

Informe de Optimización Age Management

New Age Test

ID: AGETESTER106

Fecha: 28.02.2023



Hola, New Age Test

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



Sobre tus resultados

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

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

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

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

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Doctor Ejemplo

¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

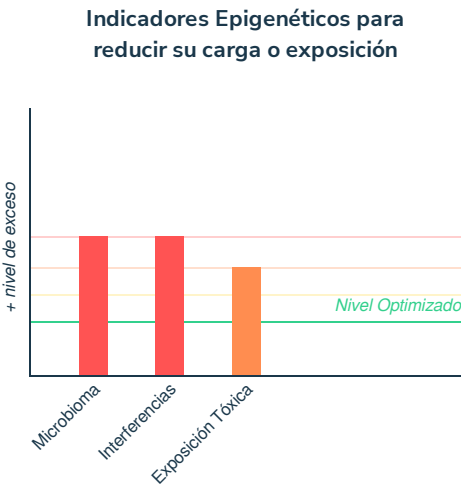
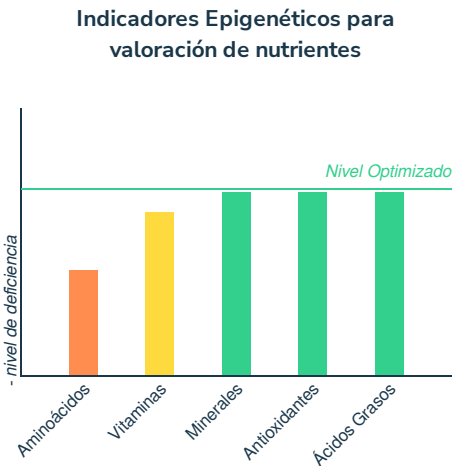
Teléfono: 623 29 68 48

Email: doctormail@mail.com

Resumen de tus resultados

¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente gráfico te muestra la prioridad de cada indicador epigenético. Los consejos de este informe se enfocarán en aquellos indicadores que estén más alejados del Nivel Optimizado.



Este Test Epigenético se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se mostrarán los resultados de acuerdo a la necesidad de nutrientes a nivel celular (desde el nivel alto hasta el bajo/optimizado).

- No es necesario priorizar este indicador
- Necesidad Baja de Optimización
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

Necesidad de Optimización Alta

Microbioma

Bacteria

Interferencias

Campo Magnético Intermitente

Campo Magnético Constante

Pantalla de ordenador

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

Necesidad de Optimización Media

Aminoácidos

Cisteína

Valina

Fenilalanina

Carnosina

Exposición Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

Necesidad de Optimización Baja

Vitaminas

Biotina

Vitamina B1

Indicadores Detox

Tu resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de Indicadores Detox

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



¿Qué es el "detox consciente"?

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

¿Cómo interpretar los resultados?

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

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

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

Indicadores Celular Boost

Tu resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de la regeneración celular

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



Nutre tus células con lo que más necesitan

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

¿Cómo potenciar la regeneración celular?

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

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

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

Indicadores de Tonicidad y Firmeza

Tu resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de los indicadores de Tonicidad y Firmeza

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



Tono muscular y firmeza

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

Tono muscular, un aliado contra el envejecimiento

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

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

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

Indicadores de Elasticidad

Tu resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de Indicadores de Elasticidad

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



La importancia de la elasticidad

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

Piel tersa, piel joven

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

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K1	Vitamina K2	Biotina	Inositol
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Co Enzima Q10	
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido oleico - 9	Ácido Gamma Linoleico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

Indicadores de Sistemas Metabólicos

¿Qué indican estos marcadores?

Conocer los procesos metabólicos en el age management es esencial para entender las causas que ralentizan los sistemas metabólicos relacionados con funciones básicas como la detoxificación, regeneración celular o el mantenimiento de los tejidos.

Comprender cómo nuestro organismo procesa los macronutrientes (proteínas, grasas y azúcares) y cómo factores como la salud hormonal y gastrointestinal influyen en ello, puede ayudarnos a adaptar nuestros hábitos para optimizar nuestro bienestar y calidad de vida.

Además, el conocimiento de los procesos metabólicos puede ayudar a prevenir y controlar ciertas enfermedades asociadas con la edad.

¿Por qué es tan importante el metabolismo?



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

¿Sabías qué...?



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



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



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

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

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	Intestino	Equilibrio Microbiano 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 la tabla?**
Después de cruzar los datos de tu informe con el resto de categorías, se ha considerado esencial marcar estos elementos como importantes para apoyar tu sistema metabólico.
- ¿Se refieren a algún tipo de trastorno?**
Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.
- ¿Necesito consultar a un profesional?**
Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Tu 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.

Vitaminas específicas para ti

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B2
- Vitamina B1
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- 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 tus necesidades de Vitaminas

Biotina

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

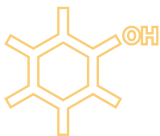
Almendras, Boniato, Avena, Centeno, Trigo, Alforfón o trigo sarraceno, Champiñón, Semillas de girasol, Maíz, Hígado de Pollo, Espinacas, Carne de vaca, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt

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).

Guisantes, Naranja, Piñones, Nuez Pecana, Avena, Cebada, Nueces de Brasil, Semillas de lino, Patatas, Melaza, Semillas de girasol, Cerdo, Coliflor, Espárragos, Nueces de Macadamia, Carne de vaca, Huevos, Levadura de Cerveza, Semillas de Chía

Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:

Necesidad Media



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

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

Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Aminoácidos específicos para ti

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

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 tus necesidades de Aminoácidos

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.

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

Carnosina

La carnosina tiene propiedades protectoras de la masa cerebral. Actúa como potente antioxidante y mantiene la vitalidad muscular. También inhibe el daño celular causado por el alcohol y es un potente quelante (secuestrador) de metales pesados. Además actúa como neurotransmisor en el cerebro y los nervios.

Judías Verdes, Boniato, Centeno, Trigo, Semillas de Soja, Leche de Soja, Ostras, Maíz, Arroz, Cangrejo, Cerdo, Aguacate, Espárragos, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Langostas

Cisteína

La cisteína tiene función antioxidante, ya que protege nuestro organismo contra el daño causado por la radiación, y al hígado y cerebro de la acción de diferentes toxinas (como las del cigarrillo, el alcohol o las drogas). También promueve la quema de grasas, participa en la formación de músculos y retrasa el envejecimiento.

Pimiento rojo, Avena, Haba de soja negra, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Cebolla, Ajo, Brócoli, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Quinoa, Mijo, Atún, Huevos

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.

Nuez, Anacardos, Almendras, Cacahuets, Avena, Trigo, Nueces de Brasil, Alforfón o trigo sarraceno, Semillas de lino, Champiñón, Patatas, Arroz Silvestre, Toronja, Fideos de trigo, Semillas de Calabaza, Sepiida, Plátano, Semillas de girasol, Arroz, Coco, Aguacate, Nueces de Macadamia, Quinoa, Mijo, Kiwi, Atún, Salmón, Huevos, Langostas, Semillas de Hinojo, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Esturión, Semillas de Chía

Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Indicadores de Microbioma específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

La Microbiota Intestinal influye en el metabolismo energético debido a su capacidad para incrementar la capacidad humana de metabolizar nutrientes y obtener calorías de la dieta, así como de regular la absorción de azúcares y lípidos y su depósito en tejidos periféricos.

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.

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

Exposición Tóxica



Tu 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 para ti

La siguiente lista presenta los indicadores del exposición tóxica que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

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

¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

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

Alimentos desintoxicantes

Químicos e Hidrocarburos

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

Cebolla, Ajo, Apio

¡TENGA EN CUENTA que hay contraindicaciones para la Espirulina y la Chlorella!

Consulta con tu médico antes de tomarlas, y sobre todo, ante cualquier duda sobre intolerancias, alergias o incompatibilidades.



Espirulina



Chlorella

- 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



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

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

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

Indicadores electromagnéticos específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

- **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.

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.

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 en el Test NO es eliminar permanentemente estas comidas de la dieta, sino optimizar tu aparato digestivo. Al final de su 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 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.



Cacao



Pistacho



Mora Morada



Uvas Verdes



Sandía



Calabaza



Chirivía



Coles de Bruselas



Alcachofa



Pavo

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 578	Gluconato cálcico	E 959	Neohesperidina DC
E 559	Silicato de aluminio (Caolín)	E 541	Fosfato ácido de sodio y aluminio
E 535	Ferrocianuro de sodio	E 308	Gama-tocoferol
E 514	Sulfato de sodio	E 451	Trifosfatos
E 1420	Almidón acetilado	E 140	Clorofila A y B

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 periodo 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 peligroso pero muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, que puede afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. Como mínimo, esta sustancia puede dar lugar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará 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.

Alimentos Recomendados

¡Añade estos alimentos a tu dieta diaria!

Te pedimos que incrementes el consumo de estos alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Los Alimentos Recomendados en base a tu necesidad celular

Es habitual dudar sobre la elección de alimentos, pero este informe quiere ponértelo fácil. El análisis de tu perfil epigenético nos da información sobre qué nutrientes te apoyarán y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de la compra y se creativo cuando cocines: comerás comida más saludable y deliciosa. (Si eres alérgico a alguno de estos productos, no olvides evitarlos en todo momento. ¡Elige sustitutos!)

La lista de indicadores de alimentos proviene de los indicadores que tienen relevancia en tu programa. Continúa evitando los alimentos que sabes que te afectan físicamente.

Verduras



Cebolla



Ajo



Brócoli



Pimiento rojo



Champiñón



Boniato



Espinacas



Apio



Coliflor



Patatas



Espárragos



Kale



Aguacate

Frutas



Naranja



Plátano



Coco



Toronja



Kiwi

Lácteos y huevos



Huevos



Yema de huevo



Yogurt



Leche de Cabra



Queso

Productos cárnicos



Pollo



Carne de vaca



Cordero



Hígado de Pollo



Cerdo

Mariscos / Pescado



Atún



Anchoas



Salmón



Sepiida



Caballa



Esturión



Langostas



Cangrejo



Ostras

Legumbres



Semillas de Soja



Guisantes



Alubias Blancas



Judías Verdes

Nueces y semillas

Haba de soja
negra

Almendras



Semillas de girasol



Semillas de lino



Piñones

Nueces de
Macadamia

Nuez Pecana



Semillas de Chía



Nueces de Brasil

Semillas de
Calabaza

Nuez



Anacardos



Cacahuetes

Semillas de
Sésamo

Semillas de Hinojo

Frutos Secos y
Semillas

Cereales



Quinoa



Avena



Mijo



Arroz Silvestre

Alforfón o trigo
sarraceno

Trigo



Centeno



Maíz



Cebada



Harina de avena



Germen de Trigo



Salvado de Avena



Arroz



Fideos de trigo

Plantas



Algas



Cúrcuma

Bebidas



Leche de Soja



Zumo de frutas



Té negro

Otro



Tofu



Levadura de
Cerveza



Melaza



Vinagre de
Manzana

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

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



Tus siguientes PASOS

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

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

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 Organiza tus comidas creativamente, combinando ingredientes recomendados **sección 03**

5 Asegúrate de consumir diariamente los alimentos para apoyar los *Indicadores de Belleza* **sección 01**

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

7 Sigue las Recomendaciones Personalizadas de tu profesional

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.

(Tu firma)



**Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión**

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.tuweb.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 médico o dietista cualificado y con licencia 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