EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

# OPTIMIZA VEGANO 60 DÍAS

## INMUNIDAD Y BIENESTAR

- 12 Áreas Clave de Optimización
- Indicadores de los sistemas de soporte
- Indicadores de apoyo inmunológico
- Indicador del sistema de Intestino.
- Indicadores del sistema circulatorio
- Indicadores del microbioma
- Ajustes Alimentarios
- Aditivos Alimentarios a Evitar
- Alimentos veganos

Plan para:

Este plan fue creado por:

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.

cell-wellbeing.com

CELL WELLBEING

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# PLAN VEGANO DE OPTIMIZACIÓN INMUNIDAD Y BIENESTAR

## EPIGENÉTICA: UN NUEVO CONCEPTO

**"Optimizar la inmunidad y el bienestar para veganos"** es un sistema simple, agradable y probado de alineamiento de su entorno para optimizar su potencial físico, mental y emocional.

Nuestro entorno controla hasta el 98% de la forma en que muchos genes se expresan, es decir, la forma en que actúan físicamente y controlan prácticamente todos los aspectos de su metabolismo y su vida.

Actualmente, usted, y casi todo el mundo, están operando por debajo de su potencial debido a los efectos del medio ambiente. Los alimentos procesados, la baja ingesta de nutrientes, las toxinas y productos químicos, los campos electromagnéticos y las influencias de frecuencia extremadamente baja son responsables de un colapso en las funciones diarias normales del cuerpo.

Estas funciones son procesos básicos para la forma en que se expresa nuestro cuerpo físico. En primer lugar, la calidad de las nuevas células para repararnos a nosotros mismos y, en segundo lugar de importancia, el sistema nervioso y los procesos enzimáticos del organismo.

De estos mismos procesos, dependen por completo el suministro constante de vitaminas, minerales y aminoácidos para su funcionamiento. El sistema nervioso también se ve fuertemente afectado por toxinas, aditivos y EMF / ELF. Debemos tener en cuenta que todos estos factores pueden contribuir a un deterioro de la función metabólica.

Para alcanzar su mayor potencial, debe asegurarse de que estos procesos estén funcionando correctamente. Cualquier cosa menos que óptima sentirá los efectos en una pérdida de función, que puede reflejarse en poca energía, sueño deficiente, sistema inmunológico débil, poca concentración, irritabilidad, dolores generales y dolor, recuperación lenta, susceptibilidad a lesiones, etc. Si se permite llegar en un estado subóptimo durante demasiado tiempo, podría eventualmente desencadenar problemas crónicos.

Decimos que el entorno controla la expresión genética , cuando entendemos que es el aspecto más crucial es la producción de células optimizadas. Éstas a su vez producirán tejidos optimizados, que a su vez crearán órganos optimizados y finalmente, los sistemas al completo y todo el organismo estará optimizado.

El programa **"Optimizar la inmunidad y el bienestar para veganos"** está diseñado para ayudar a identificar muchas de las influencias ambientales comunes que podrían conducir a una producción deficiente de sus genes, enzimas y función metabólica. Además, le brindamos un plan de 60 días para abordar estos desequilibrios y optimizar su salud mediante programas dietéticos, nutricionales y suplementos.

La optimización es un proceso de "despertar" mediante el cual puede observar los efectos del entorno en su cuerpo.
Sepa que las decisiones positivas que tome y le harán responsable de su propio destino.

Dr. Alfons Meyer

Dr. Marcus Stanton



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# ESTE INFORME SOLO ES VÁLIDO POR LOS PRÓXIMOS 60 DÍAS

**La próxima fecha para su informe de optimización es:**

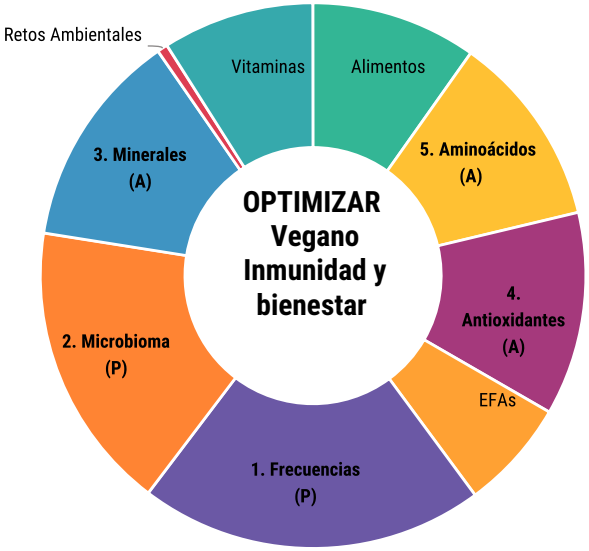
**Reserve hoy mismo con su profesional en:**

**Teléfono:**

**E-mail:**

Con cualquier cambio de dieta que respalde el bienestar o el rendimiento, es recomendable seguir su evolución incorporando el apoyo de los informes.
Estar optimizado significa mantenerse alineado con su entorno epigenético y ajustar su ingesta de alimentos y nutrientes para satisfacer sus necesidades cambiantes con el tiempo. Le recomendamos que haga esto cada 60 días, ya que este es un ciclo natural que sigue el cuerpo. No se lo pierda y reserve para realizarse su próximo informe, basado en la fecha anterior.

# RESUMEN DEL PROGRAMA DE OPTIMIZACIÓN




| Resumen de los Sistemas de Soporte |
|---|
| Sistema Adrenal |
| Intestino |
| Sistema Musculoesquelético |
| **Para los indicadores completos consulta la página 4.** |

| Resumen de Ajustes Alimentarios | |
|---|---|
| Albaricoque | Frambuesa |
| Semillas de Amapola | Nueces de Brasil |
| Plátano | Papaya |
| Uvas Verdes | Tomates |
| Kiwi | Uvas Moradas |
| **Para los indicadores completos de alimentos a evitar consulta la tabla de la página 26 y para indicadores de aditivos alimentarios a evitar consulta la página 27.** | |

| Categoría | Indicador | Información |
|---|---|---|
| **Frecuencias** | **Horno Microondas. ELF (Frecuencia Extremadamente Baja). Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz). Campo Magnético Constante** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 10. Para las fuentes de alimentos consulta la página 30.** |
| **Microbioma** | **Bacterias** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 24. Para las fuentes de alimentos consulta la página 30.** |
| **Minerales** | **Boro. Cobre. Calcio. Hierro** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 14. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.** |
| **Antioxidantes** | **Sulforafano Glucosinolato. Flavonoides. Vitamina C. Antocianinas** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 18. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.** |
| **Aminoácidos** | **Cisteína. Ácido aspártico. Ácido glutamico. Valina** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 20. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.** |
| **Alimentos** | **Por favor, consulta las tablas de alimentos en las páginas 28 y plan de apoyo en página 29.** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la página 26.** |
| **Aditivos a Evitar** | **Por favor, consulta la lista de aditivos alimentarios en la tabla de la página 27 y el link de la página 28.** | **Para resultados completos consulta el gráfico de la pági 27.** |

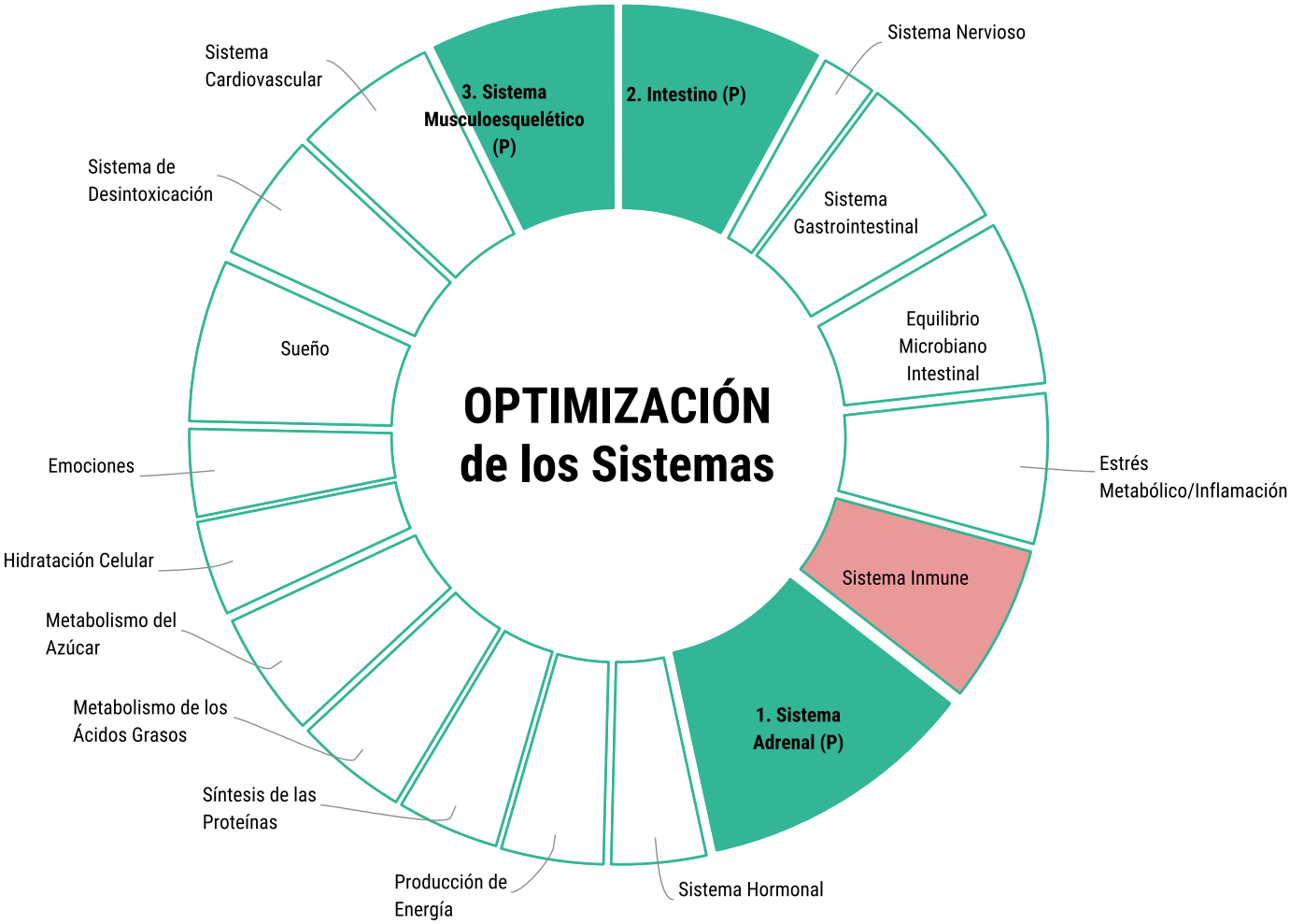
## Gráfico de los Indicadores Clave

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



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE LOS SISTEMAS DE SOPORTE

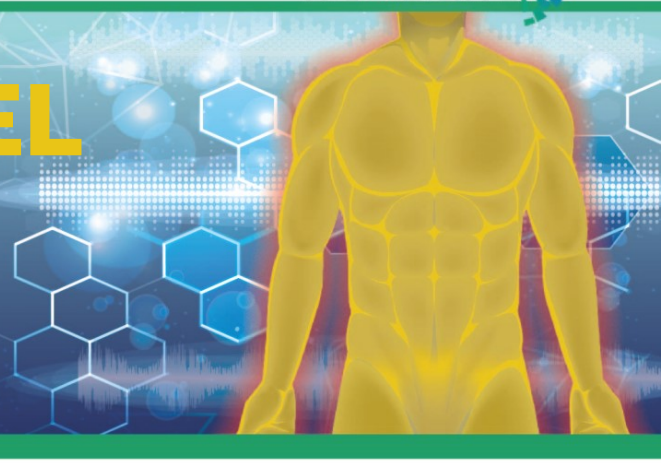



El gráfico de arriba indica qué áreas pueden requerir apoyo nutricional cruzando referencias con el otro gráfico de datos y comparando el número total de factores de apoyo relevantes indicados para cada área. Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico dentro de ningún área específica. Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DEL SISTEMA INMUNITARIO



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 su propio sistema de protección. 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 su propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Marcadores de vitaminas | Vitamina A1 | Vitamina B1 | Vitamina B2 | 10 | 35+ Valor Alto |
| | Vitamina B5 | Vitamina B6 | Vitamina B9 | | |
| | Vitamina B12 | Vitamina C | Vitamina D3 | | |
| | Vitamina E | | | | |
| Marcadores de minerales | Zinc | Cobre | Manganeso | 4 | |
| | Selenio | Hierro | | | |
| Marcadores de antioxidantes | Vitamina C | Selenio | Zinc | 17 | 20-34 Valor moderado |
| | Carotenoides | Flavonoides | Polifenoles | | |
| | Superóxido Dismutasa (SOD) | Vitamina E | Ácido Alfa-Lipoico | | |
| | Co Enzima Q10 | | | | |
| Marcadores de ácidos grasos | Omega 3 | Omega 6 | | 0 | |
| Marcadores de Aminoácidos | Cisteína | Glutamina | Glicina | 6 | |
| | Lisina | Triptófano | | | |
| Soportes del sistema | Intestino | Sistema Cardiovascular | Estrés Metabólico/Inflamación | 12 | |
| | Sueño | Producción de Energía | Hidratación Celular | | |
| Los factores de estrés ambientales | Metales Pesados | Quimicos e Hidrocarburos | Electrosensibilidad o radiación | 10 | 1-19 Valor Mantenimiento |
| Indicadores de microbioma | Esporas | Hongos | Parásitos | 0 | |
| | Virus | | | | |
| Ajuste de alimentos | Gluten | Maíz | Trigo o Cebada | 4 | |
| | Avena | Cerveza | Plátano | | |
| | | | **Valor total** | 63 | |

El cuadro anterior compara los datos del sistema inmune relevantes de las otras páginas. Éstos son indicadores de optimización nutricional solamente, y no pretenden ser un diagnóstico de un mal funcionamiento físico dentro de un área específica. Si te preocupa la función física de cualquiera de tus procesos de sistemas de bienestar, debes de buscar la ayuda de un profesional de la salud cualificado.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# SOPORTE DEL SISTEMA INMUNITARIO

Una nutrición equilibrada es esencial para mantener o desarrollar un sistema inmunológico fuerte y optimizado, para ayudarle a prevenir por ejemplo, los peores efectos de un virus u otros factores ambientales estresantes.
Estimular su propio sistema inmunológico es esencial para su propio bienestar. Los siguientes nutrientes deben formar parte de sus planes alimenticios semanales.
La proteína juega un importante papel en el sistema inmunológico del cuerpo. Los vegetales verdes son más sanos al vapor que fritos, y contienen muchos más nutrientes.
Incluya nueces y semillas sin sal en su ingesta de alimentos.

La vitamina A ayuda a regular el sistema inmunológico. Esta vitamina que estimula nuestras defensas se puede encontrar en alimentos como el repollo verde, el perejil, las patatas, las zanahorias, el brócoli, las espinacas, los pimientos rojos, los albaricoques y algunos cereales.
La vitamina C favorece la producción de anticuerpos, que podrá disfrutar incluyendo fuentes biodisponibles de esta vitamina saludable mediante el jugo de frutas cítricas como naranjas, pomelos, mandarinas, pimientos rojos, papayas, fresas, jugo de tomate o alimentos fortificados con vitamina C, como algunos cereales.
Beber té de hojas de papaya es un excelente antioxidante.
La vitamina E es un antioxidante capaz de neutralizar los radicales libres que afectan la función inmunológica. Incluya vitamina E en su dieta consumiendo semillas de girasol, almendras, aceites vegetales (como aceite de girasol no refinado o aceite de onagra), avellanas y nueces.
El zinc también es importante para el sistema inmunológico y puede encontrarlo en productos integrales, frijoles, semillas y nueces.

Otros micronutrientes, incluida la vitamina B6, ácido fólico, selenio, hierro, cobre, así como los prebióticos y probióticos, pueden influir en la respuesta inmunitaria y desempeñar un estilo de alimentación saludable. Es preferible obtener estos nutrientes de alimentos frescos, ya que son biodisponibles.
Evite los azúcares principalmente el azúcar refinado; hay muchas formas ocultas como: almidón de maíz, jarabe de fructosa (azúcar de frutas), dextrosa, sacáridos, maltosa, malta de cebada, maltodextrina y oligo fructosa. Por ejemplo, 100 g de azúcar (en aproximadamente una botella de refresco) pueden reducir la capacidad de los glóbulos blancos para destruir bacterias y virus, hasta por cinco horas.

El **jengibre** está repleto de vitaminas, minerales y antioxidantes que estimulan el sistema inmunológico. Se sabe que la **cúrcuma** estimula la respuesta inmunitaria. La **canela** se ha utilizado para reducir las sustancias inflamatorias, que también pueden afectar la respuesta inmunológica.

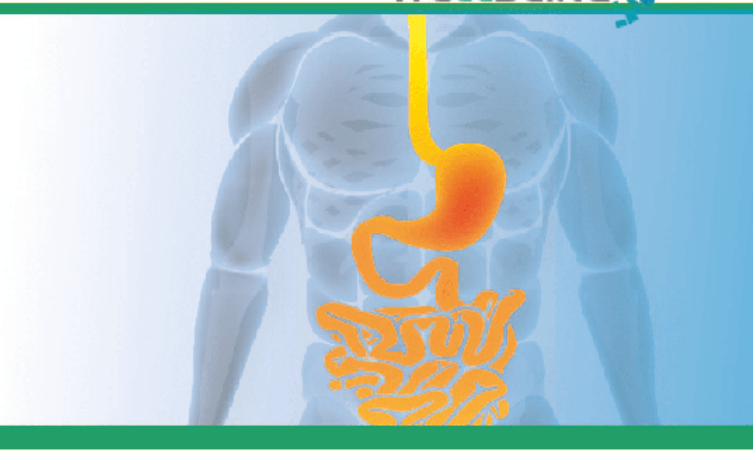
Nuestro propio sistema inmunológico nos defiende contra la contaminación viral y los microbios que causan enfermedades. A menudo está en nuestras propias manos optimizar la función de este sistema esencial.

| |
|---|
| Duerme lo suficiente y controla el estrés. La privación del sueño y la sobrecarga por estrés, aumentan la hormona “cortisol”, cuya elevación prolongada suprime el correcto funcionamiento del sistema inmune. |
| La hidratación con un agua con una tensión superficial reducida y niveles más bajos de O.R.P, ayuda a transportar oxígeno a las células de nuestro cuerpo. Lo que favorece el funcionamiento correcto de la mayoría de sistemas metabólicos, entre ellos el inmune. Este tipo de agua también te ayudará a eliminar las toxinas del cuerpo. |
| Evitar el humo del tabaco. Reduce en gran medida las defensas inmunes básicas y aumenta el riesgo de bronquitis y neumonía en personas adultas e infecciones del oído medio en niños. |
| Bebe menos alcohol. El consumo excesivo deteriora el sistema inmunitario y aumenta la vulnerabilidad a las infecciones pulmonares. |
| Come muchas verduras, frutas, nueces y semillas frescas, que te proporcionarán los nutrientes que tu sistema inmunológico necesita. |
| Considere pre y probióticos. Los estudios indican que los suplementos reducen la incidencia de infecciones respiratorias y gastrointestinales. |
| Los rayos solares son precursores importantes de la vitamina D. La luz solar desencadena la producción de esta vitamina en la piel. Los niveles bajos de vitamina D se correlacionan con un mayor riesgo de infecciones respiratorias. |



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE SOPORTE INTESTINAL



La modernización sin precedentes que ha tenido lugar en las últimas tres décadas ha traído consigo un aumento masivo de contaminantes ambientales. Estos contaminantes han impactado en nuestra vida diaria de muchas maneras.

Uno de los mayores impactos ha sido el estrés causado al tracto y al sistema intestinal. Estas dos áreas proporcionan la mayor parte de nuestra energía celular y juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para nuestra memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

Cuando los contaminantes tóxicos llegan al intestino, puede ocurrir una disfunción. A continuación se presentan algunos de los indicadores que pueden ser de ayuda para optimizar el correcto funcionamiento intestinal. Esta no es un diagnóstico y no debe tomarse como tal.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal.

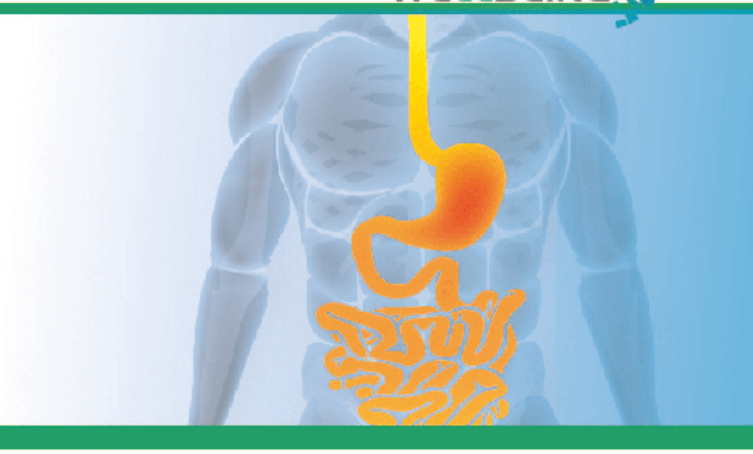
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Estresores ambientales | Electro sensibilidad | Quimicos e Hidrocarburos | Radiaciones | 7 | + 20 Soporte alto |
| | Metales Pesados | Bacteria | Hongos | | |
| | Parásitos | Virus | | | |
| Marcadores de nutrición | Histidina | Triptófano | Zinc | 8 | 11-19 Soporte moderado |
| | Cisteína | Betaína | Superóxido Dismutasa (SOD) | | |
| | Molibdeno | Vitamina D3 | Ácido Alfa-Lipoico | | |
| | Sulforafano | Omega 3 | Selenio | | |
| | Vitamina B12 | Hierro | Vitamina C | | |
| | Glutamina | | | | |
| Indicadores energéticos de soporte del sistema | Sistema Gastrointestinal | Equilibrio Microbiano Intestinal | Estrés Metabólico/Inflamación | 0 | 1-10 Soporte de mantenimiento |
| | Sistema de Desintoxicación | Emociones | Producción de Energía | | |
| | Sistema Inmune | Sistema Nervioso | | | |
| Sensibilidades Alimentarias | Trigo | Cebada | Centeno | 0 | |
| | Alcohol | Maíz | Semillas de Soja | | |
| **Para soporte de alimentos, consulte la página 8** | | | **Valor total** | 15 | |

Las indicaciones de que puede necesitar apoyo nutricional para optimizar su estrés intestinal, no es un diagnóstico de que tiene algún problema o afección.

Si le preocupa su salud intestinal, debe consultar a su médico antes de comenzar un plan nutricional.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# SOPORTE INTESTINAL



## El intestino y el sistema inmunológico

Podríamos considerar nuestro sistema intestinal como un jardín de soporte vital. El jardín está lleno de vegetación buena y otra no tan buena. Nuestro desempeño se basa en optimizar y equilibrar la buena vegetación de los jardines y el control del crecimiento excesivo no deseado. La vegetación favorable consiste en billones de bacterias microbianas buenas, que ayudan a descomponer los alimentos que consumimos. El crecimiento excesivo consiste en millones de patógenos que resultan en una pérdida de biodiversidad microbiana. Esto a menudo es causado por toxinas, alimentos procesados y contaminantes como los metales pesados.

## El intestino y el sistema inmunológico

Otros factores importantes para optimizar su sistema intestinal o que pueden afectar a una función intestinal deficiente, son factores que podrían deberse a nuestros propios estilos de vida y a los alimentos que consumimos. Así como muchos factores ambientales que se combinan para influir en nuestro intestino, por lo tanto, en nuestros sistema inmunológico, cerebral y nuestra salud en general.

| SOPORTE INTESTINAL | Alimentos Sugeridos/Fuentes de Nutrientes |
|---|---|
| Apoyo intestinal (prebióticos día 1-60) | Cebollas, espárragos, ajo, puerros, remolacha, col, tomates, bayas, plátanos, manzanas, granos enteros, semillas de chia, semillas de lino. |
| Apoyo intestinal (día 1 a 60 de probióticos) | Ajo, Apio, Fibra Vegetal, Manzanas Verdes, Papaya, Plátano, Jengibre y Granos Integrales. |
| Apoyo intestinal (Optimizar del día 1 al 60) | Aloe Vera, Butirato, Colágeno, Jengibre, L-glutamina, Raíz de Regaliz, Ácido Alfa-Linolénico (ALA), Ácido Eicosapentaenoico (EPA), Ácido Docosahexaenoico (DHA), Quercetina, Cúrcuma |
| Apoyo intestinal (evite el día 1-60) | Gluten, Azúcar, Alimentos altamente procesados y Alcohol, E 171 Dióxido de titanio |

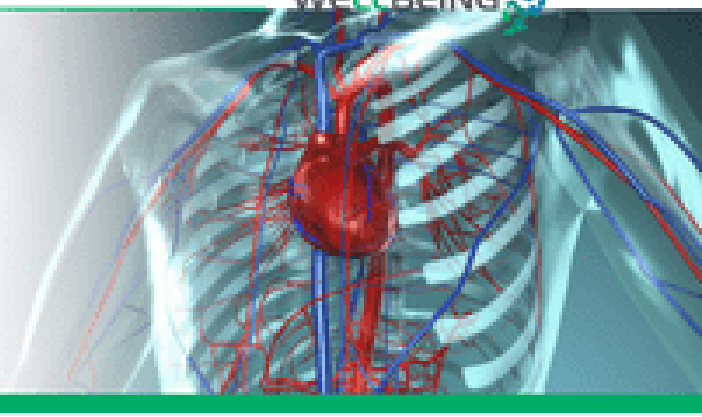
## Para optimizar el rendimiento intestinal, debemos tener en cuenta

- Reducir los niveles de estrés intestinal.
- Optimizar la calidad del sueño.
- Evitar sensibilidades alimentarias subyacentes que pueden estresar nuestro propio equilibrio de flora intestinal.
- Aumentar nuestro consumo de alimentos prebióticos y probióticos.
- Mejorar la cantidad y calidad de agua consumida.
- Reducir la cantidad de alimentos procesados que consumimos diariamente.
- Evitar químicos y toxinas que absorbemos a través de vegetales sin lavar.
- Reducir los agentes químicos que se encuentran en algunos alimentos.
- Reducir los factores ambientales tóxicos como los contaminantes del agua y el aire que respiramos.
- Reducir las frecuencias electromagnéticas y los factores de estrés geopático.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DEL SISTEMA CIRCULATORIO



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, algunos ejercicios y un estilo de vida apropiado como se describe al final de la página en el cuadro informativo. El conjunto global de factores ayudará a potenciar una óptima salud cardiovascular.

La circulación sanguínea a su vez, se puede mejorar con el aporte de algunos nutrientes que son muy importantes para conseguir un equilibrio diario. En la siguiente tabla, se indica qué nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la circulación. Cuantos más de éstos aparezcan en el cuadro inferior, el sistema circulatorio requerirá más atención. Hay que tener en cuenta que esto no es un diagnóstico de como se encuentra tu sistema circulatorio, sino un indicador de apoyo que te ayudará a optimizar tu sistema cardiovascular.

| **Indicadores de Soporte al Sistema Circulatorio**<br><br>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 |
| | Antocianinas | Polifenoles | Magnesio | |
| | Betaína | | | |

Otros factores que son importantes para la optimización de tu sistema circulatorio o que pueden estar afectados por una mala función circulatoria, son los siguientes:

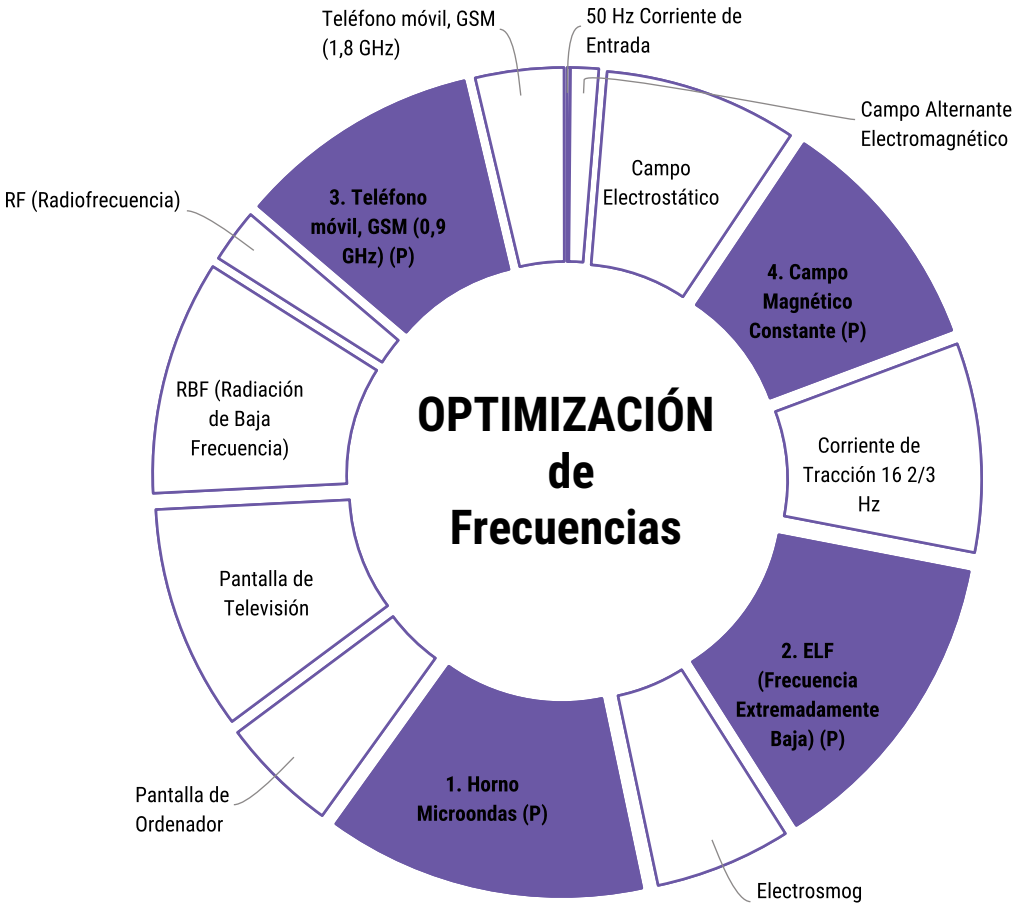
| | |
|---|---|
| 1. Ejercicio | Caminar por lo menos 45 minutos al día a un ritmo rápido. Todo lo que suponga mover los miembros inferiores, activa la función circulatoria. |
| 2. Estilo de Vida | Para mejorar su estilo de vida, incluye hábitos saludables como practicar ejercicio regularmente, no fumar, no ingerir alcohol y llevar una alimentación equilibrada. |
| 3. Control del Estrés | La disminución del estrés a través de técnicas de respiración profunda y meditación, puede ayudar a reducir la 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. |



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE LAS FRECUENCIAS

*Prioridad - Reducir la exposición*




## Gráfico de Indicadores de Categorías

El gráfico de arriba te proporciona un resumen de los Indicadores de Interferencias de Frecuencia, 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 dieta nutricional alimentario.

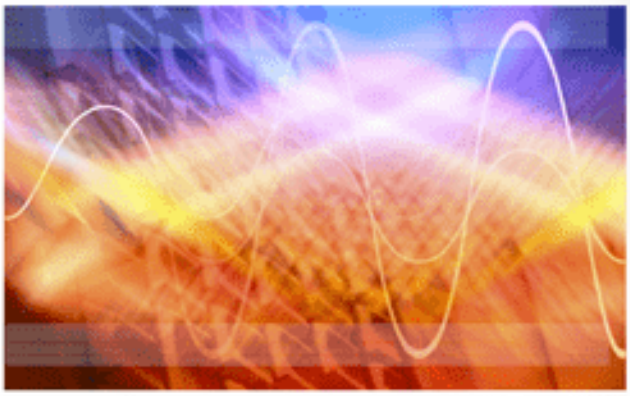


© Copyright Cell Wellbeing 2020

CWB Hamburg Datenanalyse Testzentrum No:1401123-300038775-2020

# INTERFERENCIAS DE LAS FRECUENCIAS

## SOBRE INTERFERENCIAS DE LAS FRECUENCIAS



Los suministros modernos de electricidad y los productos tecnológicos funcionan o utilizan frecuencias del rango más bajo del espectro. Éstas 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 tu cuerpo y por ello deberías comer una amplia variedad de alimentos que puedan apoyar y mantener una función normal.

### REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS INTERFERENCIAS DE LAS FRECUENCIAS

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.

### ALIMENTOS PARA REDUCIR FRECUENCIAS

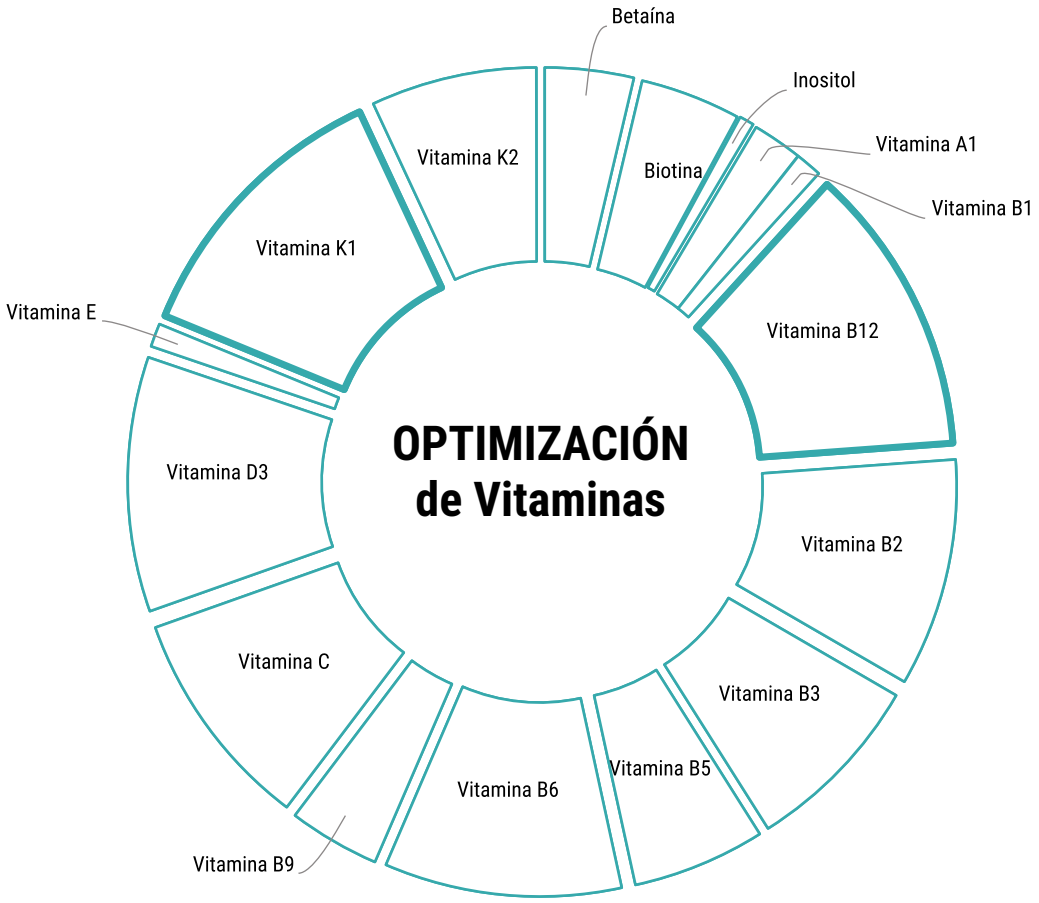
- Espirulina
- Vitamina D3
- Curcumina
- Ácidos Grasos Esenciales
- Calcio
- Melatonina
- Vitaminas B
- Azufre

Consulta la página 30 para alimentos específicos

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE VITAMINAS

*A Considerar - Aumentar la ingesta*



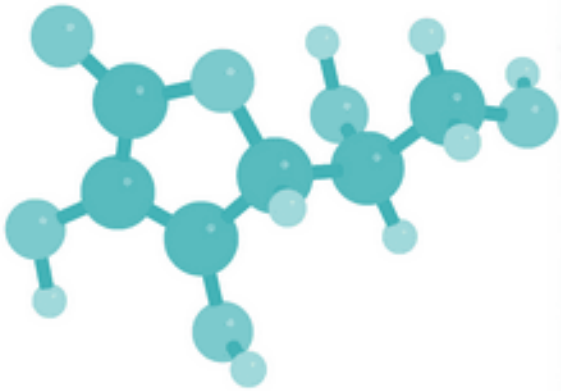

## Gráfico Indicador de Las Categorías

La tabla de arriba te proporciona un resumen de los indicadores de las Vitaminas que son específicas para ti. Si esta categoría está marcada como (Prioritario, Aconsejable o A considerar) estos son los ítems que deberías abordar a través de tu dieta nutricional.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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.

## COMO LAS VITAMINAS APOYAN EL BIENESTAR

Las vitaminas son nutrientes necesarios para la regulación de muchas funciones diferentes del cuerpo. Son importantes para la formación de tejidos, células de la sangre, material genético, hormonas y sustancias químicas para el sistema nervioso. Éstas pueden actuar como catalizadores o coenzimas. Como catalizadores, se unen con las proteínas para producir enzimas que, a su vez, producen reacciones químicas esenciales dentro del cuerpo. Como coenzimas, actúan como portadores químicos de una célula del organismo a otro. El cuerpo humano sólo puede producir un tipo de vitamina natural, que es la vitamina D. Las otras deben ser ingeridas a través de la dieta o suplementos.

## ALIMENTOS DE SOPORTE DE VITAMINA

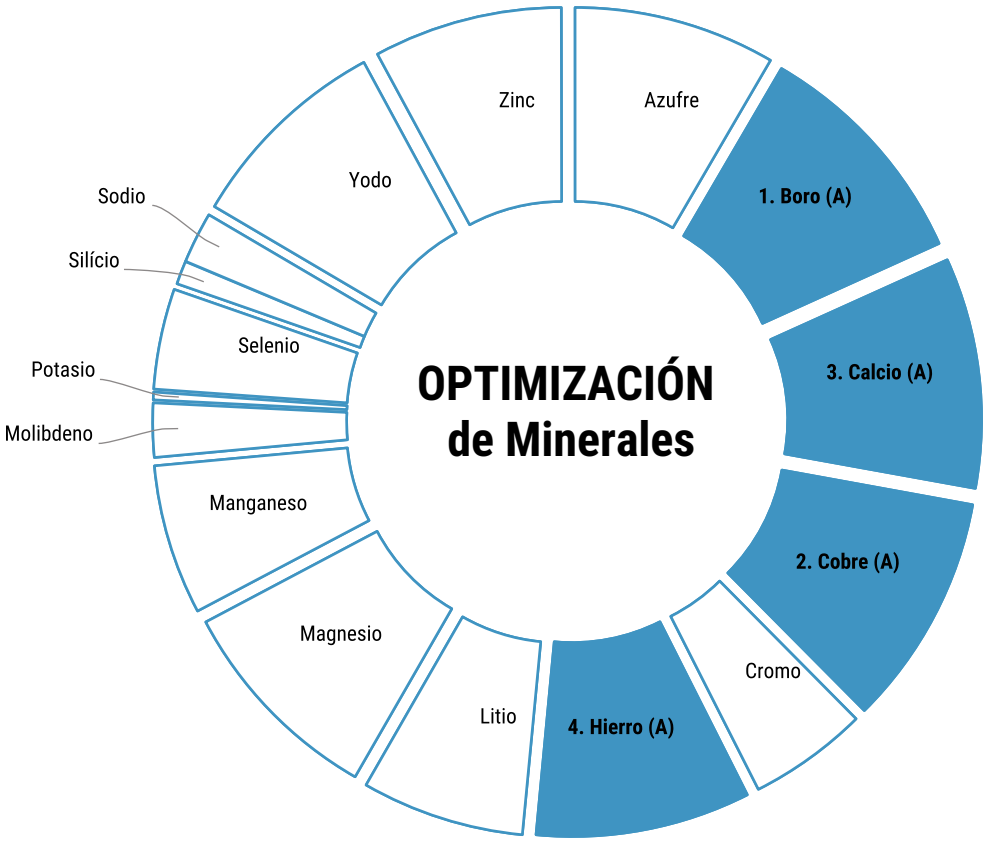
- Semillas y Nueces
- Lentejas
- Garbanzos
- Vegetales Verdes
- Granos
- Pimientos Rojos
- Albaricoques

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

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE MINERALES

*Aconsejable - Aumentar la ingesta*




## Gráfico Indicador de Las Categorías

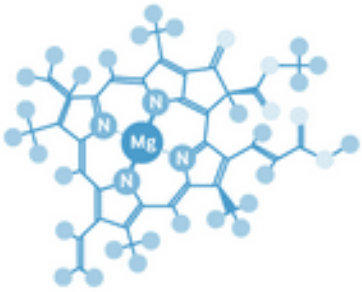
El gráfico de arriba te proporciona un resumen de los Indicadores de Minerales, los cuales son específicos para ti. Si esta categoría está marcada (con un Prioridad, Aconsejable, A considerar) entonces estos son ítems a los que deberías prestar más atención en tu dieta nutricional alimentario.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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 cardiaco 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. Tanto la falta de estos minerales, como su exceso pueden tener consecuencias para la salud.

## INTERACCIÓN ENTRE LOS MINERALES

Los minerales trabajan en equilibrio y algunos de ellos son antagónicos o se complementan, de manera que el incremento o carencia de alguno de ellos puede interferir en la absorción y eficacia de otros. Las parejas calcio/magnesio o sodio/potasio trabajan de manera complementaria, ya que realizan funciones antagónicas, y por eso es muy importante mantener un correcto equilibrio entre ellos. Siempre debemos tenerlo muy en cuenta a la hora de equilibrar las cantidades ingeridas de minerales en la dieta (muy especialmente si tomamos suplementos dietéticos).

## ALIMENTOS DE SOPORTE DE MINERALES

- Vegetales de Hoja Verde
- Nueces (todas)
- Todo tipo de Granos
- Brócoli
- Repollo
- Col rizada
- Arroz integral
- Hongos
- Algas marinas
- Lentejas
- Frijoles
- Tomates

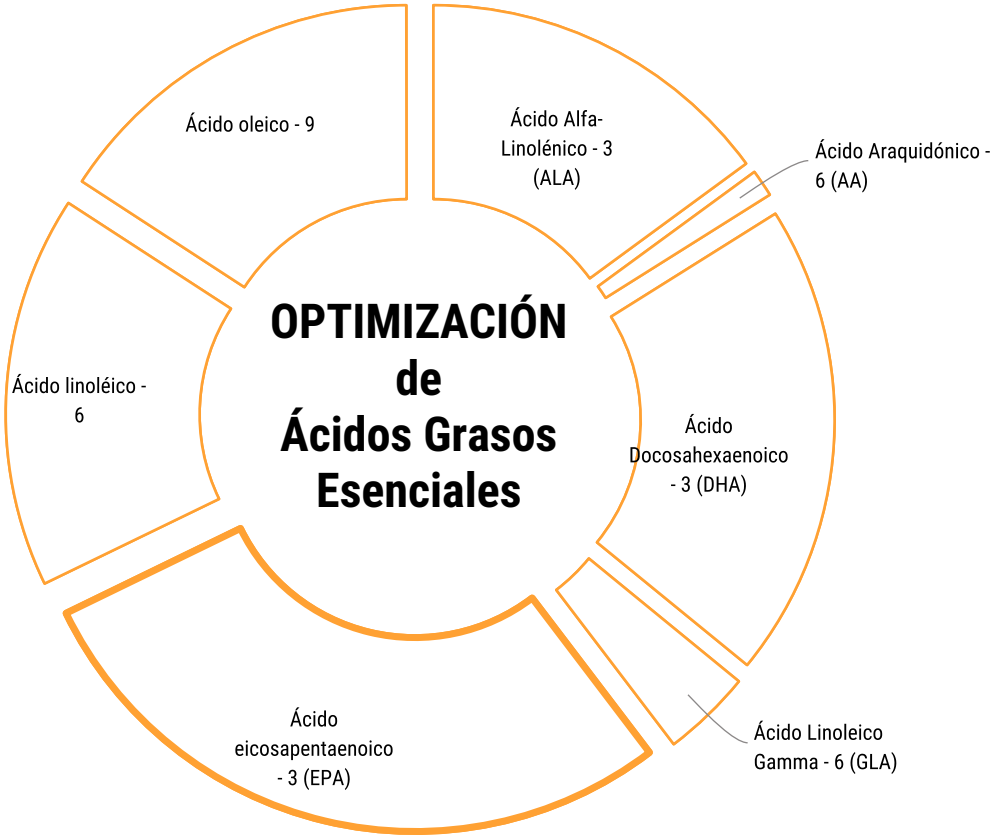
** Hay muchos otros alimentos pero estos son algunos de los ejemplos más comunes.*



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

*A Considerar - Aumentar la ingesta*




## Gráfico Indicador de Las Categorías

La tabla de arriba proporciona un resumen de los indicadores de los Ácidos Grasos Esenciales 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 dieta nutricional.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# ÁCIDOS GRASOS ESENCIALESS

## ACERCA DE LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

*Cadena Molecular del Omega 3*

*Las semillas, nueces y frijoles 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.).

### ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES: SU PAPEL EN EL BIENESTAR

Los Ácidos Grasos Esenciales son los precursores de los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga que son elementos estructurales vitales para las células y para la formación de nuevos tejidos y para producir las prostaglandinas que regulan muchos procesos corporales, como por ejemplo la inflamación y la coagulación de la sangre. Asimismo, son necesarios en la dieta para que las vitaminas liposolubles de los alimentos (A, D, E y K) puedan ser absorbidas y para regular el metabolismo del colesterol.

### ALIMENTOS DE SOPORTE DE ÁCIDOS GRASOS

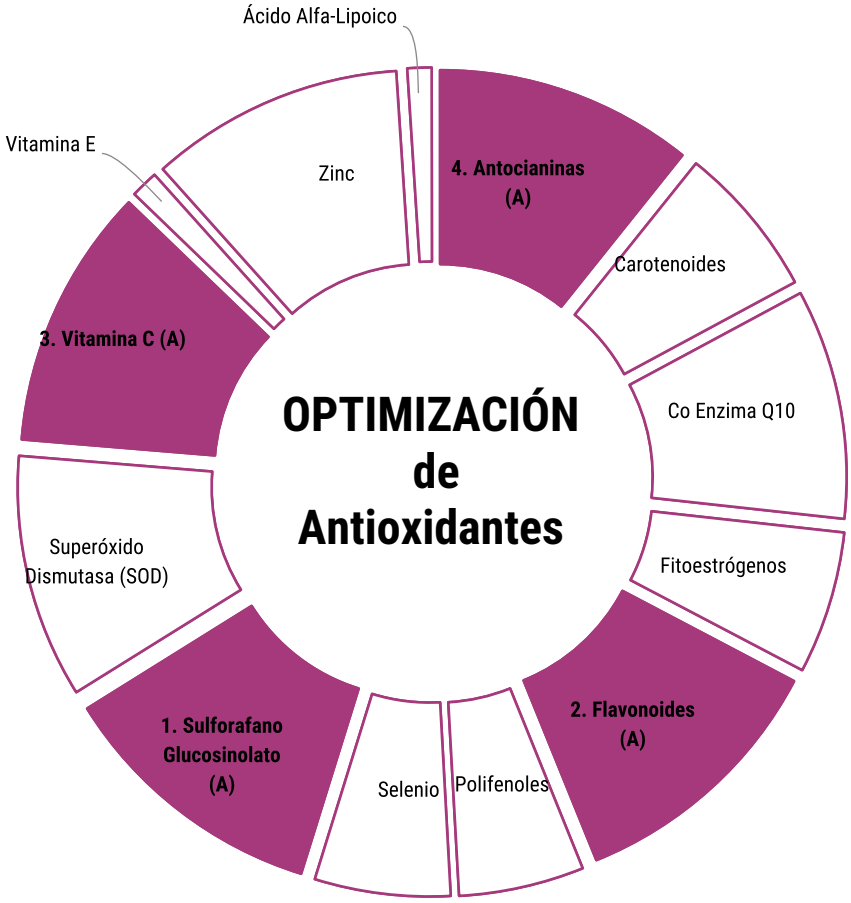
*Vegetariano*
- Lino
- Nueces
- Judías de Soja
- Tofu
- Semillas de Cáñamo

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

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE ANTIOXIDANTES

*Aconsejable - Aumentar la ingesta*



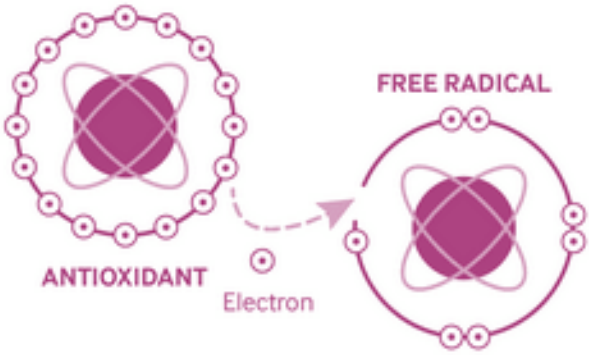

## Gráfico Indicador de Las Categorías

La tabla de arriba proporciona un resumen de los indicadores de Antioxidantes 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 dieta nutricional.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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 su 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.

Puede encontrar estos antioxidantes en muchos alimentos diferentes. Hay grandes cantidades de antioxidantes en frutas, verduras, nueces y granos integrales.

## CÓMO APOYAN LOS ANTIOXIDANTES AL BIENESTAR

Los radicales libres son moléculas altamente inestables que se forman naturalmente en nuestro cuerpo por el proceso de oxidación. Son residuos producidos en funciones cotidianas, como la digestión y la actividad física. Los radicales libres también provienen de fuentes externas, como el tabaquismo, la contaminación ambiental y productos químicos que se agregan al agua y alimentos. Los antioxidantes son una parte esencial en la lucha contra estos mecanismos.

## ALIMENTOS DE SOPORTE DE ANTIOXIDANTE

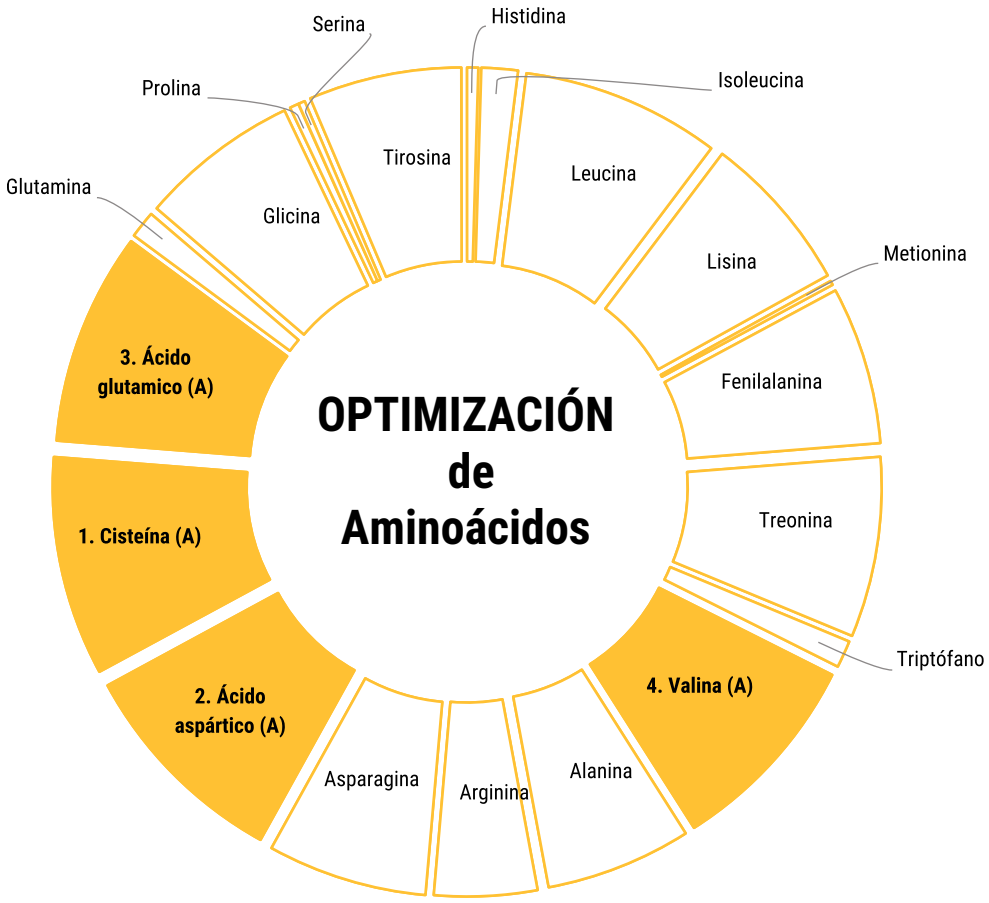
- Pimientos
- Arándanos
- Arándanos Rojos
- Tomates
- Nueces y Semillas
- Espinacas
- Brócoli
- Repollo
- Albaricoques
- Cebolla
- Ajo

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

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE AMINOÁCIDOS

*Aconsejable - Aumentar la ingesta*




## Gráfico Indicador de Las Categorías

El gráfico de arriba te proporciona un resumen de los Indicadores de los Aminoácidos, 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 y abordar en tu dieta nutricional alimenticio.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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 este trabaja. Las enzimas y algunas hormonas que regulan las funciones del cuerpo son también proteínas.

## LOS AMINOÁCIDOS Y LAS PROTEÍNAS

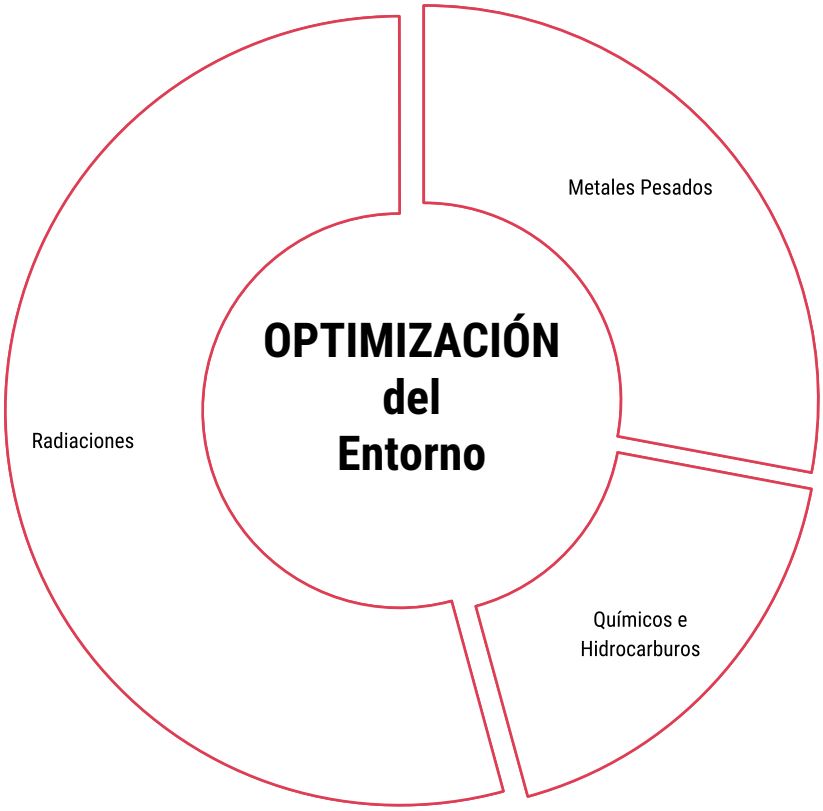
Los aminoácidos se obtienen a partir de las proteínas de la dieta, con la salvedad de que nuestro organismo no posee la capacidad de utilizar directamente estas proteínas dietéticas. Una vez ingeridas, las proteínas contenidas en los alimentos sufren procesos enzimáticos de digestión y catabolismo, hasta ser descompuestas en sus aminoácidos constituyentes. Posteriormente y de una manera endógena, estos aminoácidos son recombinados dando lugar a las proteínas adecuadas.

## ALIMENTOS DE SOPORTE DE AMINOÁCIDOS

- Semillas
- Lentejas
- Garbanzos
- Vegetales Verdes
- Granos
- Nueces
- Espirulina
- Aves de corral
- Cebolla
- Ajo
- Pimientos

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DE RETOS AMBIENTALES




## 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 dieta nutricional.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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 los 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 consumirá 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 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

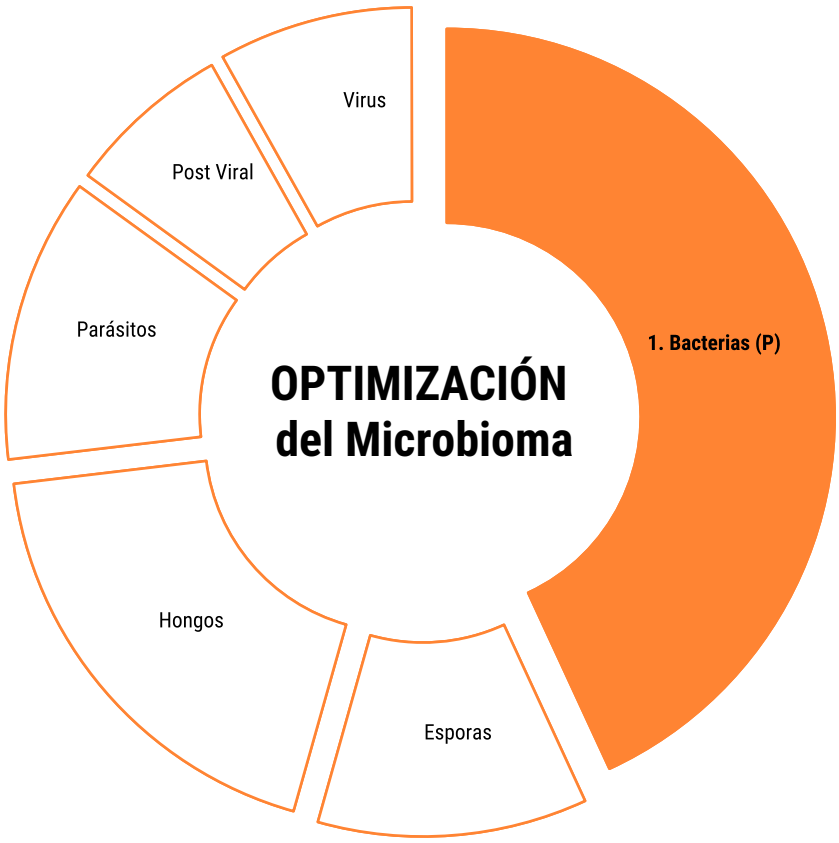
*Si hay alimentos recomendados para ti, consulta las tablas de la página 30.*

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# INDICADORES DEL MICROBIOMA

*Prioridad - Reducir la Carga*

*EL INDICADOR DE VIRUS O POST VIRAL EN EL INFORME, NO SUGIERE LA PRESENCIA DE UN VIRUS RELACIONADO CON EL COVID*
*Si el destinatario del informe puede haber estado expuesto a un individuo que ha contraído una infección por COVID o está expresando sintomatología de una infección relacionada con una carga vírica, se recomienda obtener una prueba de detección por PCR para confirmar o descartar dicha infección. Los factores epigenéticos de expresión celular, no son un indicativo válido de contagio del virus. Ante sintomatología evidente, consulte con su médico o farmacéutico para que le realice las pruebas de detección precisas*




## 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 dieta nutricional alimentario.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# 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 puedes mantener tu sistema inmune en buena forma y permitir a tu 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, con ejercicio moderado, mantendrá un sistema inmunitario optimizado y apoyará al funcionamiento normal de tus 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 30.*

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# AJUSTES DE ALIMENTOS

ADVERTENCIA: ESTA NO ES UNA PRUEBA DE ALERGIA ALIMENTARIA.
Los alimentos enumerados aquí deben restringirse solo durante los próximos 60 días. TODAS LAS ALERGIAS CONOCIDAS deben continuar evitándose en todo momento.

## SOBRE AJUSTES DE ALIMENTOS

Hay muchos niveles diferentes en los que los alimentos pueden afectar a una persona, desde severos hasta muy leves, pero todos tienen la capacidad de afectar a los procesos de bienestar.

Hay alimentos que podría estar comiendo que NO muestran signos y síntomas físicos de ser un problema, pero que no satisfacen las necesidades del cuerpo ya que consumen más energía de la que el cuerpo recibe a cambio. Esto ejerce presión sobre todo el sistema y es mejor restringir estos alimentos a corto plazo o un período de hasta 60 días.

## FLUJO DE ENERGÍA

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, se deberá de llevar una alimentación lo más variada posible.

| RESTRICCIONES DE ALIMENTOS | |
|---|---|
| Albaricoque | Frambuesa |
| Semillas de Amapola | Nueces de Brasil |
| Plátano | Papaya |
| Uvas Verdes | Tomates |
| Kiwi | Uvas Moradas |

La lista personalizada de alimentos proviene de los indicadores de relevancia epigenética y NO de una intolerancia física o alergia. Continúe evitando los alimentos que sabe que le afectan físicamente y sáquelos de su dieta por un período de 60 días.

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.** Por favor consulta la página de alimentos a evitar.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# ADITIVOS ALIMENTARIOS A EVITAR

*A Considerar - Evitar los que están marcados*

| Lista de Aditivos Alimentarios a Evitar | |
|---|---|
| E 435 Sorbitán Monoestearato de Polioxietileno (Polisorbiteno60) | E 311 Galato de octilo (Galato) |
| E 529 Óxido de Calcio | E 326 Lactato de Potasio (Sales de Acido Láctico) |
| E 538 Ferrocianido de Calcio | E 493 Sorbitán monolaureato |
| E 226 Sulfito de Calcio, (Dióxido de Azufre) | E 524 Hidróxido de Sodio |
| E 951 Aspartamo | E 297 Ácido Fumárico |

**SOBRE ADITIVOS ALIMENTICIOS**

Las mejores elecciones 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. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, debes entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud. 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 ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

2. **Aspartamo**: Un aditivo peligroso pero muy popular que se considera una exotoxina. Un uso regular de esta sustancia puede alterar la función celular del cerebro y afectar a la producción de neurotransmisores. Como mínimo esta sustancia te puede dar lugar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará negativamente al bienestar.

3. **Proteína hidrolizada**: Esta proteína altamente alérgica puede causar un aumento drástico del azúcar en sangre. También puede incrementar tu deseo de comer más y puede contribuir a un incremento de la ingesta de más calorías, al incrementar el azúcar en sangre y tu respuesta de hambre.

4. **Glutamato monosódico**: Esto es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, como 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 mayorías de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

5. **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.

En conclusión, la mejor manera de alcanzar una buena salud y bienestar es evitar estos ingredientes dañinos, así como todos los indicadores de aditivos que aparezcan en los resultados de tu evaluación epigenética personalizada. Por favor, presta atención y revisa siempre las etiquetas de tu comida y de los suplementos que tomas diariamente. Esta información ha sido aportada para que puedas entender y seas capaz de distinguir los aditivos que se encuentran en la comida, y así puedas alcanzar un bienestar óptimo con la mejor salud posible.

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.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# PLAN DE OPTIMIZACIÓN DE 60 DÍAS

## ESTE INFORME SOLO ES VÁLIDO POR LOS PRÓXIMOS 60 DÍAS

**La próxima fecha para su informe de optimización es:**

**Reserve hoy mismo con su profesional en:**

**Teléfono:**

**E-mail:**

Con cualquier cambio de dieta que respalde el bienestar o el rendimiento, es recomendable seguir su evolución incorporando el apoyo de los informes. Estar optimizado significa mantenerse alineado con su entorno epigenético y ajustar su ingesta de alimentos y nutrientes para satisfacer sus necesidades cambiantes con el tiempo. Le recomendamos que haga esto cada 60 días, ya que este es un ciclo natural que sigue el cuerpo. No se lo pierda y reserve para realizarse su próximo informe, basado en la fecha anterior.

### Paso 1

**EMPEZAR el Día 1**

El primer paso y el más fácil para optimizar el organismo es restringir los alimentos que podrían estar causando estrés en el sistema digestivo o inmunológico de su cuerpo. Lidiar con algunos alimentos puede agotar los recursos energéticos del cuerpo y detener la absorción de nutrientes que son cruciales para la función enzimática y metabólica. Consulte la tabla a continuación para conocer los alimentos que debe restringir durante un mínimo de 60 días.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Albaricoque | Semillas de Amapola | Plátano | Uvas Verdes | Kiwi |
| Frambuesa | Nueces de Brasil | Papaya | Tomates | Uvas Moradas |

### Paso 2

**EMPEZAR el Día 1**

El segundo paso para la optimización es evitar las cargas ambientales y los aditivos alimentarios que podrían poner en peligro la función de las enzimas a través del agotamiento de nutrientes fundamentales. Esto contribuiría a una pobre expresión celular y a una función metabólica deficitaria. Utiliza los siguientes enlaces para descargar los documentos que te indicarán las fuentes más comunes de estas sustancias para que puedas identificarlas fácilmente.

Haga clic aquí para obtener más Información sobre EMF/ELF

CLICK Here for more Gut Support Guidance

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 del proceso de optimización consiste en asegurarse de que estás absorbiendo los nutrientes suficientes de los alimentos que comes, para apoyar totalmente a todos los procesos enzimáticos del cuerpo. Un sistema enzimático de calidad puede ayudar a romper los alimentos en el estómago para que los nutrientes puedan ser liberados y que el cuerpo los pueda procesar y usar. Un probiótico multicepa y natural asistirá también a la descomposición y la absorción de nutrientes provenientes de los alimentos que consumes y asegurará que las necesidades nutricionales diarias del cuerpo estén bien respaldadas.

### Paso 4

**EMPEZAR el Día 1**

El siguiente paso para la optimización es asegurarse de que la calidad del agua potable que consume cubre las necesidades de hidratación de su organismo, de eliminación de desechos y comunicación celular. El agua del grifo contiene altos niveles de toxinas y debería ser filtrada correctamente ya que no puede ser utilizada fácilmente por el organismo para sus funciones fundamentales. Asegúrese de tener una fuente regular de agua potable de buena calidad y de beber 1,5-2 litros de agua al día.

### Paso 5

**INICIO Día 20**

El siguiente paso para la optimización es aumentar la ingesta de alimentos que ayudarán a potenciar los indicadores nutricionales Prioritarios y Aconsejables destacados en tu informe. Esto te ayudará a sustentar los requerimientos nutricionales de tu cuerpo y de las funciones enzimáticas y metabólicas. Por lo tanto, optimizará tu bienestar. Consulta la tabla en la página 29 de alimentos recomendados para ti.

### Paso 6

**INICIO Día 40**

El último paso para optimizar tu bienestar es ayudar a tu organismo a protegerse de los desafíos ambientales, frecuencias electromagnéticas y microbiota intestinal desequilibrada que están contribuyendo a una mala expresión celular y una pobre función metabólica. Consulta la tabla en la página 30 de los alimentos recomendados para ti.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# PLAN DE 60 DÍAS DE OPTIMIZACIÓN VEGANA Y ALIMENTOS PARA EL BIENESTAR

| Indicador para Optimizar (PASO 5 - Nutrición) | INICIO Día 20 |
|---|---|
| Cisteína | Semillas de girasol, avena, legumbres, kamut. |
| Ácido aspártico | Alubias de soja, nueces, pistachos, castañas, cereales (avena, maíz). |
| Ácido glutamico | Pasta, soja, espárragos, almendras. |
| Boro | Tomate, manzanas, zanahorias, uvas, pasas, verduras de hoja verde oscuro, nueces crudas, peras, ciruelas pasas, granos integrales. |
| Valina | Cacahuetes, almendras, productos de soja, espirulina, cebada, cúrcuma, col rizada, apio, anacardo, brócoli, todo tipo de brotes, higo, patatas, zanahoria, manzana, tallo de apio, melocotón, tomate, remolacha, naranja, pomelo, fresas, pepino. |
| Cobre | Granos enteros, almendras, vegetales de hojas verdes, semillas de girasol, piñones, aceitunas, apio, avellanas, tomate, nuez, pistacho, algas marinas (Kombu y agar), ciruelas, eneldo, aguacate, berro, plátano, brócoli, zanahoria, piña, naranja. |
| Calcio | Verduras de hoja verde oscuro, almendras, espárragos, melaza de blackstrap, levadura de cerveza, apio, brócoli, col, algarroba, col rizada, higo, berros de soja, garbanzos, achicoria, linaza, algas marinas, perejil, sésamo, semillas de amapola, cebada, cilantro, apio, coco, mandarina, naranja, mango, melón, oliva, papaya, nuez de Brasil, nuez de pecan, nuez de pino, pistacho, pera, moras, pasas, sésamo, aguacate, arándanos. |
| Hierro | Espirulina, algas marinas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, cacao, nueces de Brasil, anacardos, almendras, granos, cebada, remolacha, apio, boniato, brócoli, eneldo, col, col rizada, verduras de hoja verde, zanahoria, ajo, jengibre, cilantro, rábano picante, perejil, ruibarbo, soja, espinaca, tomate, guisantes verdes, albaricoques, plátano, aguacate, arándano, moras, limón, uva, dátiles, higo, pomelo, avellana, frambuesa, sauco, cacahuetes, papaya, pasas. |
| Sulforafano Glucosinolato | Espinacas, brócoli, brotes de brócoli, vegetales verdes. |
| Flavonoides | Manzanas, albaricoques, arándanos, peras, frambuesas, fresas, coles, cebollas, perejil, cúrcuma. |
| Vitamina C | Acerola, pimiento rojo, col rizada, coles de Bruselas, grosella negra, guayaba, coliflor, espinaca, limón, fresa, cúrcuma, verduras de hoja verde, col, brócoli, eneldo, perejil, guisantes, piña, plátano, arándano, coco, mango, papaya, jengibre, mora, melón, pomelo, frambuesa, sauco, tomates, kiwi, todos los cítricos, remolacha, kale, cebada, fresas, cerezas. |
| Antocianinas | Arándanos, moras, ciruelas, granadas, espárragos, col lombarda. |
| Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) | Aceite de linaza, nueces de Brasil, semillas de calabaza, semillas de lino, semillas de chia, nueces. |
| Vitamina B12 | Nori, hierba de cebada, suplemento vegano vitamina B12 |
| Vitamina K1 | Coles de Bruselas, brócoli, col rizada, coliflor, espinaca, lechuga, zanahoria, judías verdes, espárragos, fresas, aguacate, aceite de oliva, perejil, soja, guisantes, fresas, pepino, aguacate, tomate, manzana, remolacha. |

Si te cuesta añadir cualquiera de los alimentos sugeridos a tu dieta, puedes complementarla con suplementos nutricionales. Los suplementos no son substitutos de una dieta equilibrada y sana pero pueden suponer un modo para 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 implicados.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# PLAN DE 60 DÍAS DE OPTIMIZACIÓN VEGANA Y ALIMENTOS PARA EL BIENESTAR

| Indicador de Optimización (PASO 6 - Limpieza y Microbioma) | Indicador | Fuentes de alimentos sugeridas desde el día 40-60 (introduzca tantos alimentos como pueda, al menos 2 para cada indicador) |
|---|---|---|
| Sensibilidad a los Alimentos | Bacterias | Ajo, aceite de coco, jengibre, alimentos fermentados, limón, rábano picante, piña, cúrcuma, miel (manuka), repollo. |

| Indicador de Optimización (PASO 6 - Interferencia de frecuencia) | Alimentos Sugeridos/Fuentes de Nutrientes |
|---|---|
| EMF/ELF (Campos electromagnéticos/ Frecuencias extremadamente bajas) (Calcio Día 1-90) | Verduras de hoja verde oscuro, almendras, espárragos, melaza de Blackstrap, levadura de cerveza, apio, brócoli, col, algarroba, col rizada, higos, soja, berro de agua, garbanzos, achicoria, linaza, algas marinas, perejil, semillas de amapola, cebada, cilantro, apio, coco, mandarina, naranja, mango, melón, oliva, papaya, nuez de Brasil, nuez de pecan, nuez de pino, pistacho, pera, baya negra, pasas, sésamo, aguacate, arándanos. |
| 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) | Semillas de lino, nueces, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, soja. |

Si te cuesta añadir cualquiera de los alimentos sugeridos a tu dieta, puedes complementarla con suplementos nutricionales. Los suplementos no son substitutos de una dieta equilibrada y sana pero pueden suponer un modo para 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 implicados.



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# AUTO-CHEQUEO DEL PROGRESO

El proceso de optimización es diferente para cada persona y es importante mantener un seguimiento de los cambios que vamos implementando, para poder cuantificar este progreso de forma fácil e intuitiva. A veces es difícil recordar como solíamos sentirnos y llevar un registro de los cambios y sensaciones, ayudará a cuantificarlos y nos motivará a mantenerlos. **Asegurarse de programar desde el principio las 4 fechas que necesarias para completar los cuestionarios, y así podremos tener suficiente tiempo para completar este proceso.**

## DÍA 1

FECHA

| ESTADO FÍSICO | ESCALA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | PUNTUACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CANSADO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| TEMPERAMENTO | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| IRRITABILIDAD | Baja Irritabilidad | | | | | | | | | | | Alta Irritabilidad |
| EMOCIONALMENTE | Equilibrado | | | | | | | | | | | Alterado |
| INDIGESTIONES | Ninguna | | | | | | | | | | | Frecuentes |
| MEMORIA | Buena Memoria | | | | | | | | | | | Olvidadizo |
| ANTOJOS DE DULCE | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| LÍBIDO | Normal | | | | | | | | | | | Nula |
| MANOS O PIES FRÍOS | Normal | | | | | | | | | | | Muy Frecuentes |
| MOTIVACIÓN | Poca | | | | | | | | | | | Mucha |
| DOLOR DE CABEZA | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| DEFENSAS BAJAS | Nunca | | | | | | | | | | | Frecuente |
| TRÁNSITO INTESTINAL | Normal | | | | | | | | | | | Irregular |
| ESTREÑIMIENTO | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| APETITO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| ACNÉ | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| DISFONÍA | Ninguna | | | | | | | | | | | Severa |
| NERVIOSISMO | Tranquilo | | | | | | | | | | | Estresado |
| COLON IRRITABLE | Normal | | | | | | | | | | | Severo |
| PATRONES DE SUEÑO | Normal | | | | | | | | | | | Deficiente |
| HORAS DE SUEÑO | 8 Horas | | | | | | | | | | | Menos de 8 Horas |
| PIERNAS INQUETAS | Nunca | | | | | | | | | | | Muy amenudo |
| DOLOR LUMBAR | Nunca | | | | | | | | | | | Habitual |
| FLATULENCIAS | Normal | | | | | | | | | | | Muy frecuentes |

TOTAL



© Copyright Cell Wellbeing 2020

CWB Hamburg Datenanalyse Testzentrum No:1401123-300038775-2020

# AUTO-CHEQUEO DEL PROGRESO

El proceso de optimización es diferente para cada persona y es importante mantener un seguimiento de los cambios que vamos implementando, para poder cuantificar este progreso de forma fácil e intuitiva. A veces es difícil recordar como solíamos sentirnos y llevar un registro de los cambios y sensaciones, ayudará a cuantificarlos y nos motivará a mantenerlos. **Asegurarse de programar desde el principio las 4 fechas que necesarias para completar los cuestionarios, y así podremos tener suficiente tiempo para completar este proceso.**

## DÍA 20

FECHA

| ESTADO FÍSICO | ESCALA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | PUNTUACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CANSADO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| TEMPERAMENTO | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| IRRITABILIDAD | Baja Irritabilidad | | | | | | | | | | | Alta Irritabilidad |
| EMOCIONALMENTE | Equilibrado | | | | | | | | | | | Alterado |
| INDIGESTIONES | Ninguna | | | | | | | | | | | Frecuentes |
| MEMORIA | Buena Memoria | | | | | | | | | | | Olvidadizo |
| ANTOJOS DE DULCE | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| LÍBIDO | Normal | | | | | | | | | | | Nula |
| MANOS O PIES FRÍOS | Normal | | | | | | | | | | | Muy Frecuentes |
| MOTIVACIÓN | Poca | | | | | | | | | | | Mucha |
| DOLOR DE CABEZA | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| DEFENSAS BAJAS | Nunca | | | | | | | | | | | Frecuente |
| TRÁNSITO INTESTINAL | Normal | | | | | | | | | | | Irregular |
| ESTREÑIMIENTO | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| APETITO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| ACNÉ | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| DISFONÍA | Ninguna | | | | | | | | | | | Severa |
| NERVIOSISMO | Tranquilo | | | | | | | | | | | Estresado |
| COLON IRRITABLE | Normal | | | | | | | | | | | Severo |
| PATRONES DE SUEÑO | Normal | | | | | | | | | | | Deficiente |
| HORAS DE SUEÑO | 8 Horas | | | | | | | | | | | Menos de 8 Horas |
| PIERNAS INQUETAS | Nunca | | | | | | | | | | | Muy amenudo |
| DOLOR LUMBAR | Nunca | | | | | | | | | | | Habitual |
| FLATULENCIAS | Normal | | | | | | | | | | | Muy frecuentes |

TOTAL

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# AUTO-CHEQUEO DEL PROGRESO

El proceso de optimización es diferente para cada persona y es importante mantener un seguimiento de los cambios que vamos implementando, para poder cuantificar este progreso de forma fácil e intuitiva. A veces es difícil recordar como solíamos sentirnos y llevar un registro de los cambios y sensaciones te ayudará a cuantificarlos y te motivará a mantenerlos. **Ahora es el momento de volver a hacerse un informe, ya que debemos estar cerca del final de los 90 días y habremos completado el auto-chequeo final.**

## DÍA 40

FECHA

| ESTADO FÍSICO | ESCALA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | PUNTUACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CANSADO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| TEMPERAMENTO | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| IRRITABILIDAD | Baja Irritabilidad | | | | | | | | | | | Alta Irritabilidad |
| EMOCIONALMENTE | Equilibrado | | | | | | | | | | | Alterado |
| INDIGESTIONES | Ninguna | | | | | | | | | | | Frecuentes |
| MEMORIA | Buena Memoria | | | | | | | | | | | Olvidadizo |
| ANTOJOS DE DULCE | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| LÍBIDO | Normal | | | | | | | | | | | Nula |
| MANOS O PIES FRÍOS | Normal | | | | | | | | | | | Muy Frecuentes |
| MOTIVACIÓN | Poca | | | | | | | | | | | Mucha |
| DOLOR DE CABEZA | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| DEFENSAS BAJAS | Nunca | | | | | | | | | | | Frecuente |
| TRÁNSITO INTESTINAL | Normal | | | | | | | | | | | Irregular |
| ESTREÑIMIENTO | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| APETITO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| ACNÉ | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| DISFONÍA | Ninguna | | | | | | | | | | | Severa |
| NERVIOSISMO | Tranquilo | | | | | | | | | | | Estresado |
| COLON IRRITABLE | Normal | | | | | | | | | | | Severo |
| PATRONES DE SUEÑO | Normal | | | | | | | | | | | Deficiente |
| HORAS DE SUEÑO | 8 Horas | | | | | | | | | | | Menos de 8 Horas |
| PIERNAS INQUETAS | Nunca | | | | | | | | | | | Muy amenudo |
| DOLOR LUMBAR | Nunca | | | | | | | | | | | Habitual |
| FLATULENCIAS | Normal | | | | | | | | | | | Muy frecuentes |

TOTAL



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# AUTO-CHEQUEO DEL PROGRESO

Compare sus cuestionarios de autoevaluación del día 1 al día 60 para tener una idea de algunos de los cambios tangibles que la optimización ya ha producido. Los cambios pueden variar, pero generalmente deben tener una tendencia ascendente. Si es así, puede comprobar por sí mismo que el proceso de optimización está impulsando la función de sus enzimas; ayudando a sus genes a producir mejores células; promoviendo un sistema nervioso adaptable y mejorar en general su función metabólica. **Ahora puede volver a escanear el cabello y continuar con el buen trabajo y con su optimización.**

## DÍA 60

FECHA

| ESTADO FÍSICO | ESCALA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | PUNTUACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CANSADO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| TEMPERAMENTO | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| IRRITABILIDAD | Baja Irritabilidad | | | | | | | | | | | Alta Irritabilidad |
| EMOCIONALMENTE | Equilibrado | | | | | | | | | | | Alterado |
| INDIGESTIONES | Ninguna | | | | | | | | | | | Frecuentes |
| MEMORIA | Buena Memoria | | | | | | | | | | | Olvidadizo |
| ANTOJOS DE DULCE | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| LÍBIDO | Normal | | | | | | | | | | | Nula |
| MANOS O PIES FRÍOS | Normal | | | | | | | | | | | Muy Frecuentes |
| MOTIVACIÓN | Poca | | | | | | | | | | | Mucha |
| DOLOR DE CABEZA | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| DEFENSAS BAJAS | Nunca | | | | | | | | | | | Frecuente |
| TRÁNSITO INTESTINAL | Normal | | | | | | | | | | | Irregular |
| ESTREÑIMIENTO | Nunca | | | | | | | | | | | Muy Frecuente |
| APETITO | Poco | | | | | | | | | | | Mucho |
| ACNÉ | Normal | | | | | | | | | | | Excesivo |
| DISFONÍA | Ninguna | | | | | | | | | | | Severa |
| NERVIOSISMO | Tranquilo | | | | | | | | | | | Estresado |
| COLON IRRITABLE | Normal | | | | | | | | | | | Severo |
| PATRONES DE SUEÑO | Normal | | | | | | | | | | | Deficiente |
| HORAS DE SUEÑO | 8 Horas | | | | | | | | | | | Menos de 8 Horas |
| PIERNAS INQUETAS | Nunca | | | | | | | | | | | Muy amenudo |
| DOLOR LUMBAR | Nunca | | | | | | | | | | | Habitual |
| FLATULENCIAS | Normal | | | | | | | | | | | Muy frecuentes |

TOTAL



© Copyright Cell Wellbeing 2020

# LA OPTIMIZACIÓN NUTRICIONAL ES LA CLAVE DEL BIENESTAR

## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

- Mejora los Procesos Corporales
- Potencia una mejor Resistencia
- Optimiza Patrones del Sueño
- Favorece la Desintoxicación
- Ayuda a tener un Peso y Forma Óptimos
- Mejora el Rendimiento
- Favorece la Producción de Energía

## FACTORES QUE INTERFIEREN EN TU NUTRICIÓN ÓPTIMA

**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.

© Copyright Cell Wellbeing 2020



CWB Hamburg Datenanalyse Testzentrum No:1401123-300038775-2020

# PREGUNTAS FRECUENTES (FAQS)

**P. ¿Qué son los factores epigenéticos?**
R. La epigenética es el estudio de las influencias diarias de tu dieta, tu entorno y tu estilo de vida que afectan al modo en el que tus genes se expresan. En algunos casos, hasta el 98% de la expresión genética está controlada por el entorno en el que vives.

**P. ¿Significa esto que puedo controlar mis genes?**
R. En gran medida sí, los genes tienen la habilidad de expresarse de varias formas y en ocasiones miles de formas desde el mismo gen. Cambiando el entorno, puedes encontrar la mejor expresión genética para apoyar a tu bienestar.

**P. ¿Son los nutrientes enumerados deficiencias?**
R. No, no necesariamente ya que no estamos midiendo físicamente la cantidad de nutrientes para compararlos con tablas de carencias y/o deficiencias. Podrías estar entre niveles normales en medidas convencionales, pero todavía requerir más de un cierto nutriente por un factor causado por el estilo de vida, como por ejemplo, el ejercicio.

**P. ¿Qué es la bioresonancia?**
R. Cuando dos sistemas comparten la misma frecuencia se comunican entre sí, a esto se le llama resonancia. Por ejemplo, cuando un cantante de ópera alcanza una nota que resuena con el cristal, este es capaz de absorber la energía de esa nota, hasta que se acumula tanto que el cristal se hace añicos.

**P.¿Es el segmento más grande el más importante?**
R. Solo en el contexto del indicador en el que se encuentra. Como un gráfico solo puede contener hasta el 100% del total de la imagen para esa categoría, no puedes comparar un gráfico de 3 marcadores con uno que tiene 17 marcadores.

**P. ¿Qué se está midiendo?**
R. Este sistema no supone una medida ya que no posee una escala por la cual los datos pueden ser comparados.

**P. ¿Qué significan esos segmentos delineados?**
R. Esos segmentos con delineaciones están diseñados como ítems “A considerar”, que tendrán una relevancia moderada, pero que no son asuntos prioritarios.

**P. ¿Soy alérgico a los alimentos enumerados?**
R. No, no estamos evaluando físicamente la repuesta inmune a los alimentos y estos no se encuentran en el espectro de las alergias. Si existen alimentos para los cuales sospechas o sabes que eres alérgico, entonces deberías evitar este tipo de alimentos, aunque no aparezcan en la lista.

**P. ¿Los alimentos enumerados son alergias?**
R. No, no estamos evaluando físicamente la respuesta inmune a los alimentos y no están en el espectro de alergias. Si hay alimentos a los que sabe o sospecha que es alérgico, debe evitarlos incluso si no están en su lista de restricciones.

**P. ¿Por qué debería restringir ciertos alimentos?**
R. Hay algunos alimentos para los que tenemos una experiencia genética limitada, a menudo tenemos aversiones naturales a estos. Hay otros de los que comemos demasiado porque somos criaturas de hábitos y, de vez en cuando, ciertos alimentos simplemente no son compatibles con nuestro estilo de vida. Es mejor restringir estos alimentos durante un período de 60 días.

**P. ¿Me están envenenando las toxinas de mi tabla de "Desafíos ambientales"?**
R. El sistema no mide físicamente las toxinas en el cuerpo y, por lo tanto, no se puede utilizar para confirmar su presencia. La resonancia puede ser de naturaleza epigenética, lo que significa que las toxinas podrían causar una expresión génica deficiente si se produce la exposición.

**P. Mi informe dice que tengo parásitos; ¿puedes probarlo?**
R. El informe no confirma la presencia de parásitos (aunque todos somos portadores), pero el indicador de resonancia indica que podría ser una predisposición a los parásitos y desde luego, comer los alimentos adecuados puede ayudarnos.

**P. ¿Por qué el plan es de 60 días?**
R. Cuando cambia su dieta, ambiente y estilo de vida, el cuerpo necesita tiempo para reaccionar físicamente. Después de 60 días, su cuerpo ha pasado por un ciclo de soporte razonable y se puede regularse de manera efectiva nuevamente.

**P. ¿Por qué necesito un informe de seguimiento, seguramente serán iguales?**
R. A nivel epigenético puro, el cuerpo es homeodinámico, lo que significa que debe adaptarse constantemente al entorno de forma no lineal. A medida que envejecemos, cambiamos de trabajo, comemos de manera diferente, nos casamos, tenemos hijos, leemos un periódico diferente, comenzamos a hacer ejercicio, dejamos de hacer ejercicio y cientos y cientos de cambios diarios / semanales / mensuales diferentes, todo nuestro entorno cambia por lo que nuestros cuerpos necesitan un apoyo constante.

**P. ¿Cuándo notaré el cambio?**
R. Es imposible predecirlo ya que hay muchas variables y cada persona y conjunto de circunstancias es único. Debería notar el cambio dentro de los primeros 20 días, pero puede tardar hasta 60 días e incluso más en algunos casos.

© Copyright Cell Wellbeing 2020

# ES EL MOMENTO DE EMPEZAR A VIVIR, OPTIMIZANDO TU BIENESTAR

**Gracias por invertir su tiempo y recursos para obtener su plan de alimentación nutricional vegano para optimiza su inmunidad y bienestar'.**

**¡Prepárese para dar el salto cuántico hacia un soporte nutricional óptimo hoy!**

**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.



© Copyright Cell Wellbeing 2020