

Informe de Optimización de Alto Rendimiento

Jose Ejemplo

ID: SPORTPIX001

Fecha: 29.01.2023



Hola, Jose Ejemplo

¡Estamos encantados de presentarte los resultados de tu Test!

Tu informe epigenético



Tus resultados

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

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

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. 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.

Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Mail Doctor

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

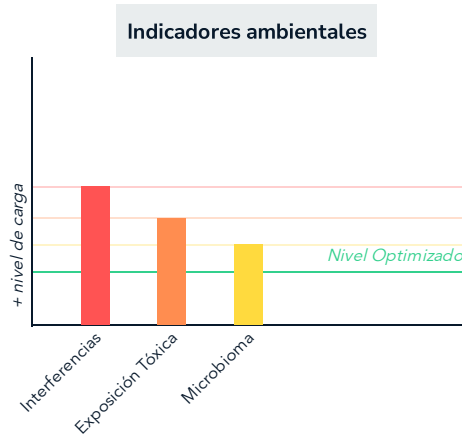
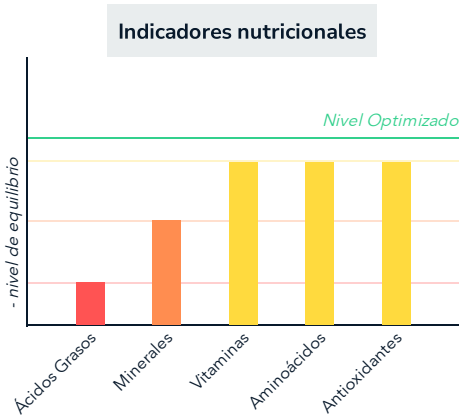
Teléfono: 655112233

Email: pdf@doctor.com

Resumen de resultados

¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:

Optimizado

Baja

Media

Alta

Necesidad de Optimización Alta

Interferencias

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
Campo Magnético Constante
FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
Campo Magnético Intermitente

Ácidos Grasos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)
Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Necesidad de Optimización Media

Exposición Tóxica

Metales Pesados

Minerales

Sodio
Zinc
Potasio
Cobre

Necesidad de Optimización Baja

Antioxidantes

Carotenoides

Aminoácidos

Valina
Tryptófano

Vitaminas

Vitamina B5
Vitamina B12
Betaína

Microbioma

Bacteria

Indicadores de Sistemas Metabólicos



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

Factores a tener en cuenta

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

- 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 rojo?**
Si algunos indicadores están marcados con rojo en su tabla metabólica, es posible que requieran atención especial y apoyo nutricional al cruzar referencias con el otro gráfico de datos.
- ¿Se refieren a algún tipo de trastorno?**
Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.
- ¿Necesito consultar a un profesional?**
Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Indicadores del Sistema Cardiovascular



Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

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



¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

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

Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

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

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

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

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

Indicadores de apoyo para el Sistema Muscular

La importancia de la dieta para el crecimiento y recuperación muscular

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

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

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

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



Cómo optimizar la recuperación muscular

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

Consejos para el crecimiento muscular



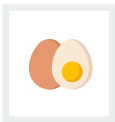
El músculo está compuesto por un 70 - 75% de agua

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



Bebidas isotónicas

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



Proteínas tras entreno

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

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Baja



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

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

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

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

Vitaminas y salud óptima

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

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

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.

Quinoa, Cebo Blanco, Trucha, Avena, Bacalao, Camarones, Trigo, Cebada, Remolacha

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.

Carne de vaca, Anacardos, Semillas de girasol, Brócoli, Arroz Silvestre, Nuez Pecana, Hígado de Cerdo, Hígado de Pollo, Yogurt, Semillas de lino, Leche de Oveja, Avena, Patatas, Champiñón, Aguacate, Cerdo, Cordero, Pollo, Salmón, Nuez, Queso

Vitamina B12

La Vitamina B12 o cianocobalamina se almacena principalmente en el hígado y las reservas pueden llegar a durar un plazo de 3 a 5 años en nuestro organismo. Participa en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y la síntesis de proteínas. Es indispensable para la formación de glóbulos rojos, para la regeneración de todos los tejidos y el crecimiento corporal. Fundamental para un correcto desarrollo del sistema nervioso y participa en la síntesis de neurotransmisores.

Carne de vaca, Almejas, Alfalfa, Levadura Nutricional, Hígado de Cerdo, Hígado de Pollo, Ciervo, Mejillones, Yogurt, Leche de Soja, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Leche de Vaca, Champiñón, Conejo, Pollo, Ostras

Necesidad de Minerales

20

Ca

Resultado:
Necesidad Media

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

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

Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones 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 medio 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

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.

Carne de vaca, Anacardos, Quinoa, Semillas de Chía, Boniato, Hígado de Cerdo, Patatas, Champiñón, Salmón, Ostras, Trigo, Mijo, Espárragos

Potasio

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

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

Sodio

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

Pepinillos, Salmón, Sal, Queso

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.

Garbanzos, Carne de vaca, Almejas, Anacardos, Cacahuetes, Semillas de Soja, Sepia, Semillas de girasol, Salvado de Avena, Semillas de Calabaza, Alforfón o trigo sarraceno, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez Pecana, Semillas de Chía, Mejillones, Piñones, Yogurt, Edamame, Germen de Trigo, Leche de Oveja, Avena, Arroz, Lentejas, Patatas, Champiñón, Pollo, Ostras, Centeno, Espárragos, Queso, Apio

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.

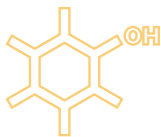
Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Carotenoides

Los carotenoides son pigmentos naturales que dan color amarillo y rojo a flores, vegetales y frutas. Pueden reducir el estrés oxidativo por su efecto antioxidante. Su consumo se asocia a un menor riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas. Favorecen la salud mental y cerebral al estimular conexiones cerebrales y optimizar el rendimiento cognitivo. Además contribuyen a la salud ocular.

Mandarina, Pimiento rojo, Brócoli, Judías Verdes, Mango, Lechuga, Naranja, Berros, Tomate, Zanahoria

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

Triptófano

El triptófano es necesario para el mantenimiento de las proteínas, los músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para producir melatonina (regula el ciclo del sueño y vigilia) y serotonina (regular el apetito, el sueño, el estado de ánimo y el dolor). Además, nuestro hígado usa el triptófano para producir la vitamina B3.

Carne de vaca, Anacardos, Pistacho, Semillas de girasol, Semillas de Calabaza, Semillas de Chía, Harina de avena, Edamame, Semillas de lino, Leche de Oveja, Atún, Plátano, Salmón, Nuez

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.

Carne de vaca, Anacardos, Cacahuetes, Pistacho, Sepia, Semillas de Calabaza, Semillas de Chía, Yogurt, Harina de avena, Semillas de lino, Atún, Guisantes, Champiñón, Cerdo, Pollo, Caballa, Salmón, Nuez, Queso

Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado:
Necesidad Alta



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.

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

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.

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

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 sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el 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

Bacteria

Las bacterias son organismos procariotas unicelulares, que se encuentran en casi todas las partes de la Tierra. Son vitales para los ecosistemas del planeta. Algunas especies pueden vivir en condiciones realmente extremas de temperatura y presión.

Té negro, Vinagre de Manzana, Cúrcuma, Frutos Secos y Semillas

Exposición Tóxica



Resultado:
Necesidad Media



Puede ser recomendable disminuir la exposición tóxica 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 cargas mayores en el futuro.

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones podrían afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Es recomendable empezar con un proceso que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente en to organismo totalmente optimizado en los próximos 90 días. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Indicadores 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

Metales Pesados

Los metales pesados se encuentran en la naturaleza y sus niveles han ido aumentando debido a la contaminación ambiental. Muchos son esenciales (como el cobalto, hierro y zinc) para nuestra salud, pero en bajas concentraciones. Sin embargo, en concentraciones elevadas puede ser perjudicial para nuestro organismo. Podemos encontrarlos en pesticidas y por tanto, en alimentos, en el agua, así como en emisiones industriales, colirios oculares, desinfectantes, pintura, tinta/toner, utensilios de aluminio, antitranspirantes, cosméticos, etc. La influencia que tendrá la entrada de los metales en el organismo es diferente en función de la condición de cada individuo.

Brócoli, Hoja de Mostaza, Té Verde, Ajo, Limón, Naranja, Remolacha

Posibles contraindicaciones de la espirulina y la chlorella

Consulta con tu médico antes de empezar a tomarlas.



Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.



Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.



Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.



Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

Carga Electro- magnética



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

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

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

Indicadores electromagnéticos específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

¿Qué es?

Campo 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.

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 antirobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

Campo Magnético Constante

Un campo magnético es un campo de fuerza creado como consecuencia del movimiento de cargas eléctricas (flujo de la electricidad). Los campos magnéticos constantes se generan por un imán o por el flujo constante de electricidad, por ejemplo en los electrodomésticos que utilizan corriente continua (CC), y son distintos de los campos que cambian con el tiempo, como los campos electromagnéticos generados por los electrodomésticos que utilizan corriente alterna (AC) o por los teléfonos móviles, etc.

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

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

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

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

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

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

Preguntas frecuentes

?

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

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

?

"Yo nunca había comido esto antes..."

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

?

"¡Pero me recomendáis alimentos similares!"

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

Ajustes de alimentos

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

NO es una prueba de alergias alimentarias

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



Albaricoque



Almendras



Acelgas



Cangrejo



Pavo



Huevos



Espinacas



Lima



Uvas Verdes



Ganso

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

Alergias conocidas

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

Escenario 1

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

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

Escenario 2

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

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

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en tu nutrición diaria

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

Aditivos a Evitar para ti

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

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

E 965	Maltitol	E 948	Oxígeno
E 914	Cera polietileno oxidada	E 558	Bentonita
E 472a	Ésteres de ácido acético de mono y diglicéridos de ácidos grasos	E 412	Goma guar
E 402	Alginato potásico	E 227	Sulfito ácido de calcio
E 175	Oro	E 160b	Anatto, Bixina, Norbixina

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados de forma especial como mínimo por un período de 90 días. Aunque es recomendable evitar siempre la mayoría de los Aditivos Alimentarios.

También recomendamos evitar:

Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control deficiente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

Aspartamo:

Un aditivo muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

Optimización Nutricional

¿Por qué hablamos de "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 de alimentos se basa en los indicadores que tienen mayor relevancia en el informe. Si existe alguna alergia o intolerancia conocida, se debe seguir evitando dichos alimentos.

Verduras



Pepinillos



Zanahoria



Pimiento rojo



Brócoli



Lechuga



Berros



Tomate



Espárragos



Apio



Patatas



Champiñón



Aguacate



Alfalfa



Coles de Bruselas



Hoja de Mostaza



Remolacha



Ajo



Boniato



Kale

Frutas



Naranja



Mandarina



Mango



Plátano



Higos



Fresa



Limón

Lácteos y huevos



Queso



Yogurt



Leche de Oveja



Leche de Vaca



Leche de Cabra

Productos cárnicos



Cordero



Pollo



Carne de vaca



Hígado de Pollo



Hígado de Cerdo



Riñón



Cerdo



Conejo



Ciervo

Legumbres



Judías Verdes



Semillas de Soja



Garbanzos



Edamame



Lentejas



Guisantes



Alubias Blancas

Mariscos / Pescado



Salmón



Sardinas



Anchoas



Ostras



Sepia



Pulpo



Mejillones



Almejas



Atún



Caballa



Bacalao



Arenque



Trucha



Camarones



Cebo Blanco

Nueces y semillas



Nuez



Semillas de girasol



Semillas de Calabaza



Frutos Secos y Semillas



Cacahuetes



Semillas de Sésamo



Piñones



Anacardos



Nuez Pecana



Semillas de Chía



Semillas de lino



Pistacho



Avellanas

Cereales



Germen de Trigo



Arroz Silvestre



Arroz



Centeno



Avena



Salvado de Avena



Quinoa



Alforfón o trigo sarraceno



Harina de avena



Maíz



Espelta



Mijo



Trigo



Cebada

Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de Oliva



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo

Plantas



Cúrcuma



Algas Marinas

Bebidas



Té negro



Leche de Soja



Té Verde

Otros

Vinagre de
Manzana

Sal



Salsa de soja



Tofu

Levadura
Nutricional

Cacao

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.



Tus siguientes PASOS

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

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

Simplemente sigue estos pasos:

1 Evita la ingesta de los *Alimentos a Evitar* durante 90 días **sección 03**

2 Evita los *Aditivos Alimentarios* a los que tienes sensibilidad **sección 03**

3 Aumenta la ingesta de los *Alimentos Recomendados* **sección 03**

4 Asegúrate de consumir diariamente los alimentos que apoyan a tu *Sistema Cardiovascular* **sección 01**

5 Trata de consumir a diario los alimentos para apoyar tu *Sistema Muscular* **sección 01**

6 Intenta reducir el impacto de *Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica* **sección 02**

7 Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda **Datos de contacto en página 1**

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

Me comprometo a seguir las indicaciones recomendadas desde el _____ (dd/mm/aaaa)
hasta _____ (dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.epixloif.com

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un profesional cualificado antes de empezar cualquier programa nutricional. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información metabólica y epigenética contenida en este plan debe ser interpretada por una persona debidamente formada. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Más información en www.epixlife.com