Informe de Optimización

Wellness

Informe Ejemplo

ID: WELLOR121

Fecha: 28.09.2026





Hola, Informe Ejemplo

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe

Tus resultados

Este es tu Informe de Optimización, elaborado a partir de los indicadores obtenidos. Aquí encontrarás información clara y útil para comprender mejor tu estado actual y descubrir qué ajustes pueden ayudarte a mejorar tu bienestar. Al integrar las recomendaciones propuestas, podrás introducir cambios positivos en tu alimentación diaria y en la forma de relacionarte con tu entorno.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

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

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

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

¿Tienes alguna pregunta?

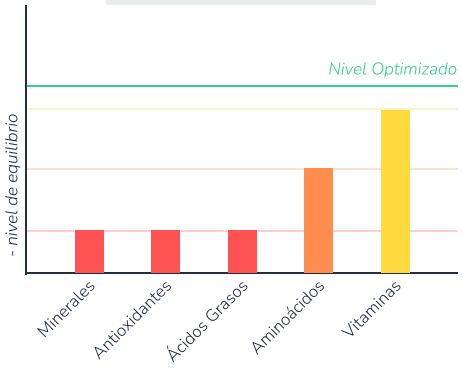
Contáctanos
Teléfono: (+34) 123 456 789
Email: hola@epixlife.com

Resumen de resultados

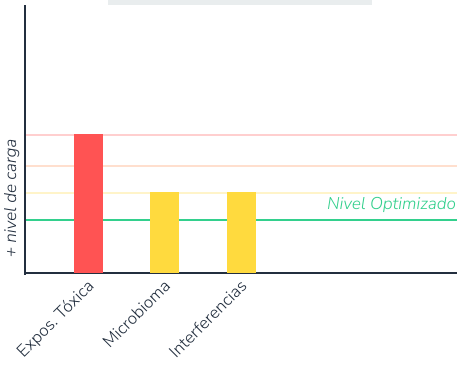
¿Como interpretar los gráficos?

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

Indicadores nutricionales



Indicadores ambientales



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:

Alta *Media* *Baja* *Optimizado*

Necesidad de Optimización Alta

Antioxidantes
Flavonoides
Carotenoides
Vitamina E

Expos. Tóxica
Químicos e Hidrocarburos

Ácidos Grasos
Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

Minerales
Molibdeno
Potasio
Cromo
Manganeso

Necesidad de Optimización Media

Aminoácidos
Valina
Lisina
Citrulina

Necesidad de Optimización Baja

Interferencias
Campo Magnético Constante

Microbioma
Bacteria

Vitaminas
Vitamina B6
Inositol

Sistemas Metabólicos

¿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!

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.

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.

¡Una alimentación personalizada que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía y alcanzar tus metas más rápidamente!

Los sistemas que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar los procesos metabólicos. **¡Presta atención a los sistemas marcados!**

Sistemas metabólicos prioritarios	**Equilibrio Microbiano**
	Sistema Gastrointestinal
	Sistema Cardiovascular
	Sistema Músculo-esquelético
	Intestino
	Sistema Inmune

Indicadores valorados pero no relevantes: Salud Cerebral, Estrés Metabólico / Inflamación, 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.

Factores a tener en cuenta

Aunque hay factores no modificables que pueden alterar tu metabolismo (como edad, sexo e incluso genética), otros sí pueden ser controlados por nuestro estilo de vida:

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: tu descanso puede afectar a las hormonas que, a su vez, alteran tu apetito e ingesta de alimentos. Es importante dormir de 7 a 9 horas al día para mantener un buen estado de salud.

¿Cómo interpretar esta tabla?

?

1. Sistemas prioritarios destacados

Se ha identificado que estos sistemas forman parte del núcleo prioritario de optimización y requieren una atención prioritaria durante este ciclo celular.

?

2. Sistemas adicionales

Además de los sistemas prioritarios anteriores, pueden existir otras áreas funcionales que requieren atención relevante dentro del mismo periodo. Puedes ver estos sistemas amplificados en las páginas siguientes.

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Indicadores del Sistema Inmune

La dieta y tu Sistema Inmune

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

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

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

Indicadores de apoyo inmunológico

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

Esta tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar tu sistema inmune. También destaca sistemas metabólicos y estresores ambientales que podrían desequilibrarlo: **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	**Vitamina B6**
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	**Vitamina E**
Minerales	Zinc	Cobre	**Manganeso**	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	**Carotenoides**	**Flavonoides**	Polifenoles
	Superóxido Dismutasa (SOD)	**Vitamina E**	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Grasos	**Omega 3**	**Omega 6**			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	**Lisina**	Triptófano
Interacciones metabólicas	Sueño	Intestino	**Sistema Cardiovascular**	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioamb.	Metales Pesados	**Químicos e Hidrocarburos**	**Electrosensibil. y Radiación**		
Microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

Indicadores del Sistema Intestinal

¡Cuida tu Sistema Intestinal!

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

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Intestinal

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles 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**	Radiación	Metales Pesados	**Bacteria**
	Hongos	Parásitos	Señal Viral		
Interacciones metabólicas	**Sistema Gastrointestinal**	**Equilibrio Microbiano**	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	**Sistema Inmune**	Salud Cerebral		
Restricción de alimentos pro- inflamatorios	Leche de Vaca	Huevos	Gluten	**Trigo**	Cebada
	Avena	Maíz	Centeno	Plátano	Bebidas alcohólicas
	Cerveza	**Azúcares añadidos**			

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional.

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 Alta

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.

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

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Marcadores Epigenéticos

Necesidad de Vitaminas

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.

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 informe 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

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.

Melón Cantalupo, Levadura de Cerveza, Arroz, Almendras, Mandarina, Cacahuetes, Pasas, Atún, Nuez, Pomelo, Plátano

Vitamina B6

La vitamina B6 o piridoxina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Contribuye a la formación de glóbulos rojos y neurotransmisores; al funcionamiento normal del sistema nervioso e inmunitario; y ayuda a la regulación de la actividad hormonal.

Melón Cantalupo, Amaranto, Ajo, Cebollino, Diente de León, Perejil, Avellanas, Pasas, Papaya, Garbanzos, Atún, Pavo, Pollo, Salmón, Pistacho, Semillas de girasol, Semillas de lino, Naranja, Hígado de Cerdo, Plátano, Semillas de soja, Puerro, Calabacín

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Minerales



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

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

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Minerales

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Es prioritario optimizar los niveles de minerales para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.
Este informe se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Minerales

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

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

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Cromo

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

Levadura de Cerveza, Manzana, Tomate, Pavo, Arroz Silvestre, Pollo, Queso, Patatas, Brócoli, Huevos

Manganeso

El manganeso se necesita para producir energía y proteger las células. Lo necesitamos para fortalecer los huesos, para la reproducción, la coagulación sanguínea y para mantener un sistema inmunitario sano.

Jengibre, Almejas, Arroz, Aguacate, Almendras, Cúrcuma, Café, Albaricoque, Semillas de calabaza, Fresa, Ostras, Trigo sarraceno, Ajo, Perejil, Avellanas, Nuez, Arroz Silvestre, Semillas de Chía, Nuez Pecana, Nueces de Macadamia, Piñones, Semillas de lino, Naranja, Espinacas

Molibdeno

El molibdeno ayuda a que la enzima responsable del metabolismo del hierro funcione correctamente. Es necesario para la producción del ácido úrico y participa en su metabolismo y en el del azufre. Participa en sistemas enzimáticos relacionados con el metabolismo del alcohol, drogas y toxinas.

Berros, Arroz, Anacardos, Almendras, Semillas de sandía, Semillas de Amapola, Judías Rojas, Semillas de calabaza, Lentejas, Edamame, Alfalfa, Trigo sarraceno, Cacahuetes, Perejil, Garbanzos, Pollo, Yogurt, Semillas de girasol, Guisantes, Patatas, Semillas de soja, Huevos

Potasio

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

Coles de Bruselas, Almejas, Hinojo, Arroz, Bacalao, Arenque, Caballa, Higos, Tomate, Fresa, Sepia, Trigo sarraceno, Quinoa, Arroz Silvestre, Salmón, Patatas, Naranja, Plátano, Maíz, Leche de Vaca, Calabacín

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Antioxidantes

¿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.

Resultado:
Necesidad Alta

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 informe 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

Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

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 perniciosa, 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.

Bebida de anacardos, Bebida de almendras, Aceite de aguacate, Mantequilla, Aguacate, Almendras, Cilantro, Calabaza, Aceite de girasol, Tomate, Kiwi, Cacahuetes, Diente de León, Avellanas, Nuez Pecana, Pistacho, Piñones, Semillas de girasol, Espárragos, Pimiento rojo, Brócoli, Mango, Espinacas

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.

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

Flavonoides

Los flavonoides son la clase más grande de polifenoles vegetales. Son poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en el cuerpo. Además poseen características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico.

Algas Marinas, Levadura de Cerveza, Hinojo, Lima, Arándano Azul, Frambuesa, Fresa silvestre, Cereza roja, Té Verde, Lechuga, Mandarina, Tomate, Limón, Perejil, Pimiento rojo, Pomelo, Brócoli, Naranja

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Aminoácidos

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.

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 informe se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

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

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

Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

Citrulina

El aminoácido citrulina es precursor del aminoácido arginina y del óxido nítrico. Además, ayuda en la síntesis de proteínas, a la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo.

Almendras, Pepino, Sandía, Calabaza, Ajo, Nuez, Salmón

Lisina

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

Levadura de Cerveza, Arroz, Anacardos, Almendras, Lubina, Bacalao, Trucha, Mijo, Lentejas, Camarones, Cangrejo, Trigo sarraceno, Quinoa, Cacahuetes, Atún, Nuez, Arroz Silvestre, Pollo, Salmón, Queso, Nueces de Brasil, Pistacho, Piñones, Semillas de girasol, Huevos

Valina

Es un aminoácido esencial que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo y debe obtener a través de la dieta; participa en la síntesis de proteínas, siendo fundamental para el crecimiento y la reparación de tejidos, ayuda a mantener el equilibrio del nitrógeno, contribuye a la energía muscular durante el ejercicio intenso e interviene en el metabolismo y la regulación del azúcar en sangre.

Anacardos, Caballa, Semillas de calabaza, Sepia, Cacahuetes, Atún, Nuez, Pollo, Yogurt, Champiñón, Salmón, Queso, Semillas de Chía, Pistacho, Guisantes, Semillas de lino, Cerdo

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Necesidad de Ácidos Grasos

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.

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 informe 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)

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.

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

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

El Ácido Gamma Linolénico-6 forma parte de los ácidos graso esenciales Omega 6. Junto con los ácidos grasos omega 3 y 6 juega un papel crucial en la formación cerebral y en el crecimiento y desarrollo normales. También produce sustancias parecidas a las hormonas, las cuales desempeñan una función beneficiosa en la inflamación y el dolor.

Aceite de Linaza, Grosella Negra, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de girasol

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Indicadores de Microbioma

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.

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario equilibrar tu flora intestinal en próximos 90 días

No es necesario equilibrar tu microbioma inmediatamente, sin embargo es recomendable abordarlo en el largo plazo para evitar un desequilibrio subyacente.
Sería interesante abordarlo en el futuro, ya que la microbiota intestinal constituye un ecosistema complejo cuya estabilidad garantiza una adecuada absorción de nutrientes y el fortalecimiento del sistema inmune. Su cuidado es esencial para mantener la salud.
Este informe 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

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Bacteria

En la mucosa del intestino existen millones de bacterias que constituyen la “microflora intestinal”, y que son fundamentales para el bienestar. Podríamos decir que nosotros somos el “planeta” en el que vive una población de microorganismos, cuyo comportamiento es determinante para la salud. El intestino está habitado por bacterias “buenas” que nos ayudan: constituyen una barrera para los gérmenes nocivos, participan en las funciones digestivas, eliminan las toxinas, estimulan el sistema inmunitario, y algunas de ellas producen vitaminas muy valiosas, como la B12 y la D. Se ha probado que el desequilibrio de nuestros inquilinos microscópicos puede ser la causa de varias patologías: pueden hacernos subir de peso, predisponernos a sufrir diabetes o alergias, e incluso favorecer la depresión y trastornos del estado de ánimo.

Aceitunas, Vinagre de Manzana, Pepinillos, Cúrcuma, Yogurt

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Exposición Tóxica

¿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.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden intoxicar tus células y afectar a tu equilibrio celular y metabólico. Podrías considerar empezar con un proceso de quelación que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente totalmente optimizado.
Este informe se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

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.

Coles de Bruselas, Apio, Ajo

⚠ 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.

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

Carga Electro- magnética

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.).

Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritiario 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 informe 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

Sobre estos indicadores

Campo Magnético Constante

El campo magnético constante es un campo estable en el tiempo, creado por imanes o por aparatos que funcionan con corriente continua (DC). A diferencia de los campos intermitentes, no varía con el tiempo. Se encuentra en ciertos dispositivos electrónicos, equipos médicos o imanes domésticos. Aunque su intensidad suele ser baja, puede interactuar con los tejidos y afectar la percepción eléctrica natural del cuerpo, contribuyendo a la fatiga celular si la exposición es prolongada.

Este documento es sólo para fines informativos. Consulte a un profesional de la salud antes de emprender cualquier plan nutricional o programa dietético. Es su responsabilidad evaluar su propia condición médica y física, o la de sus clientes, y determinar de forma individual si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenidos de este reporte o de nuestro sitio web.

03

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

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

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

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

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

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

Preguntas frecuentes

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

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

"Yo nunca había comido esto antes..."

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

"¡Pero se recomiendan alimentos similares!"

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

Ajustes de alimentos

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

NO es una prueba de alergias alimentarias

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


Coco


Berenjena


Ciruela Morada


Alcachofa


Té negro


Cebolla


Carne de vaca

Trigo


Ciruela amarilla


Mora Morada

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

En el caso de alergias ya conocidas, existen 2 escenarios:

Escenario 1

El alimento identificado como alergia/intolerancia aparece señalado:

Esto indica que, más allá de una respuesta alérgica, el alimento también puede interferir con la regulación energética y la absorción de otros nutrientes. Si el alimento ya ha sido eliminado de la dieta, no se requiere ninguna acción adicional. Si aún no ha sido eliminado, debe considerarse su eliminación. No se recomienda la reintroducción después de una dieta de eliminación.

Escenario 2

Los alimentos identificados como alergia/intolerancia no aparecen resaltados:

Esto indica que el alimento no está asociado con alteraciones en la regulación energética y no contradice la presencia de una alergia o intolerancia. Esto NO implica que el alimento deba reintroducirse en la dieta; los síntomas previos o los resultados de pruebas relacionados con alergias o intolerancias deben seguir siendo respetados. Recuerda que este informe no diagnostica alergias o intolerancias.

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

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 alimentarios son sustancias que se añaden a ciertos alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Más allá de leer las etiquetas, es importante comprender qué tipo de aditivos se está consumiendo y aprender a elegir opciones naturales que apoyen mejor el bienestar.

E 472e Ésteres de glicerol y diacetil tartárico y de ácidos grasos	**E 432** Monolaurato de sorbitán polioxietilenado (Polisorbato, 20)
E 335 Tartratos de sodio	**E 326** Lactato potásico
E 325 Lactato sódico	**E 296** Ácido málico
E 262 Acetato de sodio	**E 234** Nisina
E 161b Luteina	**E 150d** Caramelo Sulfito de Amonio

La lista mostrada en la parte superior presenta un resúmen 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.

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

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


Patatas


Perejil


Kale


Berros

Alfalfa


Tomate


Coles de Bruselas


Calabacín


Hinojo


Champiñón


Calabaza


Pepino


Ajo


Pimiento rojo


Lechuga


Brócoli


Pepinillos


Zanahoria


Espinacas


Aguacate


Jengibre


Cebollino


Puerro


Apio


Espárragos

Frutas


Plátano


Higos


Naranja


Fresa


Grosella Negra


Sandía


Cereza roja


Fresa silvestre


Frambuesa


Arándano Azul


Limón


Lima


Pomelo


Mandarina


Albaricoque

Mango

Manzana

Papaya

Melón Cantalupo

Pasas

Kiwi

Lácteos y huevos

Yogurt

Huevos

Leche de Vaca

Queso

Productos cárnicos

Pollo

Cerdo

Pavo

Hígado de Cerdo

Legumbres


Guisantes


Edamame


Semillas de soja


Natto


Lentejas


Garbanzos


Judías Rojas


Alubias Blancas


Judías Verdes

Mariscos / Pescado


Almejas


Sepia


Salmón


Bacalao


Caballa


Anchoas


Arenque


Atún


Tilapia


Sardinas

Trucha


Lubina


Cangrejo


Camarones


Mejillones


Ostras

Frutos secos y semillas


Semillas de sésamo


Semillas de Amapola


Semillas de sandía


Cacahuetes


Semillas de calabaza


Almendras


Anacardos


Semillas de girasol

Pistacho


Nuez


Semillas de lino


Semillas de Chía


Piñones


Nueces de Brasil


Avellanas

Nuez Pecana

Nueces de Macadamia

Cereales

Trigo sarraceno

Arroz

Maíz

Quinoa

Arroz Silvestre

Mijo

Amaranto

Grasas y aceites

Aceite de girasol

Aceite de Linaza

Aceite de Semilla de Cáñamo

Aceitunas

Aceite de pescado

Mantequilla

Aceite de aguacate

Plantas

Borraja

Algas Marinas

Cúrcuma

Clavo

Diente de León

Cilantro

Bebidas

Té Verde

Café

Bebida de almendras

Bebida de anacardos

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

Otros



Tofu



Levadura de Cerveza



Vinagre de Manzana

Cualquier indicación sobre alimentos a evitar expuesta en este informe no está relacionada con las alergias alimenticias. Para obtener consejos acerca de las alergias consulta a un médico. Si sabes que eres ALÉRGICO a ciertos alimentos, debes evitarlos siempre.

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 Exposicióne 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 especificos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Me comprometo a seguir las recomendaciones desde el _____ (dd/mm/aaaa)

hasta _____ (dd/mm/aaaa) **durante un total de 90 días.**

_____ (Tu firma)



Es el momento de empezar a vivir con tu mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

epixlife®
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com

Exención de Responsabilidad:

Documento de carácter exclusivamente informativo y divulgativo, elaborado a partir de información obtenida mediante tecnología S-Drive (Cell-Wellbeing). No constituye en ningún caso un diagnóstico médico o análisis clínico. No detecta ni diagnostica enfermedades o condiciones de salud ni debe interpretarse como consejo médico. Las orientaciones generales sobre nutrición y estilo de vida están dirigidas exclusivamente a apoyar el bienestar general en el marco de un estilo de vida saludable, sin finalidad terapéutica ni clínica. Las decisiones relativas a su salud son de su exclusiva responsabilidad y deben adoptarse siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario. Ante cualquier duda sobre su estado de salud, consulte siempre con un profesional cualificado. Más información en www.epixlife.com