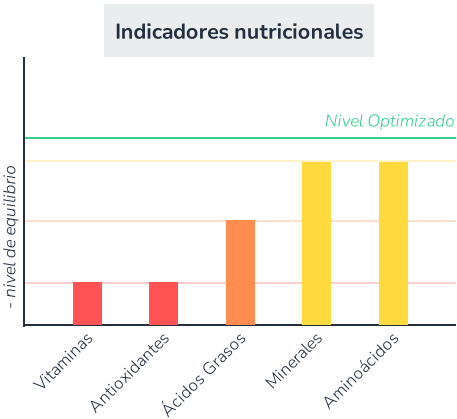
Teléfono: 5537174031

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

#### Microbioma

Esporas  
Parásitos

#### Antioxidantes

Coenzima Q10  
Polifenoles  
Vitamina E  
Vitamina C

#### Vitaminas

Vitamina B1  
Vitamina E  
Vitamina C  
Inositol

### Necesidad de Optimización Media

#### Ácidos Grasos

Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)  
Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

### Necesidad de Optimización Baja

#### Interferencias

Campo Magnético Intermitente  
Pantalla de ordenador  
Horno Microondas  
Radiofrecuencia

#### Aminoácidos

Leucina  
Ornitina  
Fenilalanina  
Ácido aspártico

#### Minerales

Zinc  
Silicio

# 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 Inmune



**Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico**

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



## La dieta y tu Sistema Inmune

El sistema inmunitario de cada persona varía drásticamente según la dieta, los contaminantes ambientales y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer tu propio sistema de protección.

## Indicadores de apoyo inmunológico

Una dieta nutricionalmente equilibrada y personalizada es esencial para mantener y desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de tus defensas te ayudará a protegerte de los peores efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.

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- in amatorios | Leche de Vaca              | Huevos                   | Gluten                          | Trigo                      | Cebada                    |
|                                            | Avena                      | Maíz                     | Semillas de Soja                | Plátano                    | Bebidas alcohólicas       |
|                                            | Cerveza                    | Azúcares añadidos        |                                 |                            |                           |

# Indicadores del Sistema Cardiovascular



## ¡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.

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.

## 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 Alta**



## Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

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

Es prioritario optimizar los niveles de vitaminas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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, Trigo, Arroz, Pasas, Frutas Cítricas, Melón, Cacahuates, Atún, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo

### Vitamina B1

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

Huevos, Avena, Cebada, Algas Marinas, Espárragos, Naranja, Papas, Coliflor, Chicharos, Carne de vaca, Cerdo, Pistache, Semillas de lino, Levadura de Cerveza, Semillas de girasol, Piñones, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia, Nuez Pecanera

### Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Fresa, Mandarina, Perejil, Jitomate, Espinacas, Limón amarillo, Naranja, Papaya, Papas, Coliflor, Kiwi, Col, Toronja Pomelo, Chicharos, Grosellas rojas, Melón, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

### Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre pernicioso, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Jitomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Aguacate, Mango, Pimiento rojo, Brócoli, Pistache, Cacahuates, Avellanas, Diente de León, Aceite de soya, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecanera, Calabaza

# Necesidad de Minerales



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

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.

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

## Necesidad personalizada de Minerales

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

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

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

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

## Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

### 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, Piña, Mango, Semilla de soja, Ejotes, Salvado de Avena, Harina de avena

### Zinc

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

Avena, Centeno, Quinoa, Cangrejo, Arroz salvaje, Langostas, Almejas, Ostras, Espárragos, Apio, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Papas, Champiñones, Carne de vaca, Pollo, Cacahuates, Semilla de soja, Nuez de la India, Leche de Oveja, Pavo, Pepitas de calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Sepia, Mejillones, Garbanzos, Semillas de Chía, Nuez Pecanera

# Necesidad de Antioxidantes



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

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

## Necesidad personalizada de Antioxidantes

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

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

## ¿Qué antioxidantes puedes incluir en tu dieta para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célula.

## Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

### Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Fresa, Mandarina, Perejil, Jitomate, Espinacas, Limón amarillo, Naranja, Papaya, Papas, Coliflor, Kiwi, Col, Toronja Pomelo, Chicharos, Grosellas rojas, Melón, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

### Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre pernicioso, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Jitomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Aguacate, Mango, Pimiento rojo, Brócoli, Pistache, Cacahuates, Avellanas, Diente de León, Aceite de soya, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecanera, Calabaza

### Coenzima Q10

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

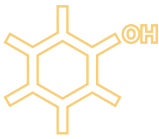
Salmón, Espinacas, Mijo, Naranja, Trigo sarraceno, Fresa silvestre, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Semilla de soja, Atún, Trucha, Aceite de soya, Germen de Trigo, Salvado de Avena

### Polifenoles

Los polifenoles son compuestos antioxidantes, que destacan por la lucha contra los radicales libres en nuestro organismo. Tienen función antialérgica y antiinflamatoria. Protegen al cerebro contra la demencia y previenen de algunos tipos de cáncer.

Arándano Azul, Uvas Moradas, Fresa, Nuez, Almendras, Alcachofa, Avellanas, Semillas de lino, Té Verde, Nuez Pecanera

# Necesidad de Aminoácidos



Resultado:  
Necesidad Baja

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

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

## Necesidad personalizada de Aminoácidos

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

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

## Aminoácidos y cambio celular

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

## Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

### Ácido aspártico

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

Huevos, Cangrejo, Bacalao, Camarones, Espinacas, Espárragos, Lentejas, Col, Pollo, Cerdo, Pistache, Semilla de soja, Avellanas, Pavo, Atún, Yogurt, Caña de Azúcar

### Fenilalanina

La fenilalanina estimula la producción de endorfinas, dopamina, epinefrina y norepinefrina, las cuales son esenciales para un correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Además, ayuda a controlar la sensación de hambre y mejora la velocidad y reacción de los reflejos.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz salvaje, Nuez, Almendras, Coco, Salmón, Langostas, Trigo, Pasta de Trigo, Mijo, Arroz, Trigo sarraceno, Papas, Champiñones, Kiwi, Aguacate, Toronja Pomelo, Pistache, Cacahuates, Nuez de la India, Atún, Semillas de lino, Pepitas de calabaza, Semillas de Hinojo, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Semillas de girasol, Esturión, Sepia, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

### Leucina

La leucina es importante para la salud de nuestros músculos, por lo que es aconsejada en la práctica deportiva. Puede estimular la síntesis de proteínas y aumentar los niveles de insulina en la sangre, regulando así nuestros niveles de glucosa y es importante para la producción de energía.

Huevos, Avena, Centeno, Trigo, Mijo, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Maíz, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Atún, Pepitas de calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Salvado de Trigo, Semillas de girasol, Garbanzos

### 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, Quinoa, Salmón, Caballa, Lentejas, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Cacahuates, Semilla de soja, Ejotes, Leche de Oveja, Yogurt, Garbanzos

# Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado:  
**Necesidad Media**



Es recomendable potenciar la absorción de Ácidos Grasos 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 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 medio 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 Docosahexaenoico - 3 (DHA)

El ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) es necesario para el desarrollo normal y el funcionamiento de la retina. Tiene función neuroprotectora frente a la inflamación y el estrés oxidativo en el tejido neuronal, ya que es el principal componente de la mielina que protege y mantiene las neuronas. Es beneficioso a nivel celular, cardiocirculatorio, neuropsiquiátrico, digestivo, etc.

Huevos, Nuez, Almendras, Algas Marinas, Salmón, Arenque, Bacalao, Ostras, Atún, Trucha, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de pescado, Castañas de Agua, Mejillones, Semillas de Chía, Coles de Bruselas

### Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

El ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) es un ácido graso omega 3. Participa en la reducción de inflamación y regulación del sistema circulatorio. Apoya la salud cardiovascular y puede tener una correlación con la depresión o con el síndrome de déficit de atención. Reduce la glucemia en sangre y es uno de los principales reguladores de los estados de ánimo.

Nuez, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Aceite de Oliva, Avellanas, Trucha, Aceite de Semilla de Cáñamo, Semillas de lino, Aceite de pescado, Semillas de Chía

# Indicadores de Microbioma



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, Cebolla, Ajo, Cúrcuma

### 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

# 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 Magnético Intermitente

El campo magnético producido por corrientes alternas (AC) puede inducir un flujo débil de corrientes eléctricas en el cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se estima que tales corrientes son más pequeñas que las corrientes eléctricas producidas naturalmente por el cerebro, los nervios y el corazón. Entre los electrodomésticos que generan este campo magnético encontramos el secador de pelo, la máquina de afeitar eléctrica, el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de depilar, la lavadora, la nevera etc.

### Horno Microondas

Las microondas son ondas de radio de alta frecuencia, son parte del espectro electromagnético. Las microondas son reflejadas, transmitidas o absorbidas por los materiales en sus trayectorias. Suelen encontrarse en: hornos de microondas, GPS, cámaras de velocidad, radares, antenas, teléfonos 3G, LAN inalámbrica (wi-fi), telecomunicaciones, satélite y radiaciones cósmicas.

### 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 ordenador

Los tres factores de riesgo que presentan los ordenadores son: las radiaciones, la electricidad estática y la ionización; y las pantallas son la principal fuente de radiación.

**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.



Cacao



Licor



Nueces de Brasil



Queso



Plátano



Frambuesa



Lechuga



Cereza roja



Leche de Cabra



Berenjena

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 939 | Helio                                  | E 622  | Glutamato monopotásico  |
| E 460 | Celulosa microcristalina               | E 418  | Goma gellan             |
| E 306 | Extractos naturales ricos en tocoferol | E 226  | Sulfito cálcico         |
| E 232 | Ortofenil fenolato sódico              | E 150c | Caramelo de Amonio      |
| E 123 | Amaranto                               | E 122  | Azorrubina (carmoisina) |

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

|                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |  |  |  |  |  |
| Espinacas                                                                          | Alcachofa                                                                          | Coles de Bruselas                                                                  | Espárragos                                                                        | Apio                                                                              | Papas                                                                               | Champiñones                                                                         | Jengibre                                                                            |
|   |   |   |  |  |  |  |  |
| Ajo                                                                                | Cebolla                                                                            | Coliflor                                                                           | Kale                                                                              | Aguacate                                                                          | Calabaza                                                                            | Brócoli                                                                             | Jitomate                                                                            |
|  |  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Pimiento rojo                                                                      | Perejil                                                                            | Col                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

### Frutas

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fresa silvestre                                                                     | Naranja                                                                             | Arándano Azul                                                                       | Fresa                                                                               | Uvas Moradas                                                                        | Piña                                                                                  | Mango                                                                                 | Kiwi                                                                                  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grosellas rojas                                                                     | Papaya                                                                              | Limón amarillo                                                                      | Melón                                                                               | Toronja Pomelo                                                                      | Mandarina                                                                             | Frutas Cítricas                                                                       | Pasas                                                                                 |
|  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Coco                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

### Lácteos y huevos

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| Leche de Oveja                                                                      | Leche de Vaca                                                                       | Huevos                                                                              | Yogurt                                                                              |

### Productos cárnicos

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| Pollo                                                                               | Carne de vaca                                                                       | Cerdo                                                                               | Riñón                                                                               | Pavo                                                                                |

## Legumbres



Garbanzos



Frijoles



Semilla de soja



Lentejas



Ejotes



Edamame



Chícharos

## Mariscos / Pescado



Atún



Salmón



Sardinas



Caballa



Trucha



Mejillones



Ostras



Arenque



Bacalao



Cangrejo



Langostas



Sepia



Pulpo



Almejas



Anchoas



Esturión



Camarones

## Nueces y semillas



Pepitas de calabaza



Ajonjolí



Semillas de girasol



Cacahuates



Semillas de lino



Avellanas



Nuez



Almendras



Nuez Pecanera



Semillas de Chía



Castañas de Agua



Piñones



Nuez de la India



Nueces de Macadamia



Pistache



Semillas de Hinojo

## Cereales



Salvado de Avena



Trigo



Salvado de Trigo



Germen de Trigo



Mijo



Avena



Maíz



Centeno



Quinoa



Trigo sarraceno



Arroz salvaje



Arroz



Harina de avena



Cebada



Pasta de Trigo

## Grasas y aceites



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de Coco



Aceite de girasol

## Plantas



Clavo



Algas Marinas



Cúrcuma



Diente de León



Cilantro



Caña de Azúcar

## Bebidas



Té Verde

## Otros



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

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 rma)



Es el momento de  
empezar a vivir con tu  
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

[www.uolife.com.mx](http://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.