

PLAN DE OPTIMIZACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMA NUTRICIONAL

Este programa no fue diseñado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición física. El programa fue elaborado para proporcionar información nutricional. El proceso digital no proporciona indicadores reproducibles ya que refleja el entorno epigenético cambiante a un nivel biológico-cuántico. La optimización nutricional debería ser repetida cada 90 días. No se recomienda crear un nuevo Plan Nutricional hasta haber concluido este período de tiempo.

Programa para:

Este programa fue creado por:

TU PLAN INCLUYE

9 Áreas de Optimización Clave

Indicadores para Entrenamiento y Resistencia

Recomendaciones de Alimentos y Aditivos a Evitar

Recomendaciones de Alimentos a Ingerir con más Frecuencia

ENTRENAMIENTO DE ÉLITE UN NUEVO ENFOQUE

LA EPIGENÉTICA EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

El informe epigenético "Optimización de Alto Rendimiento" es un sistema creado para mejorar el rendimiento físico de los atletas a través de ajustes nutricionales y medio ambientales. De este modo podremos optimizar sus capacidades físicas, mentales y emocionales.

Sabemos que el entorno medioambiental controla hasta el 98% de la expresión genética (el modo en el que los genes se expresan). Esto se refleja en la forma con la que el cuerpo y su propia química reacciona y responde al ambiente junto a las decisiones que tomamos según el estilo de vida y las elecciones que introducimos en ella.

Actualmente, la mayoría de los atletas y deportistas están operando por debajo del nivel óptimo que podrían alcanzar y muy lejos de su punto álgido de rendimiento. Las comidas procesadas, la ingesta de alimentos bajos en nutrientes, las toxinas y los químicos, son responsables del deterioro de las funciones metabólicas diarias del cuerpo. Esto también ocurre con las frecuencias electromagnéticas de baja y media frecuencia que influyen y afectan a la capacidad del sistema corporal de tener una correcta recuperación y así conseguir mejores resultados.

Estas funciones están impulsadas por dos procesos muy específicos que están relacionados con el rendimiento del atleta. El primero es la calidad de las células que el cuerpo crea para auto regenerarse. Y el segundo es acelerar todo lo posible dicho mecanismo de auto regeneración y de recuperación celular para lograr un correcto equilibrio del organismo.

Si el entorno influye en la expresión de la información epigenética, este factor se convierte en la condición más importante para una respuesta fisiológica óptima, la cual determinará la máxima capacidad regenerativa de los tejidos que nos llevarán a incrementar el rendimiento del atleta. Y de este modo el sistema corporal empezará a funcionar a un nivel saludable y óptimo.

Si no se está operando con eficiencia, el deportista sentirá los efectos de una disfunción metabólica y energética. Estos efectos se reflejarán en una pérdida general de energía afectando a los niveles de fuerza y concentración, incluyendo una recuperación más lenta y otras dolencias. El atleta incrementará el riesgo de lesionarse y de conciliar un sueño reparador; también tendrá una mayor facilidad para alterar su sistema inmune y un posible incremento de la ansiedad. Si esta situación sub-óptima se sigue dando por mucho tiempo, se reducirá la capacidad de rendir al máximo nivel y podría llevar con el tiempo a problemas de salud crónicos. Practicar deporte de alta intensidad conlleva gastar una cantidad sustancial de recursos, debido a los niveles tan altos de inflamación a los que el cuerpo llega en momentos de máximo esfuerzo. Por ello se necesita gestionar y mantener esos niveles óptimos constantemente.

El plan de "Optimización de Alto Rendimiento" ha sido desarrollado por científicos expertos en epigenética para ayudar a identificar esas influencias del entorno que nos afectan y que podrían estar llevando a un nivel de bajo rendimiento al cuerpo del atleta.

El programa consiste en implementar un plan nutricional de 90 días para identificar las necesidades del organismo e incrementar los recursos necesarios para optimizar el metabolismo, tanto en necesidades físicas como bioquímicas. Esto permitirá al cuerpo lidiar con los cambios continuos que se producen en él y en su entorno, a través del uso de todos los marcadores nutricionales que se identifiquen en el informe.

Optimizar el rendimiento mediante un reporte epigenético supone un sistema de información a través del cual, se toma consciencia de los efectos que el entorno tiene sobre nosotros y de todas las decisiones positivas que se pueden tomar para convertirse en un atleta totalmente responsable de su propio rendimiento físico.

Bienvenido al nuevo plan de "Optimización Epigenético de Alto Rendimiento".



Dr. Alfons Meyer



Dr. Marcus Stanton

ESTE INFORME ES VÁLIDO SOLAMENTE PARA LOS SIGUIENTES 90 DÍAS

La próxima fecha para su informe de optimización es:

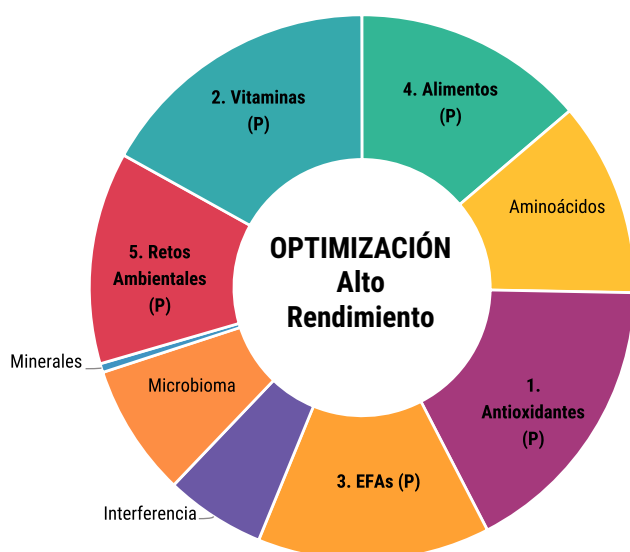
Reserve hoy mismo con su profesional en:

Teléfono:

E-mail:

Cualquier cambio que realicemos para mejorar el bienestar o el rendimiento, será más efectivo efectuarlo basándonos en los informes de optimización. Estar optimizado significa estar alineado con el entorno epigenético ajustando la alimentación y la ingesta de nutrientes para satisfacer las necesidades que cambian cada momento. Es conveniente seguir las recomendaciones cada 90 días ya que es el ciclo natural que el cuerpo sigue. Recuerde la fecha en que se realizó el plan y reserve para su próximo informe de optimización.

RESUMEN DE MARCADORES CLAVES PARA EL RENDIMIENTO



Resumen de los Sistema de Soporte

Síntesis de las Proteínas

Metabolismo del Azúcar

Producción de Energía

Sistema Hormonal

Para los indicadores completos de apoyo consulta la página 4.

Resumen de Alimentos a Evitar

Leche de Cabra

Guisantes

Arenque

Bebidas Alcoholicas

Pistacho

Avellana

Albaricoque

Dátiles

Sésamo

Frambuesa

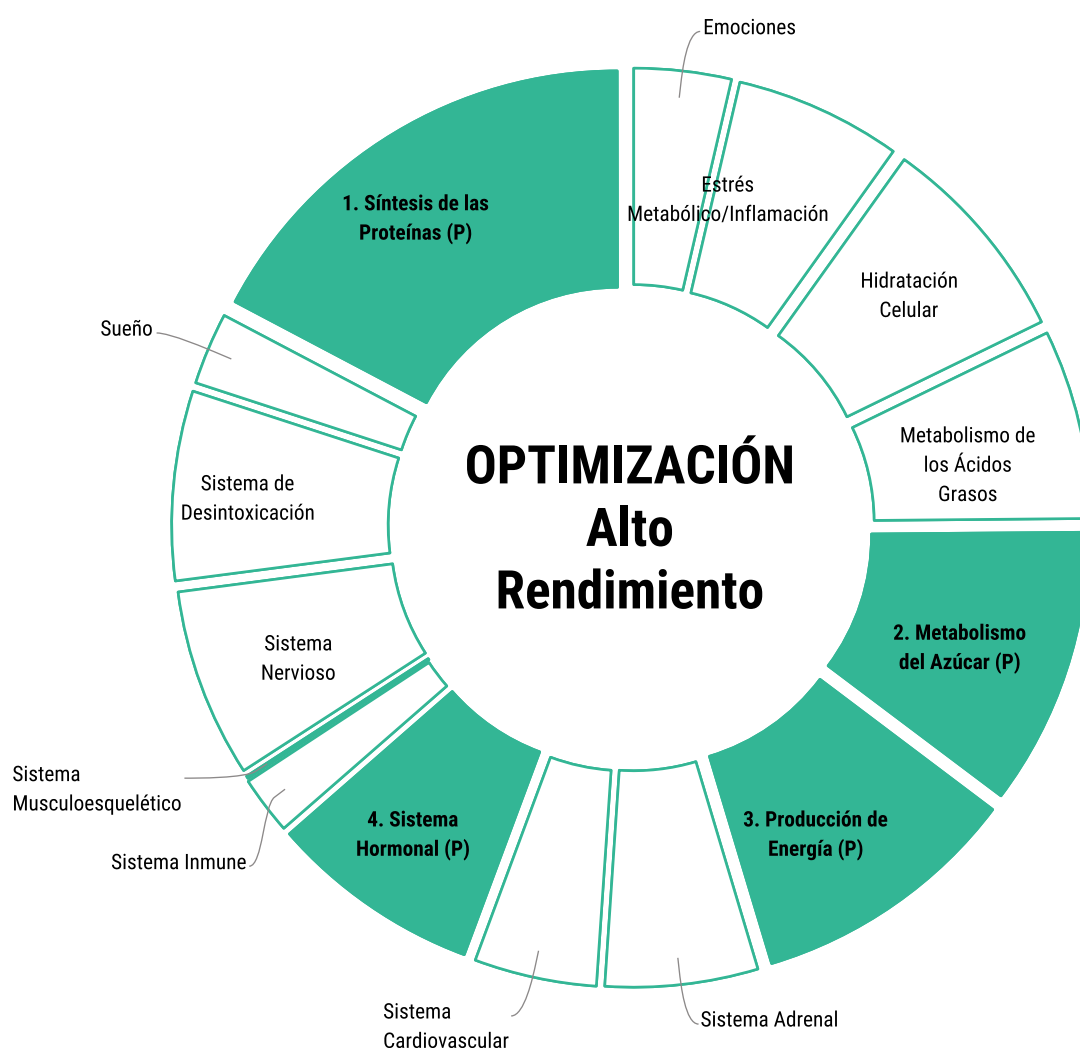
Para más información sobre los alimentos a evitar consulta la página 23.

Categoría	Indicador	Información
Antioxidantes	Fitoestrógenos. Selenio. Zinc	Para ver los resultados completos consulta el gráfico de la página 13. Para las fuentes de los nutrientes consulta la página 27.
Vitaminas	Vitamina B2. Vitamina K1. Vitamina B3. Vitamina B5	Para ver los resultados completos consulta el gráfico de la página 7. Para las fuentes de los nutrientes consulta la página 27.
EFAs	Ácido Araquidónico - 6 (AA). Ácido oleico - 9	Para ver los resultados completos consulta el gráfico de la página 11. Para las fuentes de los nutrientes consulta la página 27.
Alimentos	Por favor consulta la lista en la tabla de alimentos de la página 23 y la tabla de aditivos alimentarios de la página 25.	Para ver los resultados completos consulta el gráfico de la página 23.
Retos Ambientales	Radiación	Para ver los resultados completos consulta el gráfico de la página 17.
Aditivos a Evitar	Por favor, consulta la lista de aditivos alimentarios en la tabla y el link de la página 25.	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 25.

GRÁFICO DE LOS INDICADORES CLAVE

Cuanto más amplio sea el segmento en la gráfica, menor será la resonancia y por lo tanto más prioritario será el elemento químico. Esto significa que es una de las **Prioridades** más importantes que atender. Los asuntos menores que están marcados como **Aconsejable** o **A Considerar**, si no se da ninguna indicación más son de menor relevancia. Esto nos indica cuestiones subyacentes que debes considerar abordar en tu plan de optimización, usando los nutrientes y la ingesta de alimentos sugeridos.

INDICADORES DE LOS SISTEMAS DE SOPORTE



La gráfica anterior indica qué sistemas de entrenamiento pueden requerir soporte nutricional mediante referencias cruzadas con los demás datos del otro gráfico, comparando el número total de factores de apoyo que se indican para cada sistema. Este es solamente un indicador de apoyo y no un diagnóstico de mal funcionamiento físico dentro de cualquier sistema específico. Si estás preocupado acerca de la función física de cualquiera de tus procesos debes buscar la ayuda de un profesional de la salud cualificado.

MARCADORES DE APOYO CIRCULATORIO

Todos los atletas necesitan una circulación sanguínea óptima para alcanzar el máximo rendimiento. A consecuencia del trabajo extraordinario que el corazón del deportista ha de realizar y el hecho de ser más grande de lo normal, hace que éste requiera mayor flujo sanguíneo. Por ello, el ejercicio induce a la capilarización o formación de capilares así como a vasodilatación de las arterias coronarias. El deportista tiene mayor densidad capilar por fibra muscular miocardiaca que un individuo sedentario y es proporcional al engrosamiento de la pared miocardiaca hasta cierto límite de grosor. Todo ello eleva el flujo sanguíneo al corazón y aumenta sus requerimientos.

La circulación sanguínea puede ser mejorada gracias a nutrientes específicos y como atleta, es importante garantizar un mayor equilibrio nutricional diario. El gráfico de abajo indica cuales son los nutrientes que pueden ser importantes para optimizar la circulación. Cuantos más de estos aparezcan en la tabla inferior, el nivel de apoyo que el sistema circulatorio necesitará será mayor.

Indicadores de Soporte al Sistema Circulatorio Las indicaciones de que tal vez necesites apoyo nutricional para optimizar tu sistema circulatorio no son un diagnóstico, sino un marcador de soporte nutricional cardiovascular. Si tienes cualquier problema de salud debes consultar con un médico antes de empezar cualquier régimen o ejercicio.	Selenio	Superóxido Dismutasa (SOD)	Yodo	7+ indicadores Apoyo Alto
	Vitamina B2	Vitamina C	Vitamina E	
	Vitamina D3	Vitamina K1	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina B9	
	Taurina	Arginina	Citrulina	4-6 Indicadores Apoyo Moderado
	Carnosina	Alanina	Serina	
	Metionina	Cistina	Lisina	
	Histidina	Prolina	Co Enzima Q10	
	Potasio	Sodio	Flavonoides	2-3 Indicadores Apoyo Bajo
	Antocianidinas	Polifenoles	Magnesio	
	Betaína	Vitamina K2	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	
	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	
	Ácido oleico - 9			

1. Ejercicio	Combina el entrenamiento anaeróbico con el aeróbico para conseguir una mayor oxigenación y un mejor rendimiento cardiovascular.
2. Estilo de vida	Incluye hábitos saludables junto a tu entrenamiento, como no fumar, no ingerir alcohol y comer alimentos naturales.
3. Control del Estrés	Reduce tu nivel de estrés nervioso con técnicas de respiración profunda y ejercicios de relajación, para disminuir una presión arterial elevada.
4. Otro	Realizar masajes en miembros superiores e inferiores y utilizar aceites esenciales, tanto en aromaterapia como aplicados, puede resultar beneficioso para mejorar el sistema circulatorio.

INDICADORES DE SOPORTE MUSCULAR



Construir músculo aumenta significativamente el metabolismo, por lo que es más fácil lograr un rendimiento superior. Aunque la nutrición por sí sola no puede dar lugar a un crecimiento significativo del músculo (tendrá que vincularse con un programa de ejercicio equilibrado para ganancias musculares importantes) una dieta saludable puede ayudar a mantener o aumentar la masa muscular. Consumir alimentos ricos en nutrientes específicos es clave para apoyar el crecimiento muscular y mantener la función muscular saludable.

El correcto mantenimiento de la masa muscular se puede mejorar con el aporte de algunos nutrientes que son muy importantes para conseguir un equilibrio diario. 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 en el cuadro inferior, el sistema muscular requerirá más atención. 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.

Indicadores de Apoyo Muscular Las indicaciones de que tal vez necesites apoyo nutricional para optimizar tu sistema muscular no son un diagnóstico, sino un marcador de soporte nutricional muscular. Si tienes cualquier problema de salud debes consultar con un médico antes de empezar cualquier régimen o ejercicio.	Leucina	Isoleucina	Valina	7+ indicadores Apoyo Alto
	Glutamina	Treonina	Metionina	
	Fenilalanina	Carnitina	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	
	Vitamina C	Potasio	Sodio	4-6 Indicadores Apoyo Moderado
	Magnesio	Selenio	Calcio	
	Cromo	Zinc	Cobre	
	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	
	Co Enzima Q10	Ácido Alfa-Lipoico	Taurina	2-3 Indicadores Apoyo Bajo
	Lisina	Triptófano		

1. Ejercicio	Un entrenamiento físico adecuado producirá ganancias musculares significativas. Entrenar con cargas e intervalos producen mejoras en nuestro sistema muscular.
2. Estilo de vida	Una alimentación rica en proteínas de alto valor biológico producirá una mejora en la masa muscular y una correcta recuperación a nivel tendinoso.
3. Control del Estrés	Realizar estiramientos favorecerá la recuperación muscular y nos prevendrá de posibles microlesiones y de acortamiento de los tendones.
4. Otro	Un descanso óptimo es la pieza clave para conseguir una regeneración muscular mejorada. Dormir de forma correcta nos lleva a recuperarnos mucho más rápidamente.

INDICADORES DE VITAMINAS

Prioridad - Aumentar la ingesta

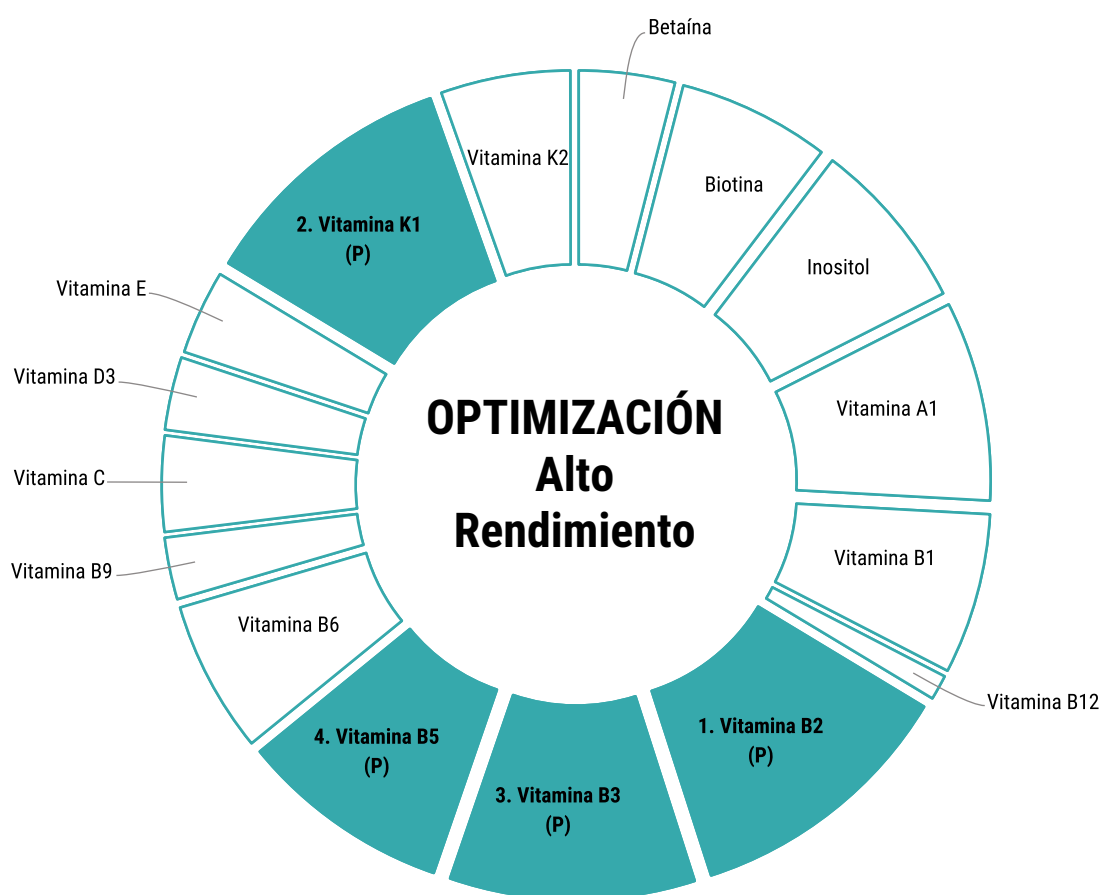
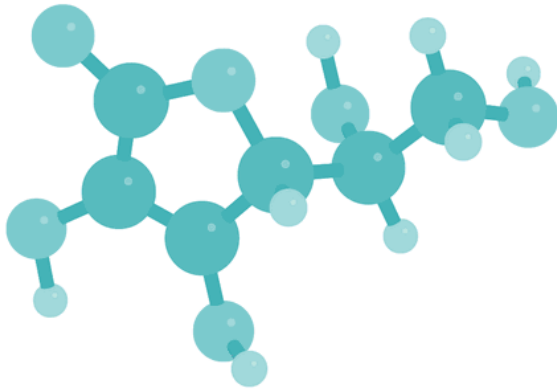


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de las vitaminas que son específicas para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

VITAMINAS

SOBRE LAS VITAMINAS



Modelo Molecular de la Vitamina C



Las vitaminas son sustancias indispensables para los procesos metabólicos del organismo. Hay distintos tipos que cumplen funciones diferenciadas. Ingresan en el organismo mediante una dieta equilibrada y variada. El cuerpo no produce por sí mismo estas sustancias, por lo que la carencia en la alimentación se traduce siempre en una alteración en el metabolismo corporal. Las vitaminas se dividen en dos grupos dependientes de su forma de absorción en el organismo: las vitaminas hidrosolubles y liposolubles. Ningún alimento posee todas las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo y tampoco existe ningún alimento que no posea ninguna.

Las vitaminas sirven primordialmente como reguladores de las funciones metabólicas, muchas de las cuales son importantes para el rendimiento del atleta. Dependiendo de la naturaleza del deporte que se practique (por ejemplo: entrenamiento de fuerza, de velocidad, de potencia o de resistencia), los atletas pueden utilizar varias dosis de ciertas vitaminas en un intento de incrementar algunos procesos metabólicos específicos importantes para una mejora del rendimiento. Las bases subyacentes al uso de cada vitamina dependerá de su función metabólica específica en relación con la intensidad del deporte practicado.

FUNCIÓN DE LAS VITAMINAS EN EL ENTRENAMIENTO

El papel de las vitaminas en el rendimiento físico es fundamental ya que están involucradas en el metabolismo energético de las células musculares. Por ejemplo, la niacina bloquea la liberación del ácido graso libre y la piridoxina está involucrada en la síntesis de hemoglobina y de otras proteínas transportadoras de oxígeno. A su vez, las vitaminas C y E son antioxidantes que ayudan a prevenir la destrucción de las membranas de los glóbulos rojos de la sangre durante el ejercicio. Éstas son solamente algunas de las posibles funciones metabólicas que pueden cumplir las vitaminas dentro de las funciones específicas de los atletas. Obtener las vitaminas adecuadas, incluyendo incluso el uso de suplementos, puede ser una acción beneficiosa para su rendimiento.

Las investigaciones han demostrado que la eficiencia en la ingesta de vitaminas puede mejorar el rendimiento físico, y su adecuado uso puede dotar de cobertura ante una dieta deficiente o cubrir las demandas elevadas de una actividad intensa. Así se pueden limitar los efectos del estrés oxidativo en individuos que participan en actividades atléticas intensas y en general del ejercicio pesado. En conclusión, una dieta nutricional bien equilibrada con algún soporte suplementario si fuera necesario han demostrado ayudar a maximizar el rendimiento entre los atletas profesionales.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| • Semillas y Frutos Secos | • Pimientos |
| • Lentejas | • Pollo de Corral |
| • Legumbres | • Pavo |
| • Verduras | • Pescado |
| • Cereales | • Soja |
| | • Huevos |
| | • Albaricoques |

* Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.

INDICADORES DE MINERALES

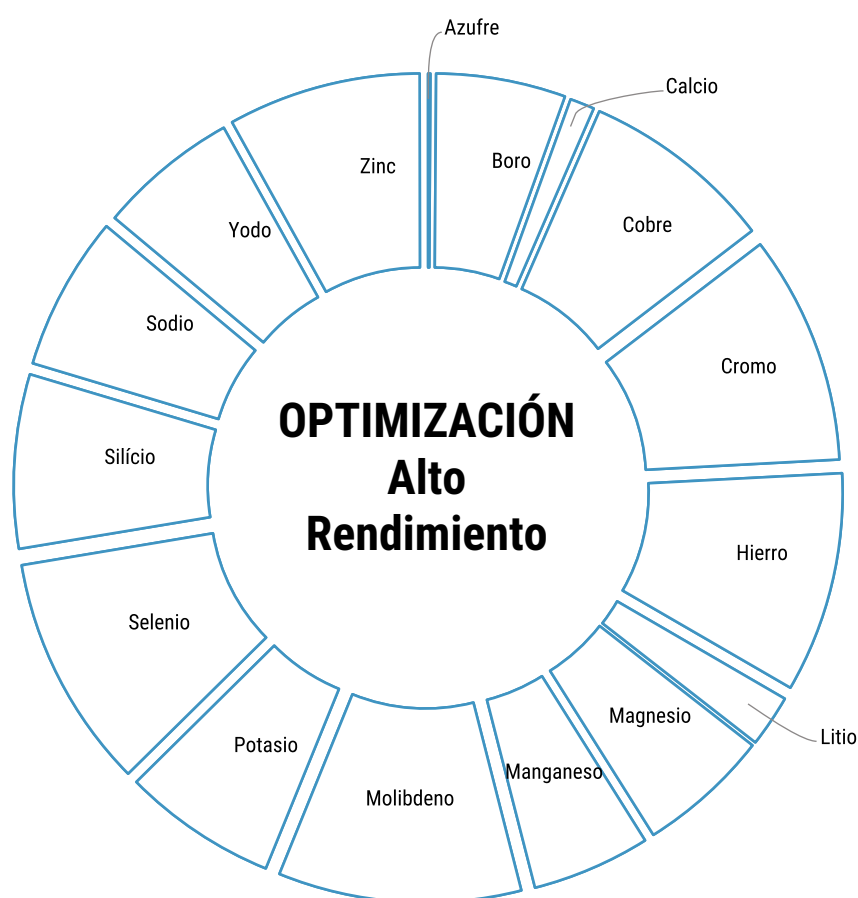
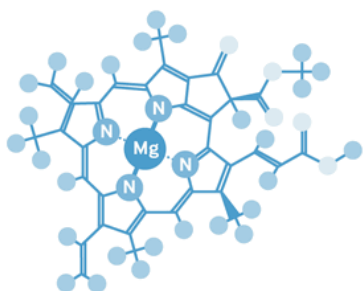


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de los minerales que son específicos para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

MINERALES

SOBRE LOS MINERALES



Cadena Molecular del Magnesio



El papel que juega el agua mineral en nuestra dieta es primordial.

Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de las hormonas. En la dieta normal, los macrominerales son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes. En este grupo se incluyen el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio. Respecto a los oligoelementos, éstos son los minerales que el organismo sólo requiere en pequeñas cantidades. Los principales oligoelementos son: hierro, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, cinc y flúor.

Los minerales son esenciales para una amplia variedad de procesos metabólicos y fisiológicos en el cuerpo humano. Algunos de los roles fisiológicos de los minerales son importantes para los atletas y para los que practican deporte de alto rendimiento. Sin embargo, incluso cuando se sigue una dieta nutritiva y variada, a menudo no se absorben todos los minerales necesarios y en las cantidades que el cuerpo los necesita. Por ello, el uso de minerales y suplementos en la dieta puede mejorar la capacidad para realizar ejercicio y de alcanzar el máximo rendimiento físico.

FUNCIÓN DE LOS MINERALES EN EL ENTRENAMIENTO

El papel de los minerales en el deporte no está limitado sólo a la contracción muscular, sino que incluye el transporte de oxígeno, la respuesta cardiovascular, la activación enzimática, el apoyo al sistema inmune, la actividad antioxidante, la salud del sistema óseo y el equilibrio de los ácidos grasos. Una deficiencia de minerales puede perjudicar el rendimiento deportivo. Como las atletas tienen una mayor tendencia a tener una deficiencia de hierro que las personas normales, el Comité Olímpico de Estados Unidos y muchos otros Comités Olímpicos recomiendan que las atletas se hagan un chequeo regular para controlar los niveles de hemoglobina y comprobar que no existe déficit de hierro. Una nutrición óptima de calcio es también importante para la salud de los huesos en los atletas que practican deporte de competición. En general, un soporte suplementario de calcio, magnesio, hierro, zinc, cobre, selenio, cromo, boro y en un grado menor, vanadio, puede ayudar al rendimiento óptimo en el deporte, tanto en atletas de élite como en competidores amateurs.

Sin embargo, aunque estos minerales no mejoran la composición corporal, la fuerza muscular o la resistencia, sí pueden añadir un nivel óptimo de apoyo en la recuperación. Adicionalmente, se han alcanzado mejoras en su estado, con la toma de oxígeno máximo ($\dot{V}O_2$) y resistencia aeróbica después de consumir fosfato de sal. En conclusión, una ingesta equilibrada de minerales proporcionará una fuente de apoyo al deportista de élite y podrá mejorar la realización de ejercicios y el rendimiento deportivo global.

ALIMENTOS RICOS EN MINERALES

- Hortalizas de Hoja Verde
- Frutos Secos (Todos)
- Cereales Integrales
- Pescado
- Mariscos
- Brócoli
- Col
- Col Rizada
- Arroz Integral
- Huevos
- Champiñones
- Algas
- Lentejas
- Judías
- Tomates

* Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.

INDICADORES DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Prioridad - Aumentar la ingesta

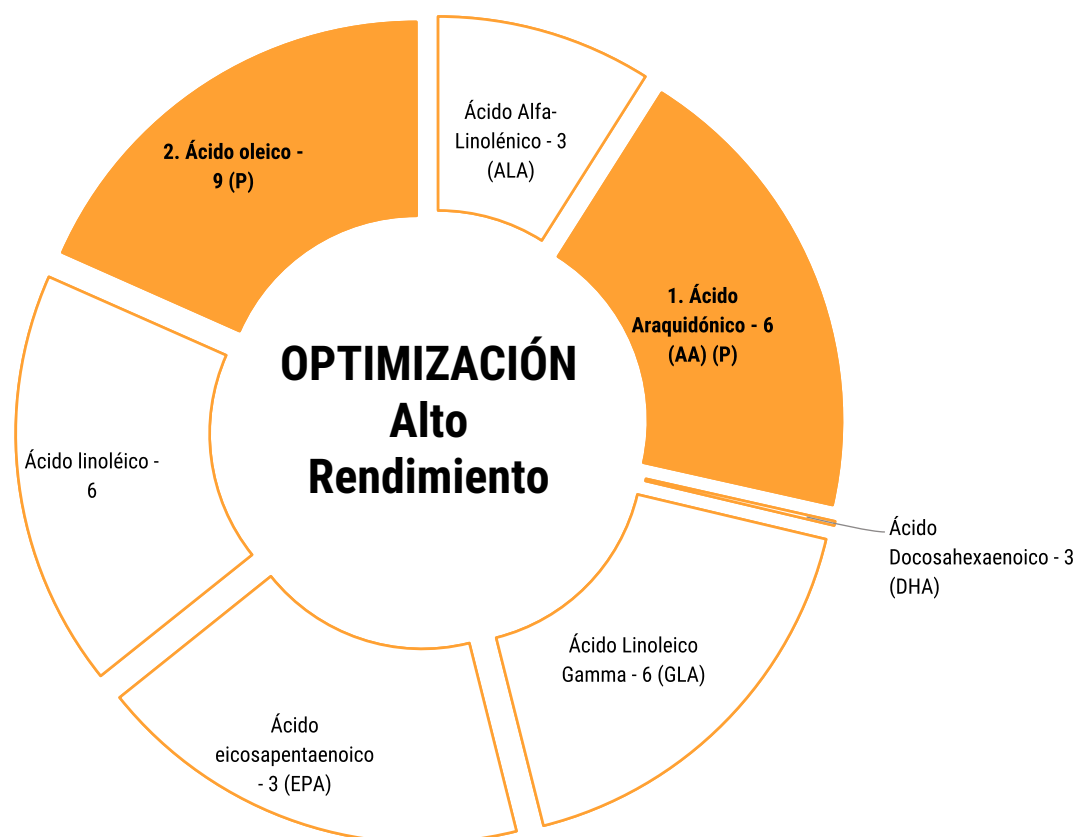
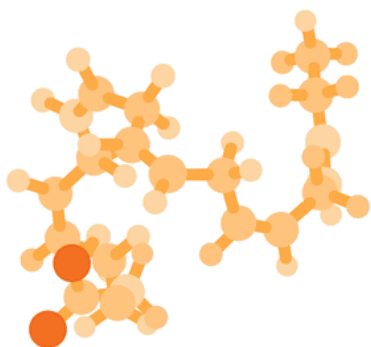


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de los ácidos grasos esenciales que son específicos para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

SOBRE LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES



Cadena Molecular del Omega 3

Muchas variedades de pescado azul y aceites naturales, son una buena fuente de ácidos grasos esenciales.

Los Ácidos Grasos Esenciales son un tipo de grasas que el organismo no puede sintetizar y que deben ser aportadas por la alimentación. A partir de estos componentes se pueden sintetizar sustancias como los neurotransmisores cerebrales, células nuevas, colesterol bueno (HDL) y sustancias vasodilatadoras y antitrombóticas. Los Ácidos Grasos Esenciales forman parte de la composición de todas las células, permiten la conexión neuronal y del sistema nervioso, y tienen propiedades antiinflamatorias. Una dieta pobre en Ácidos Grasos Esenciales puede provocar graves consecuencias en nuestra salud (artritis, dermatitis, reacciones alérgicas fuertes, agravamiento del dolor menstrual, dolores de cabeza intensos, depresión, insomnio, hiperactividad, etc.).

Todos lo hemos escuchado y si eres un atleta o un entusiasta del deporte lo habrás escuchado muchas más veces: "Las grasas no son buenas!". Como resultado, muchas personas se han vuelto fóbicas a las grasas especialmente los deportistas. Las fuentes nutricionales provenientes de los ácidos grasos esenciales son absolutamente necesarias e indispensables en un plan y estilo de vida deportivo óptimo. Una dieta baja en grasas que no incluya ácidos grasos esenciales se convertirá en un impedimento en el futuro crecimiento del atleta; podrá crear una bajada de energía y podría contribuir fuertemente al envejecimiento de la piel y de los tejidos conectivos del cuerpo. Por otro lado, la producción de los niveles de testosterona será cuantitativamente más baja.

FUNCIÓN DE LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES EN LOS ATLETAS

A diferencia de los carbohidratos que estimulan la producción de insulina de forma rápida, el papel de los ácidos grasos esenciales en el deporte de alto rendimiento es especial y diferente. Una mezcla de ácidos grasos esenciales Omega 3-6-9 podría mejorar la resistencia, favorecer el desarrollo muscular, incrementar la producción anaeróbica global, permitir entrenar con más frecuencia sin presentar síntomas de haber realizado un sobreentrenamiento, aumentar la velocidad de recuperación del agotamiento, acelerar la recuperación de lesiones, producir una mejora en el metabolismo del sueño, aumentar la concentración, mejorar la elasticidad de la piel, mejorar la función cardiovascular y mucho más.

Lo que es también asombroso es que los ácidos grasos esenciales juegan un papel clave en la activación y desactivación de los genes para una reducción de las grasas y desempeñan un papel importante en el equilibrio de la función hormonal. Éstos también regulan la quema de grasas para la producción de energía y reducen el exceso de las mismas almacenado a la vez que reducen los triglicéridos en sangre. Un programa nutricional que tenga en cuenta los ácidos grasos esenciales, ayudará al atleta y al deportista a conseguir una correcta alimentación cuando se preparan para las competiciones. En este proceso, la insulina y los niveles de azúcar se equilibran reduciendo antojos, comilonas y carbohidratos innecesarios. En resumen, los ácidos grasos esenciales no aportan energía rápida como los carbohidratos, pero crean una producción de energía lenta y equilibrada a través de las grasas del cuerpo. Por lo tanto, el uso de ácidos grasos esenciales son básicos en la protocolo de preparación de cualquier deportista de élite.

ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

No-Vegetariano	Vegetariano
• Sardinas	• Lino
• Salmón	• Nueces
• Camarón	• Judías de Soja
• Caballa	• Tofu
• Arenque	• Semillas de
• Trucha	Cáñamo

* Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.

INDICADORES DE ANTIOXIDANTES

Prioridad - Aumentar la ingesta

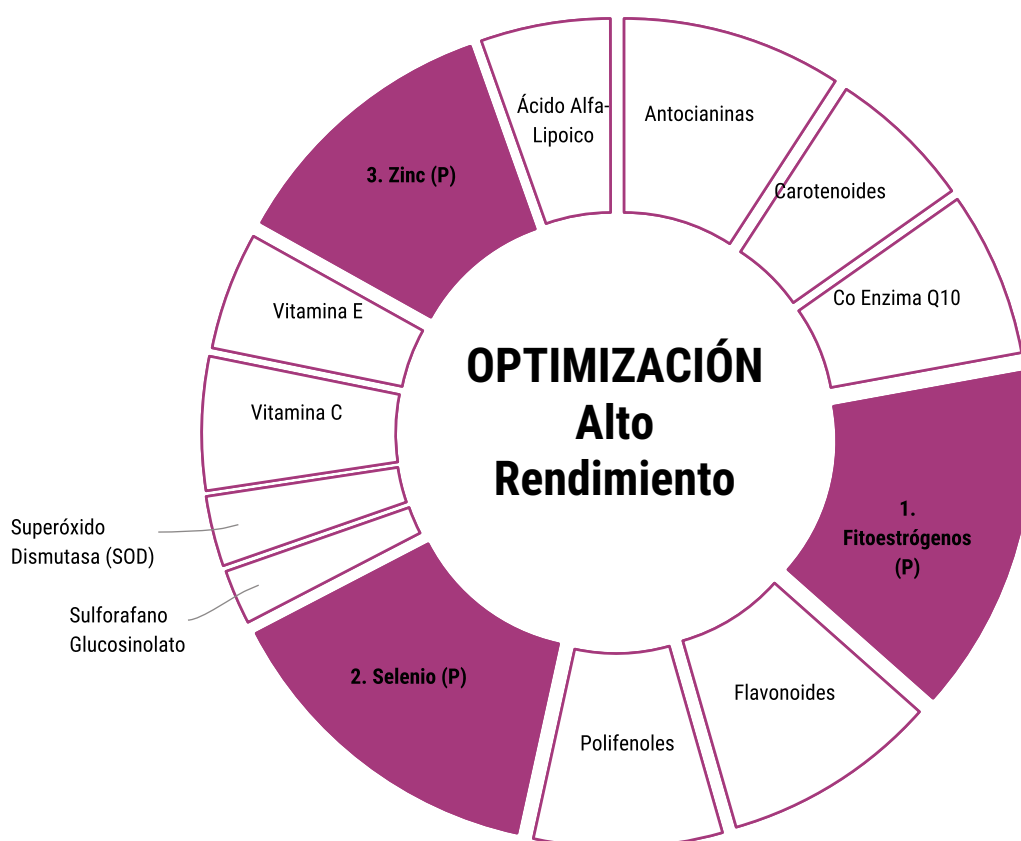
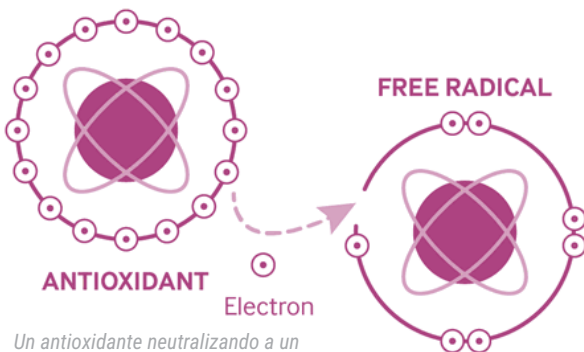


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de los antioxidantes que son específicos para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

ANTIOXIDANTES

SOBRE LOS ANTIOXIDANTES



Un antioxidante neutralizando a un radical libre



Muchas variedades de frutas y verduras de colores intensos, son una buena fuente de antioxidantes

Los antioxidantes son sustancias que protegen a las células de tu cuerpo contra el daño de los radicales libres. Estos pueden producirse por la exposición a ciertas sustancias químicas como el tabaco, la contaminación, la radiación y los productos de desecho del metabolismo. Entre los antioxidantes se encuentran algunos como el Selenio, la vitamina A, los Carotenoides, las vitaminas C y E, además de varias sustancias como el Licopeno, la Luteína y la Quercetina. Se pueden encontrar estos antioxidantes en muchos alimentos diferentes. Existen una gran cantidad de antioxidantes en las verduras, frutas y frutas secas aunque también se encuentran pequeñas cantidades de antioxidantes en carnes, aves y pescado.

La principal ventaja de los antioxidantes en el deportista, se refiere a la prevención y recuperación de lesiones ya que los radicales libres juegan un importante papel en los procesos de inflamación. Las sustancias liberadas por el tejido lesionado o por bacterias, actúan sobre células de nuestro sistema inmunológico que tienen la capacidad de liberar radicales libres cuando se estimulan. Una dosis adecuada de antioxidantes contribuye a la recuperación de los procesos inflamatorios postraumáticos y es de gran utilidad en el alivio rápido de pequeñas lesiones. Además son un factor de protección cardiovascular y contra el cáncer. A su vez activan los antioxidantes endógenos produciendo un efecto sinérgico, es decir, cuando aportamos estas sustancias en conjunto producen un mayor efecto antioxidante que si solo aportáramos una de ellas.

FUNCIÓN DE LOS ANTIOXIDANTES EN EL ATLETA DE ÉLITE

El papel de los antioxidantes en los deportes de alta intensidad, es el de ayudar a aliviar el daño tisular causado al realizar ejercicio físico. Las investigaciones demuestran que los antioxidantes encontrados en muchas frutas, verduras y granos integrales pueden ayudar a prevenir este tipo de daño. En el mundo del deporte se dice que un buen sistema defensivo ayuda a ganar partidos. De la misma manera en la nutrición, la protección de los antioxidantes contra el daño tisular causado por radicales libres contribuye a proteger los músculos. Los radicales libres juegan un papel relevante en la inflamación celular y muscular causando también bajadas de defensas frente a procesos virales, gripe y otras enfermedades inflamatorias. Los antioxidantes ofrecen protección contra el daño tisular ayudando a los músculos a recuperarse más rápidamente después de un esfuerzo intenso o de un entrenamiento de fuerza.

A su vez, en el día a día, nuestro cuerpo produce muchas moléculas de oxígeno libre y otros sub-productos que pueden conducir a un estrés oxidativo. Los antioxidantes son una parte esencial en los procesos que ayudan al cuerpo a luchar contra estos mecanismos. Se pueden encontrar estos antioxidantes en muchos alimentos diferentes. Existen una gran cantidad en las verduras, frutas y frutas secas aunque también se encuentran pequeñas cantidades de antioxidantes en carnes, aves y pescado.

ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES

- | | |
|-------------|----------------|
| • Pimientos | • Brócoli |
| • Arándanos | • Col |
| • Arándanos | • Albaricoques |
| • Rojos | • Salmón |
| • Tomates | • Sardinas |
| • Nueces y | • Cebolla |
| • Semillas | • Ajo |
| • Espinacas | |

* Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.

INDICADORES DE AMINOÁCIDOS

A Considerar - Aumentar la ingesta

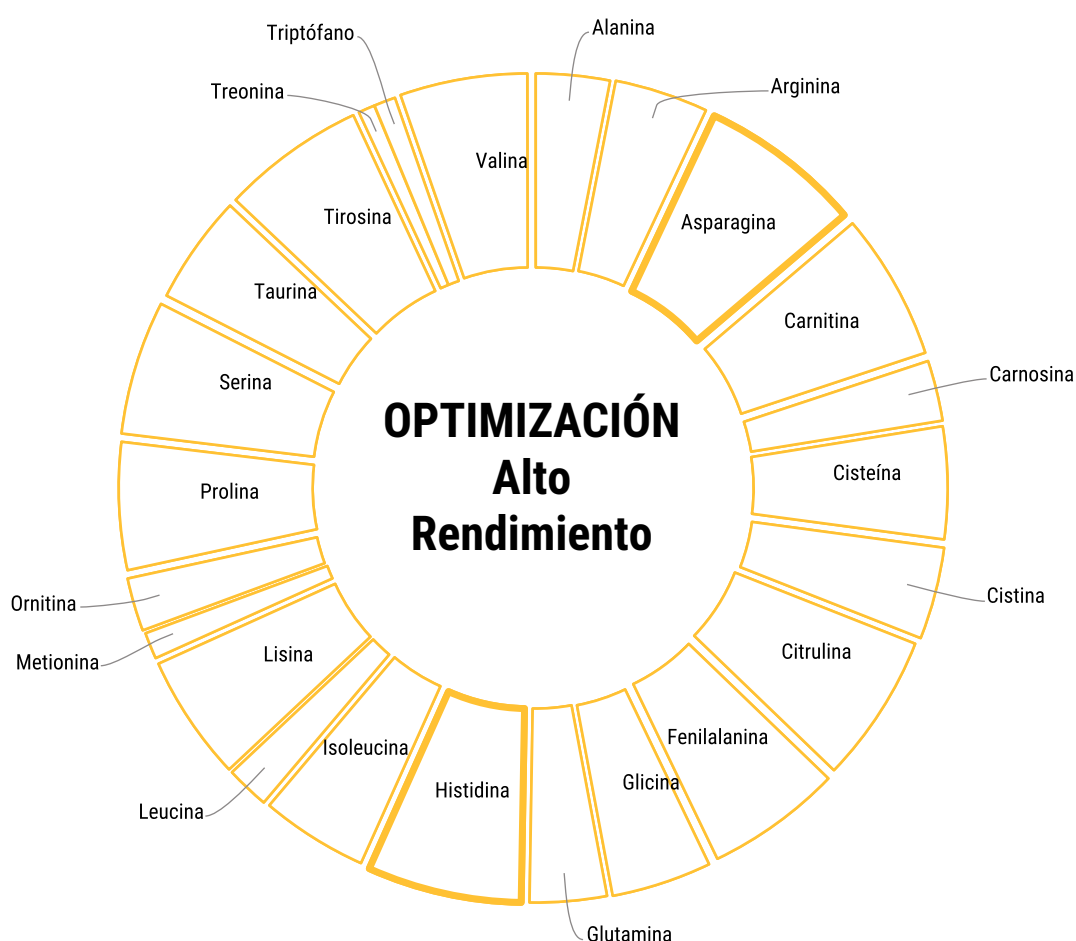
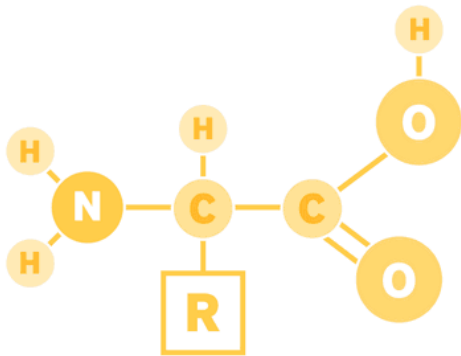


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de los aminoácidos que son específicos para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

AMINOÁCIDOS

SOBRE LOS AMINOÁCIDOS



Las proteínas son necesarias para todos los seres vivos y junto al agua, constituyen la mayor parte del peso seco de nuestro organismo ya que están contenidas en estructuras como los músculos, órganos, pelo, etc. Las proteínas utilizadas en la formación del cuerpo no se derivan directamente de la alimentación, sino que las ingeridas se descomponen en aminoácidos y éstos son reconstruidos en proteínas específicas necesarias para el funcionamiento metabólico. Los aminoácidos se utilizan en la mayoría de los procesos fisiológicos del organismo regulando la forma en la que éste trabaja. Las enzimas y algunas hormonas que regulan las funciones del cuerpo son también proteínas.

Los atletas y deportistas saben que un equilibrio nutricional es absolutamente necesario para mejorar el rendimiento físico y la recuperación. Los más de 600 músculos que tenemos en el cuerpo resultan ser parte indispensable de nuestro organismo, pues nos permiten realizar actividades y movimientos, y además, protegen nuestros huesos y ayudan a irrigar la sangre por todo el cuerpo. Cuando se trata de desarrollar una musculatura fuerte y sana, necesaria para rendir al máximo, las proteínas y el reposo son dos elementos que no pueden dejarse a un lado.

FUNCIÓN DE LOS AMINOÁCIDOS EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETA

El desgaste muscular que supone el ejercicio físico debe ser recompensado con un elevado aporte de proteína y aminoácidos. De lo contrario, los procesos de regeneración muscular no podrán desarrollarse y la degradación de proteínas musculares conducirá a un catabolismo indeseado. Los aminoácidos son estructuras formadas por un grupo amino y un grupo carboxilo. Algunos aminoácidos pueden ser sintetizados por el organismo, como la cisteína que es un gran antioxidante o el ácido glutámico que excita el sistema nervioso central. Otros aminoácidos, llamados esenciales, debemos conseguirlos a través de la dieta, como la lisina que influye en la absorción del calcio, la metionina que interviene en la descomposición de las grasas o el triptófano que ayuda a sintetizar serotonina.

Cuando el organismo ha utilizado las reservas energéticas procedentes de los hidratos y las grasas comienza a utilizar los aminoácidos para garantizar la contracción muscular. Si la dieta del deportista no contiene suficientes proteínas el rendimiento disminuirá ostensiblemente. Por eso es tan importante que la dieta inmediatamente anterior y posterior a una intensa sesión de entrenamiento contenga un aporte de aminoácidos, que nutran el músculo y favorezcan su recuperación. Es importante recordar que un exceso de proteínas y aminoácidos también puede dar problemas a nivel físico como acumulación de grasas, aumento del colesterol, sobrecarga en hígado y riñones, y pérdida de calcio, que repercutiría en la salud ósea.

ALIMENTOS RICOS EN AMINOÁCIDOS

- Carne
- Lácteos
- Semillas
- Lentejas
- Garbanzos
- Verduras Verdes
- Cereales
- Nueces
- Espirulina
- Aves
- Mariscos
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento

INDICADORES DE RETOS AMBIENTALES

Prioridad - Reducir la Carga

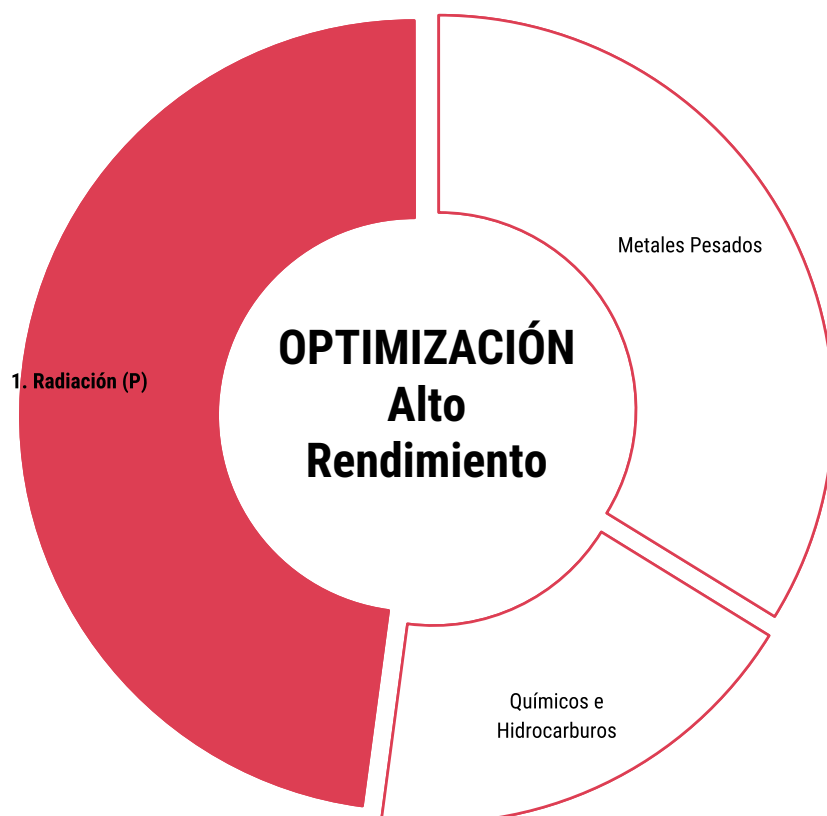


Gráfico Indicador de Las Categorías

La tabla de arriba proporciona un resumen de los Indicadores de Toxinas que son específicos para ti. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estos son los ítems que deberías abordar a través de tu régimen nutricional.

RETOS AMBIENTALES

SOBRE LOS ALIMENTOS DESINTOXICANTES

Nuestro medio ambiente ha cambiado drásticamente desde la revolución industrial y uno de los cambios más notables se ha dado en el área de los objetos creados artificialmente por el hombre. Existen muchas influencias negativas del ambiente que podemos acumular y que no son bien toleradas por el cuerpo de las cuales deberíamos deshacernos a través de los sistemas de eliminación naturales del cuerpo. Sin embargo, nuestro cuerpo no está diseñado para enfrentarse con la cantidad y variedad de productos creados artificialmente por el hombre que ahora consumimos. Esto requiere obtener un apoyo extra a través de ciertos alimentos.

Para ayudar y mantener tu cuerpo limpio y optimizado necesitas nutrientes que apoyen estos sistemas de desintoxicación natural.

Existen muchos alimentos que pueden ayudar a las necesidades de limpieza diaria del cuerpo y que ayudarán a mantener los sistemas en funciones óptimas. Los alimentos que ayudan a la desintoxicación de tu cuerpo son las verduras de hoja verde, las frutas de temporada, los alimentos integrales, los frutos secos, las semillas y las hierbas. Pero hay muchos y es muy importante seleccionar bien los diferentes tipos de alimentos que entrarán en tu cuerpo.



EQUILIBRANDO LA EXPOSICIÓN AMBIENTAL

El cuerpo posee diferentes sistemas diseñados para ayudar a la autolimpieza de los residuos tóxicos acumulados. Todos disponemos de estos órganos que pueden hacer posible este proceso, pero existen ciertos tipos de alimentos que pueden apoyar a los sistemas que llevan a cabo esta función y así asegurar que no se sobrecarguen. Necesitamos una amplia variedad de alimentos para ayudar al cuerpo a mantener los diferentes mecanismos de limpieza optimizados y así mejorar nuestro nivel de bienestar corporal.

ALIMENTOS DESINTOXICANTES

- Remolachas
- Boniatos
- Limón
- Verduras de Hoja Verde
- Manzana
- Ajo
- Cebollas
- Frutos Secos y Semillas
- Probióticos

Si hay alimentos recomendados para ti, consulta las tablas de la página 26.

INDICADORES DEL MICROBIOMA

A Considerar - Reducir la Carga



Gráfico Indicador de Las Categorías

El gráfico de arriba te proporciona un resumen de los Indicadores de Microbiología, los cuales son específicos para ti. Si esta categoría está marcada (con un Prioridad, Aconsejable, A considerar) entonces estos son ítems a los que deberías prestar más atención en tu régimen nutricional alimentario.

ALIMENTOS PARA REFORZAR EL MICROBIOMA

SOBRE LOS ALIMENTOS PARA REFORZAR EL MICROBIOMA

El microbioma es un conjunto de microorganismos (bacterias, parásitos, esporas, hongos...) que habitan en el tracto gastrointestinal y forma parte de nuestro sistema de defensa contra invasores.

Contamos con procesos naturales que fueron diseñados para darnos la capacidad de resistir estas agresiones, pero también existen muchos alimentos que apoyan nuestra habilidad natural de defendernos.



Al comer una dieta rica en ciertos alimentos el atleta podrá mantener su sistema inmune en buena forma y permitirá a su cuerpo que se defienda de modo natural. Los grupos de alimentos típicos que pueden apoyar a estos procesos naturales son: las hierbas, frutas, verduras, los prebióticos y los probióticos. En general, una buena dieta sana y equilibrada, y con ejercicio físico controlado, mantendrá un sistema inmunitario optimizado y apoyará al funcionamiento normal de los sistemas de defensa.

MANTENIENDO NUESTRA INMUNIDAD FUERTE

El cuerpo posee un sistema entérico dedicado a resistir invasores externos de forma natural y a proveer una buena protección a tus células y órganos. Una de las mejores formas de optimizar el microbioma intestinal es por medio del consumo de alimentos tradicionalmente fermentados y alimentos ricos en fibra. Los suplementos de probióticos también pueden ser beneficiosos. Hay que evitar los alimentos procesados y mantenerse alejado de los azúcares, porque pocas cosas fertilizan y aceleran el crecimiento de los microbios patogénicos tanto como lo hace el azúcar.

ALIMENTOS PARA REFORZAR EL MICROBIOMA

- Ajo
- Jengibre
- Piña
- Baya del Saúco
- Cebollas
- Aceite de Coco
- Semillas de Calabaza
- Brócoli

Para alimentos específicos recomendados consulta la página 26.

INDICADORES DE INTERFERENCIAS

A Considerar - Reducir la exposición

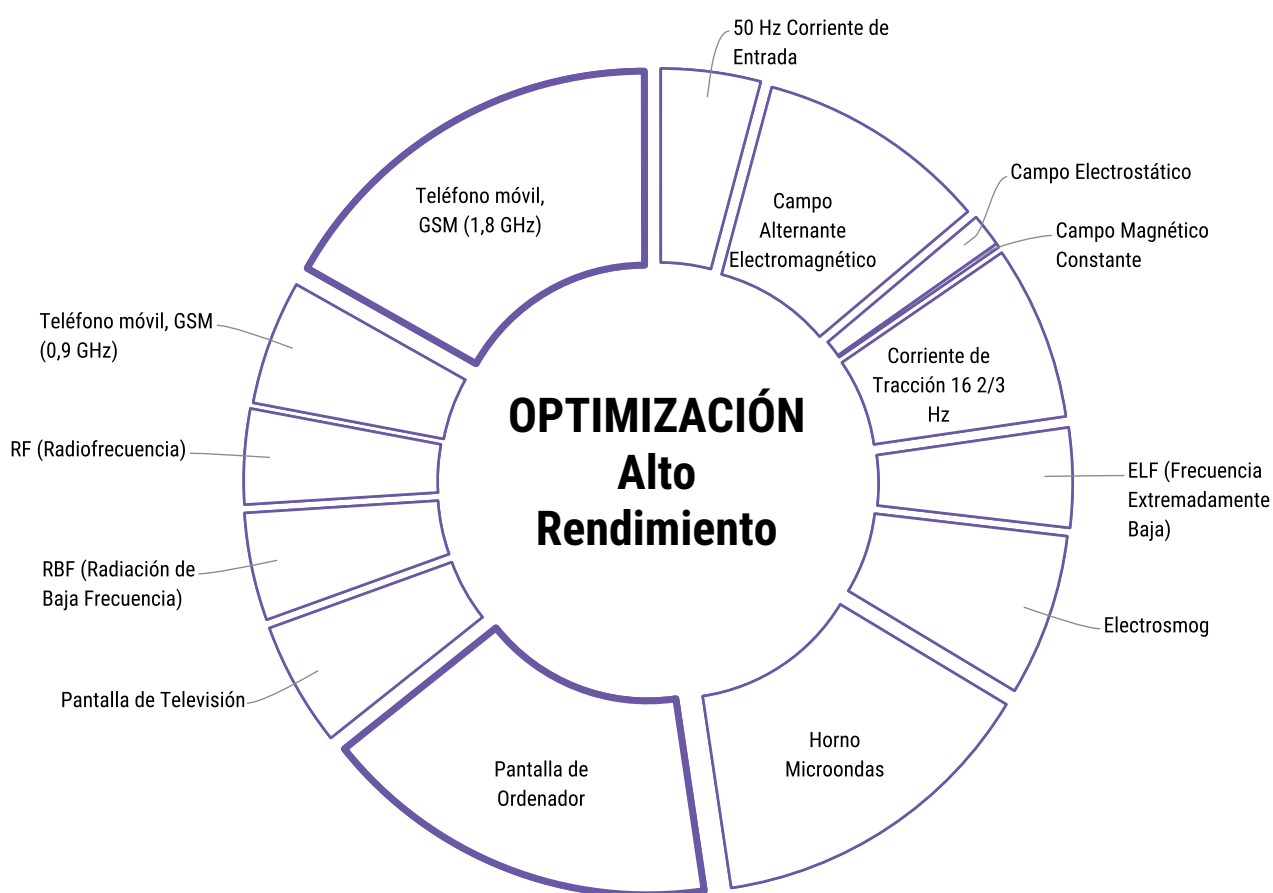
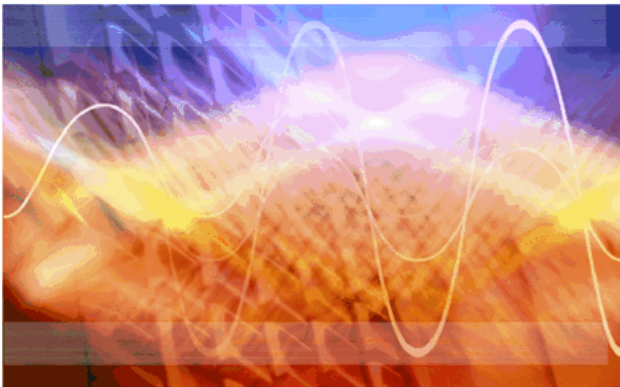


GRÁFICO INDICADOR DE LAS CATEGORÍAS

La gráfica de arriba proporciona un resumen de los indicadores de las interferencias que son específicas para el usuario. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) éstas son las recomendaciones que deberías tener en cuenta en tu plan nutricional.

INDICADORES DE INTERFERENCIAS

SOBRE FRECUENCIAS ELECTROMAGNÉTICAS Y FRECUENCIAS EXTREMADAMENTE BAJAS



Los suministros modernos de electricidad y los productos tecnológicos funcionan o utilizan frecuencias del rango más bajo del espectro. Estas son consideradas formas no-ionizantes de radiación EM en el rango de 50Hz hasta de 1Gz. Existen varias formas de radiación EM natural como la luz visible o ultravioleta; incluso el cuerpo y las células tienen un campo EM muy débil. Las formas modernas de radiación EM no parecen ser muy compatibles con los campos EM propios del cuerpo y esto está empezando a crear preocupación acerca de la salud de las personas. Estos factores pueden interferir con la comunicación celular diaria en el cuerpo y por ello se debería ingerir una amplia variedad de alimentos que puedan apoyar y mantener una función celular optimizada.

Todavía no entendemos totalmente los efectos que tiene un entorno altamente electrificado sobre nuestros procesos celulares. Sin embargo, está claro que producen efectos negativos y que sería inteligente empezar a introducir alimentos que puedan ayudar al atleta, manteniendo optimizados los sistemas que pueden verse afectados por la corriente electromagnética a la que estamos expuestos día a día.

REDUCIR LA EXPOSICIÓN ELECTROMAGNÉTICA EN LOS ATLETAS

Diariamente todos estamos expuestos a frecuencias EMF's y ELF's y éstas pasan a través de nosotros, creando un proceso de inflamación sistémica. El cerebro percibe la amenaza y la comunica al sistema de supervivencia y éste responde modulando la secreción adrenal por la dualidad de decidir durante la actividad deportiva (atacar o defender). Esto nos llevará a padecer fatiga adrenal. Un porcentaje muy alto de deportistas de élite están llevando a cabo una sobrecarga o un sobre-entrenamiento continuo en sus preparaciones. Se ha comprobado que un ambiente cargado con EMF's y ELF's produce una influencia que desencadena un efecto doblemente perjudicial que podría ampliar este síndrome de sobre-entrenamiento.

Somos seres vibracionales y fuimos creados para ser capaces de captar las frecuencias electromagnéticas de nuestro entorno debido a la conductividad eléctrica de nuestros cuerpos. Todos los sistemas vivos se basan en energía vibracional y por eso cada célula en el cuerpo es un campo cuántico-energético. Hay que hacer todo lo que esté en nuestras manos para evitar la mayor exposición a todas estas frecuencias porque por ahora no tenemos el conocimiento necesario para proteger al cuerpo humano completamente. En el caso de los atletas de alto rendimiento, un sistema lo más protegido posible, les ayudará a prevenir lesiones y en caso de lesionarse, a una mejora en su recuperación.

ALIMENTOS PROTECTORES

- Verduras de Hoja Verde
- Espárragos
- Brócoli
- Col
- Tofu
- Sésamo
- Semillas de Amapola
- Semillas de Linaza
- Nuez
- Semillas de Calabaza
- Soja
- Salmón
- Caballa
- Cúrcuma

**Hay otros muchos ejemplos, pero estos son algunos de los más comunes.*

AJUSTES DE ALIMENTOS DURANTE 90 DÍAS

Prioridad - Evitar los que están marcados

ADVERTENCIA – ESTO NO ES UNA PRUEBA DE ALERGIAS ALIMENTARIAS
Deben evitarse los alimentos marcados en rojo, solamente durante los próximos 90 días. Si tiene alguna alergia conocida debe seguir evitando en todo momento dichos alimentos.

LÁCTEOS	Plátano	Granada	Pistacho	Puerro
Queso	Moras	Frambuesa	Semillas de Amapola	Lechuga
Leche de Vaca	Arándano Azul	Ruibarbo	Cártamo	Champiñón
Huevos	Melón Naranja	Fresas	Sésamo	Aceitunas
Leche de Cabra	Cereza Roja	Mandarina	Soja	Cebolla
Leche de Oveja	Grosella Roja	Sandía	Girasol	Chirivía
BEBIDAS	Dátiles	CEREALES	Nueces	Guisantes
Cerveza	Bayas de Sauco	Cebada	VERDURAS	Pimiento Verde
Chocolate	Higos	Trigo Sarraceno	Alfalfa	Patatas
Café	Grosella Negra	Mijo	Alcachofa	Calabaza
Bebidas Alcoholicas	Pomelo	Avena	Espárrago	Pimiento Rojo
Té negro	Uvas Verdes	Quinoa	Aguacate	Semillas de Soja
Vino	Uvas Moradas	Arroz	Remolacha	Espinacas
PESCADO BLANCO	Melón Blanco	Centeno	Brócoli	Frijoles Germinados
Almejas	Kiwi	Espelta	Coles de Bruselas	Tomates
Bacalao	Limón	Trigo	Col	Boniatos
Cangrejo	Lima	Arroz Largo	Zanahoria	Calabacín
Arenque	Frambuesa	FRUTOS SECOS/SEMILLAS	Coliflor	CARNES
Mero	Mango	Almendra	Apio	Carne de Vaca
Pescadilla	Zarzamora	Nueces de Brasil	Pimiento Picante	Pollo
Camarones	Naranja	Anacardos	Maíz	Pato
Rape	Papaya	Coco	Pepino	Oca
Rodaballo	Melocotón	Avellana	Berenjena	Cordero
Atún	Pera	Lentejas	Garbanzos	Cerdo
FRUTA	Piña	Nueces de Macadamia	Ajo	Pavo
Manzana	Ciruela Amarilla	Cacahuetes	Judías Verdes	Venado
Albaricoque	Ciruela Morada	Nuez Pecana	Frijol Rojo	

La lista de los indicadores de alimentos, proviene de la medida de la intensidad de la firma de onda y NO de una intolerancia física o alergia. Por favor, continúe evitando los alimentos que sabe que pueden afectarle. Evite los alimentos marcados en rojo durante un período de 90 días.

Cualquier indicación en este informe de sensibilidad a algún alimento subyacente, no se relaciona con alergias físicas del alimento. Si necesita consejo sobre alergias, consulte a un profesional sanitario. Si sabe que es ALERGICO a productos alimenticios, debe evitarlos siempre. Por favor, consulte la página de sensibilidad a los alimentos.

AJUSTES ALIMENTARIOS

ADVERTENCIA – ESTO NO ES UNA PRUEBA DE ALERGIAS ALIMENTARIAS.

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si tiene alguna alergia conocida deberá seguir evitando en todo momento dichos alimentos.

IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS

La mayoría de la información aportada en este informe de optimización trata sobre los tipos de alimentos que se deberían consumir más a menudo en la dieta habitual del atleta. Esto se debe a que la comida sostiene y mantiene las funciones claves del cuerpo relacionadas con el rendimiento, la recuperación y el metabolismo del deportista. Sin embargo, hay alimentos que deberían ser evitados ya que en ocasiones tienen la habilidad de revertir el beneficio de los anteriores. Esto puede deberse a que carecemos de la habilidad de digerirlos apropiadamente o a que estamos ingiriendo demasiados alimentos de un cierto tipo. Con esto creamos desequilibrios en la ingesta de nutrientes y sensibilidades que afectan a nuestro sistema de absorción. Disponer de toda la información que se pueda acerca de la alimentación es a menudo la clave para mantenerse saludable y de maximizar el rendimiento. Después de todo, somos todo lo que absorbemos.

AJUSTES DE LOS ALIMENTOS

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, si el cuerpo destina más recursos de los que debería para liberarlos, se produce un déficit de energía. A su vez, somos criaturas de hábitos repetitivos y esto significa que consumimos más de algunos alimentos que de otros. Este hecho hará que necesitemos reequilibrar la ingesta de alguno de ellos y así reducir el déficit de energía que se puede dar al intentar absorberlos. Sabemos que ingerir muy asiduamente un tipo de alimento, puede producir una hipersensibilidad hacia él. Por este motivo, los atletas deberán de llevar una alimentación lo más variada posible.

SENSIBILIDAD Y SÍNTOMAS MÁS COMUNES

Huevos
Plátanos
Productos lácteos
Trigo (Glúten)
Maíz/Cereales
Marisco
Cítricos
Cebollas/Ajos
Pimientos

Cuando el cuerpo tiene dificultades con la comida que digerimos, éste terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Este proceso lleva a un proceso compensatorio que llevará a que otra función no sea capaz de completarse apropiadamente y este fenómeno en cadena no apoya al funcionamiento global del cuerpo. Por tanto, es importante seleccionar alimentos apropiados que no obstruyan las funciones menores.

* Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.

Cualquier indicación en este informe de sensibilidad hacia algún alimento subyacente, no está relacionada con alergias físicas. Si ya conoces que eres ALERGICO a determinados productos alimenticios, éstos deberán ser evitados siempre.

LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS EN EL DEPORTISTA DE ÉLITE

Prioridad - Evitar los que están marcados

Lista de Aditivos Alimentarios a Evitar

E 338 Ácido Ortofosfórico, Ácido Fosfórico	E 463 Hidroxipropilcelulosa
E 354 Tartrato de Calcio (Sales del Ácido Málico)	E 504 Carbonato de Magnesio. Carbonato Hidrogenado de Magnesio
E 363 Ácido Succínico	E 221 Sulfito de Sodio, (Dióxido de Azufre)
E 171 Dióxido de Titanio	E 309 Delta-Tocoferol Sintético (Tocoferol)
E 332 Citrato de Potasio, Tripotasio c	E 290 Bióxido de Carbono, Ácido Carbónico

Una deportista de élite no es diferente a cualquier otro ser humano cuando se trata de su salud general. Un buen equilibrio nutricional siempre nos llevarán a un resultado más favorable. Sin embargo, consumir alimentos procesados, precocinados y no frescos, siempre conllevará un aumento de ingesta de sustancias químicas como los aditivos alimentarios, que producirán una disminución del rendimiento al realizar su práctica deportiva. Por ello, una comprensión adecuada de cómo los aditivos afectan a nuestro organismo es crucial para concienciarnos sobre la necesidad de evitarlos.

Aquí mostramos algunos de los aditivos más importantes que se recomiendan evitar. Debemos saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, hay que entenderlas y así ser capaz de escoger los mejores alimentos para potenciar una alimentación natural. Aquí mostramos algunos de los aditivos más importantes que recomendamos evitar:

- 1. Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):** Está implicado en producir una respuesta cardiovascular pobre, un manejo deficiente del azúcar por parte de la sangre y una acumulación de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas deportivas populares y en barritas energéticas.
- 2. Aspartamo:** Un aditivo peligroso pero muy popular que se considera una excitotoxina. Un uso regular de esta sustancia puede alterar la función celular del cerebro y afectar a los neurotransmisores. Como mínimo, este aditivo te puede llevar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará negativamente al rendimiento físico.
- 3. Proteína hidrolizada:** Esta es una fuente de proteínas altamente alergénica que puede causar un aumento drástico del azúcar en la sangre. Puede incrementar tu deseo de comer más y posiblemente darte una comida copiosa. Esto puede contribuir a un incremento de la ingesta de calorías e incrementar el azúcar en sangre y una sensación de hambre inmediatamente después de la ingesta de cualquier producto que contenga esta proteína.
- 4. Glutamato monosódico:** Este aditivo es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos proteicos (como las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas). Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sienta que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen.
- 5. Colorantes artificiales:** Pueden causar respuestas físicas falsas e involuntarias además de hiperactividad durante la realización de un deporte intenso. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas deportivas, energéticas o proteicas, así como en barritas nutritivas y energéticas y en muchos suplementos de fitness.

En resumen, la mejor manera de alcanzar un buen rendimiento es evitar todo tipo de ingredientes dañinos como todos los indicadores de aditivos que aparezcan en los resultados de tu evaluación deportiva epigenética personalizada. Por favor, presta atención a leer siempre las etiquetas de la comida y de los suplementos que tomes de manera habitual e intenta seguir la lista americana FDA GRAS. GRAS significa "Generalmente Reconocido Como Seguro". Esta es una designación americana de la FDA que indica cuando un químico o una sustancia añadida a una comida se reconoce como segura. Esta información ha sido aportada para que puedas entender y seas capaz de distinguir los aditivos que se encuentran en la comida.

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.

PROGRAMA DE APOYO AL ENTRENAMIENTO PERSONAL DE 90 DÍAS

ESTE INFORME ES VÁLIDO SOLAMENTE PARA LOS SIGUIENTES 90 DÍAS

La próxima fecha para su informe de optimización es:

Reserve hoy mismo con su profesional en:

Teléfono:

E-mail:

Cualquier cambio que realicemos para mejorar el bienestar o el rendimiento, será más efectivo efectuarlo basándonos en los informes de optimización. Estar optimizado significa estar alineado con el entorno epigenético ajustando la alimentación y la ingesta de nutrientes para satisfacer las necesidades que cambian cada momento. Es conveniente seguir las recomendaciones cada 90 días ya que es el ciclo natural que el cuerpo sigue. Recuerde la fecha en que se realizó el plan y reserve para su próximo informe de optimización.

Paso 1

EMPEZAR el
Día 1

El primer paso y el más fácil para optimizar tu metabolismo, es evitar los alimentos que podrían estar causando estrés a tu aparato digestivo o a tu sistema inmunitario. Lidar con las sensibilidades a los alimentos puede agotar al organismo de sus recursos energéticos y detener la absorción de nutrientes, que son cruciales para las enzimas y la función metabólica. Consulta la tabla de abajo que indica los alimentos que debes evitar durante un mínimo de 90 días.

Leche de Cabra	Arenque	Pistacho	Albaricoque	Sésamo
Guisantes	Bebidas Alcoholicas	Avellana	Dátiles	Frambuesa

Paso 2

EMPEZAR el
Día 1

El segundo paso hacia una mejora del rendimiento deportivo, es asegurarse de que tu entorno es el apropiado para poder llevarla a cabo. Evitando entornos poco saludables, no tendrás que utilizar recursos adicionales así como suplementos deportivos innecesarios o cualquier otro tipo de recurso artificial, que puede que tu cuerpo no pueda procesar adecuadamente para mejorar tu condición física. Al clicar en los links que proporcionamos abajo, tendrás acceso a información clave que te ayudará a entender qué cambios adicionales de estilo de vida (en el ámbito deportivo) pueden ser necesarios y cualquier otro recurso que consideres que te puede ayudar a alcanzar un rendimiento máximo al realizar deporte de alta intensidad.

[Haga clic aquí para obtener más información sobre EMF/ELF](#)

[Haga clic aquí para obtener más información sobre Toxinas](#)

[Haga clic aquí para obtener más información sobre Aditivos Alimenticios](#)

Paso 3

EMPEZAR el
Día 1

El tercer paso es asegurarse que seas capaz de absorber al máximo los nutrientes de los alimentos que consumes para apoyar mantener un mayor rendimiento muscular y óseo. El introducir un complejo enzimático de calidad, te ayudará a romper y absorber los nutrientes clave que serán liberados más fácilmente y así aportar más energía metabólica y mejorar los mecanismos de reparación naturales del cuerpo. Otro componente clave para alcanzar la optimización ideal, es la ingesta de un probiótico multicepa de calidad. Además, éste puede ayudarte y dotarte de recursos necesarios para digerir, absorber y regular las funciones claves y así ayudar a cubrir las necesidades del cuerpo y favorecer una correcta regeneración. De este modo, podrás completar mejor las funciones diarias de entrenamiento que sean necesarias para alcanzar un mejor rendimiento.

Paso 4

EMPEZAR el
Día 1

El cuarto paso para lograr nuestro objetivo, es asegurarse de que la calidad del agua que bebes cubre todas tus necesidades. En la práctica de un deporte intenso tu cuerpo tiene una necesidad muy importante de hidratación celular que ayudará a una eficiente eliminación de residuos tóxicos. Durante el entrenamiento, la mejor fuente de hidratación es beber agua limpia y depurada; no el uso de bebidas deportivas con aditivos o agua alterada con suplementos. Incluso el agua del grifo puede estar cargada de toxinas originarias de nuestros proveedores de aguas municipales. El cuerpo rechazará estas fuentes mostrando una saturación de oxígeno baja, calambres musculares y fatiga causada por el ácido láctico producido durante la actividad. Para evitar este posible escenario tienes que disponer de una fuente de agua de calidad, como el agua mineralizada, que te hidratará adecuadamente a nivel celular. Mientras el agua de alta mineralización viaja a través del cuerpo, ésta absorberá los materiales inorgánicos y las toxinas que se han acumulado en las articulaciones y órganos y los eliminará del cuerpo. De este modo, sentirás tu cuerpo más ligero, hidratado y energizado y esto te ayudará entre otras cosas a agudizar la concentración mental, clave en los entrenamientos. La mejora del suministro de oxígeno ayudará a transportar e incrementar los mecanismos de suministro de sustancias básicas para el cuerpo.

Paso 5

EMPEZAR el
Día 30

El quinto y último paso en tu plan de optimización es mantener una ingesta adecuada de alimentos que te ayuden a cubrir tus necesidades, marcadas en los indicadores prioritarios destacados en el informe. Al revisar todas las recomendaciones desde el primer paso hasta el cuarto, resumimos aquellos más importantes: la utilización de catalizadores de apoyo como las enzimas sistémicas, los probióticos y el agua de alta calidad para ayudar al cuerpo a equilibrarse y repararse por sí mismo. Una vez el cuerpo se ha equilibrado y está absorbiendo los nutrientes clave y creando los recursos celulares necesarios, serás capaz de limpiarte de un modo efectivo, también de resistir ciertas influencias epigenéticas negativas y retener mejor todas las influencias positivas del entorno. Solo así, estarás en el camino adecuado que te llevará hacia un máximo rendimiento actual y futuro. En la siguiente página, podrás ver los alimentos que te ayudarán a cubrir tus principales demandas nutricionales.

ALIMENTOS PARA APOYO NUTRICIONAL DEL ATLETA

Indicador para Optimizar (PASO 5 - Nutrición)	Fuentes de nutrientes sugeridos Día 1-90 (introducir tantos alimentos como sea posible, al menos 2 de cada indicador)
Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Aceite de semilla de uva, aceite de girasol (Bio), aceite de coco, aceite de soja (Bio), aceite de maíz (Bio), aceite de sésamo, sésamo, almendra, cacahuete, semilla de girasol, aceite de oliva, pollo, huevos, res
Vitamina B2	Queso, verduras de hoja verde, almendras, semillas de soja (Bio), espárragos, acelgas, huevos, caballa, sardinas, pollo, champiñones, guisantes
Ácido oleico - 9	Aceite de oliva, aceite de cacahuete, aceite de coco, aceite de sésamo, aguacate, mantequilla de coco, aceite de almendra, aceite de maíz (Bio), aceite de girasol (Bio), aceite de semilla de uva, aceite de soja (Bio), pollo, ternera
Vitamina K1	Coles de Bruselas, brócoli, col rizada, coliflor, espinacas, lechuga, zanahoria, judías verdes, espárragos, huevos, fresas, aguacate, aceite de oliva virgen extra
Fitoestrógenos	Frutos secos, aceite de semillas de linaza, soja (Bio), cereales, pan ecológico, miso (pasta japonesa).
Vitamina B3	Remolacha, levadura de cerveza, pavo, pollo, salmón, pez espada, atún, semillas de girasol, cacahuetes, arroz integral, almendras
Selenio	Cereales, nueces de Brasil, levadura de cerveza, brócoli, arroz integral, pollo, lácteos, ajo, algas, melaza, cebolla, salmón, marisco, atún, pavo, verduras, germen de trigo y cereales en general, suplemento de raíz de bardana, cayena, manzanilla, semilla de hinojo, ortiga, perejil, hongo shiitake, hierbabuena
Vitamina B5	Levadura de cerveza, huevos, verduras frescas, legumbres, champiñones, frutos secos, jalea real, pescado blanco, salmón, langosta, harina de centeno integral, semillas de girasol, trigo integral (Bio)
Zinc	Carne roja, pavo, ostras, gambas, yema de huevo, judías, nueces, anacardos, nueces de pecán, quinoa, garbanzos, piñones, semillas de calabaza, cereales
Asparagina	Piña, naranja, pomelo, jengibre, tomate, grosella, aves de corral, carne de res, huevos, espárragos, legumbres, frutos secos, semillas, cereales

Indicador de Optimización (PASO 5-Interferencia)	Alimentos Sugeridos/Fuentes de Nutrientes
EMF/ELF (Campos electromagnéticos/ Frecuencias extremadamente bajas) (Calcio Día 1-90)	Verduras de hojas verde oscuro, almendras, espárragos, melaza (miel de caña), levadura de cerveza, brócoli, col, algarroba, col rizada, hojas de mostaza, higos, berros, achicoria, linaza, algas marinas, perejil, sésamo, semillas de amapola
Interferencias (Agua Día 1-90)	Beber agua de buena calidad para la optimización celular. (Evitar el agua del grifo, agua embotellada o de una fuente desconocida)
Interferencias (Ácidos Grasos Esenciales Día 1-90)	Todo el pescado blanco, semillas de lino, nueces, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, soja (Bio)

Si te cuesta añadir cualquiera de los alimentos sugeridos a tu dieta, puedes complementarla con suplementos nutricionales. Los suplementos no son sustitutos de una dieta equilibrada y sana pero pueden suponer un modo fácil de ayudar a incrementar la toma de algunos nutrientes específicos. Cuando necesites suplementar tu dieta, deberías consultar a un profesional de la salud cualificado que pueda informarte sobre los procesos más recomendados.

LA OPTIMIZACIÓN NUTRICIONAL ES LA CLAVE PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO

LO QUE LA NUTRICIÓN HACE EN TU CUERPO

- ➔ **Impulsa** todos los procesos corporales
- ➔ Estimula el sistema **inmunológico**
- ➔ Ayuda a **eliminar toxinas** del organismo
- ➔ Ayuda en el mantenimiento óptimo de la **masa corporal**
- ➔ Fomenta la respuesta **cardiovascular** óptima
- ➔ Mejora la capacidad del cuerpo para lograr un **mejor metabolismo del sueño**
- ➔ En última instancia, aumenta la capacidad del cuerpo para lograr **el máximo rendimiento**

¿Qué factores pueden obstaculizar una NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA UN ENTRENAMIENTO DE ÉLITE?

Ingesta de Nutrientes

Muchos suelos agrícolas donde se cultiva en la actualidad, carecen de los nutrientes suficientes para proporcionar una dieta completa y equilibrada.

Alimentos Procesados

Estos alimentos tienen un valor nutricional muy bajo, por lo que en realidad, crean un déficit de nutrientes en el cuerpo cuando son ingeridos.

Comodidad Alimentaria

Nos encanta la rapidez cuando se trata de comer, pero la comida rápida tiene un coste. Los alimentos procesados normalmente tienen un valor nutricional muy bajo.

Estilo de vida

Los estilos de vida muy estresantes agotan muchos de los nutrientes del cuerpo y cuando esto se combina con otros factores causa malnutrición, por la escasez de micronutrientes.

ES EL MOMENTO DE EMPEZAR TU PLAN Y DAR EL SIGUIENTE PASO PARA ALCANZAR TU MÁXIMO POTENCIAL

Gracias por depositar tu confianza
en nuestro plan de
Optimización Alto Rendimiento

Toma la decisión hoy mismo y da el siguiente paso
para alcanzar tu máximo potencial.

¡Ahora es tu momento!

cell-wellbeing.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 deben de ser interpretadas por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Tu bienestar debe de estar siempre en buenas manos.