



EPIGENETICALLY  
MAPPED IN GERMANY

# Programa de OPTIMIZACIÓN DEL BIENESTAR para 90 días

- 12 Áreas Clave de Optimización
- Indicadores de los sistemas de soporte
- Indicadores del sistema circulatorio
- Indicadores del microbioma
- Ajustes Alimentarios
- Aditivos Alimentarios a Evitar
- Alimentos a Consumir

Plan para:

Este plan fue creado por:

[cell-wellbeing.com](https://cell-wellbeing.com)



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.

# PLAN DE OPTIMIZACIÓN DEL BIENESTAR

## EPIGENÉTICA: UN NUEVO CONCEPTO

"Optimiza tu Bienestar" es un sistema certificado y verificado internacionalmente, creado por la empresa Cell Wellbeing.

Cell Wellbeing Ltd. es una compañía científica de Bio-Tecnología con sede en Hamburgo (Alemania), que suministra tecnologías especializadas en Bio-Información dirigidas a profesionales del bienestar y de la salud.

La tecnología del laboratorio Cell Wellbeing está basada en los novedosos conceptos científicos de la física cuántica y la epigenética, y utiliza un marcador biológico muy potente: el cabello. Éste contiene una gama de frecuencias de información epigenética que se han acumulado y almacenado, gracias a los procesos homeodinámicos que ocurren en la vida diaria. Esta información es única y es inducida por el micro-ambiente interno del cuerpo humano en respuesta a factores medioambientales. Dicha información puede ser decodificada, traducida e interpretada por la tecnología que hay detrás del dispositivo S-Drive®. Una forma eficaz de interactuar con el entorno, permitiendo optimizar nuestro potencial físico, mental y emocional.

Los científicos saben que el entorno medioambiental controla hasta el 98% de la expresión genética (el modo en el que los genes se expresan). Esto significa que todos los aspectos que conforman nuestro estilo de vida controlan prácticamente el modo en que los genes actúan físicamente.

Actualmente, la mayoría de las personas de este planeta están operando por debajo de su nivel óptimo debido a los efectos del medio ambiente. Las comidas procesadas, la ingesta de alimentos bajos en nutrientes, las toxinas y los químicos, los campos electromagnéticos y las influencias de frecuencias extremadamente bajas, son responsables del deterioro de las funciones metabólicas diarias del cuerpo. Estas funciones controlan procesos básicos cruciales para que el cuerpo interactúe con su entorno.

Para alcanzar el máximo potencial debemos asegurarnos de que todos los procesos metabólicos estén trabajando a un nivel correcto, ya que si trabajan a un nivel más bajo podemos sentir los efectos de una pérdida de funciones vitales que se pueden reflejar en un estado de baja energía, sueño deficiente, una inmunidad debilitada, falta de concentración, irritabilidad, dolores generales, susceptibilidad a las lesiones y demás sintomatologías. Si se diera ese estado sub-óptimo por un período demasiado largo de tiempo, entonces podría llevarnos a sufrir problemas de tipo crónico-degenerativo.

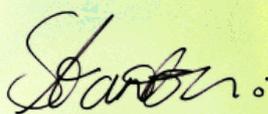
El programa "Optimiza tu Bienestar" está diseñado para ayudarnos a identificar muchas de esas influencias ambientales comunes, que podrían estar conduciéndonos a unos resultados más pobres en la expresión genética y en las funciones metabólicas. En base a dichas influencias, nos proporciona un "Plan Nutricional de 90 Días" para equilibrar estos marcadores y así poder optimizarnos a través de los ajustes alimentarios.

La optimización es un proceso evolutivo en el que nos damos cuenta de cómo afecta el entorno a nuestro bienestar, y donde podemos sentir los cambios positivos que realizamos... es decir, de hacernos responsables de nuestra propia biología.

A esto le llamamos EPIGENÉTICA.



Dr. Alfons Meyer



Dr. Marcus Stanton

## ESTE INFORME ES VÁLIDO SÓLAMENTE PARA LOS PRÓXIMOS 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 DEL PROGRAMA DE OPTIMIZACIÓN



### Resumen de los Sistemas de Soporte

- Sistema Adrenal
- Equilibrio Microbiano Intestinal
- Síntesis de las Proteínas
- Metabolismo del Azúcar

Para los indicadores completos consulta la página 4

### Resumen de Ajustes Alimentarios

Dátiles	Alcachofa
Sandía	Rodaballo
Sésamo	Pera
Zanahoria	Maíz
Zarzamora	Pimiento Verde

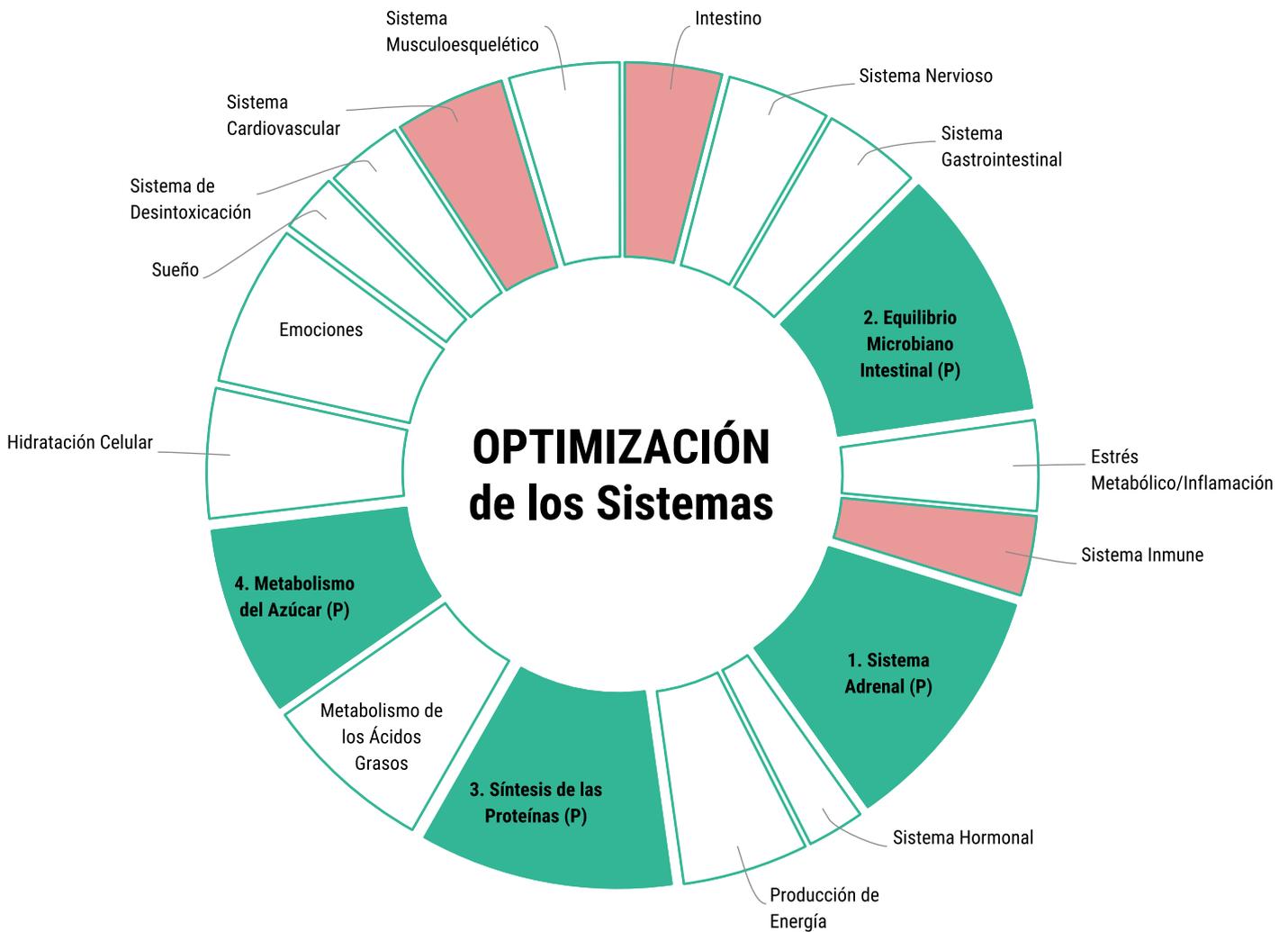
Para indicadores completos de alimentos a evitar consulta la tabla de la página 26 y para indicadores de aditivos alimentarios a evitar consulta la página 27.

Categoría	Indicador	Información
Retos Ambientales	Químicos e Hidrocarburos	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 22. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.
Vitaminas	Biotina. Vitamina B12. Vitamina B2. Vitamina B3	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 12. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.
Frecuencias	Campo Electrostático, 50 Hz Corriente de Entrada, Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz), Pantalla de Televisión	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 10. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.
EFAs	Ácido Araquidónico - 6 (AA). Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 16. Para las fuentes de alimentos consulta la página 29.
Minerales	Hierro. Silicio. Cromo. Cobre	Para resultados completos consulta el gráfico de la página 14. 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 página 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.

# 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.

# 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 tu 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 tu 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	5	35+ Valor Alto
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B9		
	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3		
	Vitamina E				
Marcadores de minerales	Zinc	Cobre	Manganeso	4	20-34 Valor moderado
	Selenio	Hierro			
Marcadores de antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	9	
	Carotenoides	Flavonoides	Polifenoles		
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico		
	Co Enzima Q10				
Marcadores de ácidos grasos	Omega 3	Omega 6		5	
Marcadores de Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	0	
	Lisina	Triptófano			
Soportes del sistema	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico/Inflamación	22	
	Sueño	Producción de Energía	Hidratación Celular		
Los factores de estrés ambientales	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibilidad o radiación	14	1-19 Valor Mantenimiento
Indicadores de microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	5	
	Virus				
Ajuste de alimentos	Gluten	Leche de Vaca	Maíz	6	
	Trigo o Cebada	Avena	Huevos		
	Cerveza	Plátano			
<b>Valor total</b>				<b>70</b>	

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.

# SOPORTE DEL SISTEMA INMUNITARIO



Una nutrición equilibrada es esencial para desarrollar un sistema inmune fuerte. Un sistema inmunitario optimizado puede ayudar a prevenir los peores efectos de un virus u otros factores estresantes ambientales. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para prevenir cargas y agresiones microbianas.

Los siguientes nutrientes deberían ser parte de tus plan de alimentación semanal.

La proteína juega un papel muy importante en el sistema inmune. Come una variedad de alimentos ricos en proteínas, como mariscos, carne magra, pollo, huevos y verduras verdes al vapor en lugar de fritas. Incluye nueces y semillas sin sal en tu ingesta diaria de alimentos.

La vitamina A te ayuda a regular el sistema inmune. Esta vitamina que estimula el sistema inmunológico se puede encontrar en alimentos como el repollo verde, el perejil, las batatas, las zanahorias, el brócoli, las espinacas, los pimientos rojos, los albaricoques, los huevos y algunos cereales.

La vitamina C estimula también los anticuerpos. Incluye fuentes biodisponibles de esta vitamina mediante zumos de frutas cítricas como naranjas y mandarinas, papaya, kiwi, fresas, jugo de tomate o alimentos enriquecidos con vitamina C, como algunos cereales. Beber té de hoja de papaya es un excelente antioxidante también.

La vitamina E es un potente antioxidante que es capaz de neutralizar los radicales libres que afectan a la función inmune. Incluye alimentos ricos en vitamina E en tu dieta como las semillas de girasol, almendras, aceites vegetales, avellanas, nueces y otros frutos secos.

El zinc también es importante para el sistema inmune. Lo puedes encontrar en carnes magras, aves, mariscos, leche, productos integrales, frijoles, semillas y nueces.

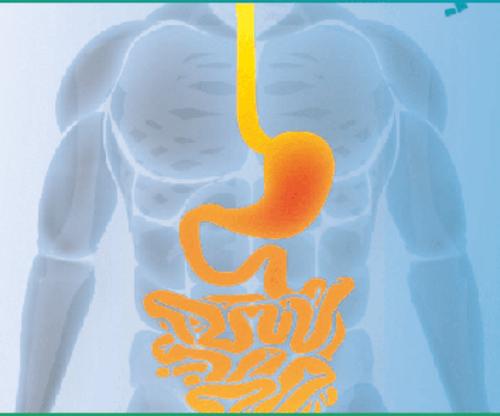
Otros micronutrientes, como la vitamina B6, el folato, el selenio, el hierro, el cobre, así como los prebióticos y los probióticos, también pueden influir en la respuesta inmune y desempeñar un papel importante en una alimentación saludable. Se prefiere obtener estos nutrientes de alimentos frescos y no procesados, ya que son más biodisponibles.

Evita los azúcares. Además del azúcar "obvio", hay otras muchas formas ocultas de consumirlo como: almidón de maíz, jarabe de fructosa (azúcar de fruta), dextrosa, sacarido, maltosa, malta de cebada y maltodextrinas u oligofructosa. Por ejemplo, 100 g de azúcar (en aproximadamente una botella de refresco) pueden reducir la capacidad de los glóbulos blancos de destruir bacterias y virus, ¡hasta por cinco horas!

El **jengibre** es muy rico en vitaminas, minerales y antioxidantes que estimulan el sistema inmune. Se sabe también, que la **Cúrcuma** aumenta tu respuesta inmune. La **canela** se ha utilizado para reducir las sustancias inflamatorias, que también pueden afectar la respuesta inmune.

Nuestro propio sistema inmune se defiende contra la contaminación viral y los microbios que causan enfermedades. A menudo está en nuestras 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.
Consumo de forma habitual pre y probióticos. Los estudios indican que los suplementos de flora intestinal reducen la incidencia de infecciones respiratorias y gastrointestinales. Trata de consumir más alimentos fermentados, tales como vegetales fermentados y productos lácteos, ya que se ha demostrado que su consumo reduce las infecciones respiratorias.
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.



# 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.

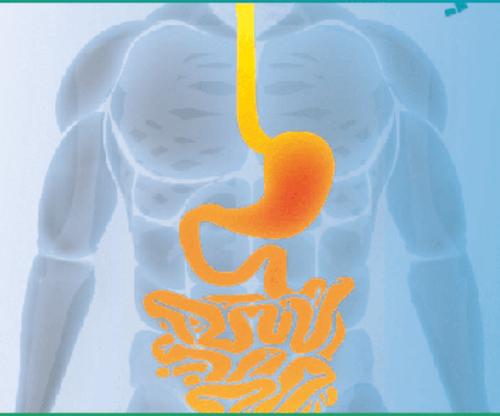
Cuando los contaminantes tóxicos llegan al intestino, puede ocurrir una disfunción. A continuación se presentan algunos de los indicadores que pueden ser de ayuda para optimizar el correcto funcionamiento intestinal. Esta no es un diagnóstico y no debe tomarse como tal.

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

Estresores ambientales	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Radiaciones	10	+ 20 Soporte alto
	Metales Pesados	Bacteria	Hongos		
	Parásitos	Virus			
Marcadores de nutrición	Histidina	Triptófano	Zinc	4	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	4	1-10 Soporte de mantenimiento
	Sistema de Desintoxicación	Emociones	Producción de Energía		
	Sistema Inmune	Sistema Nervioso			
Sensibilidades Alimentarias	Trigo	Cebada	Centeno	4	1-10 Soporte de mantenimiento
	Alcohol	Maíz	Semillas de Soja		
<b>Para soporte de alimentos, consulte la página 8</b>			<b>Valor total</b>	<b>22</b>	

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.



# 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.

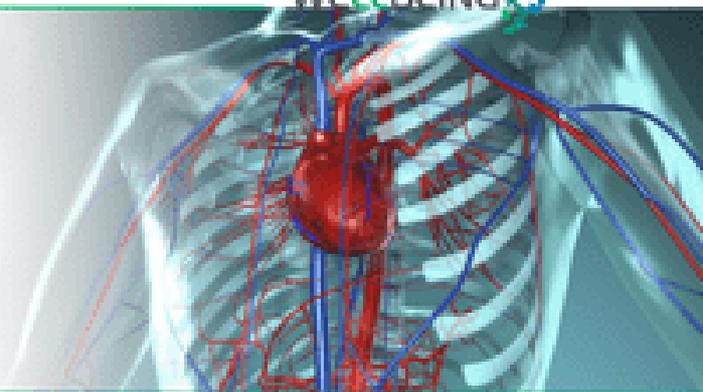
## El intestino y el sistema inmunológico

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 nuestro sistema inmunológico, cerebral y nuestra salud en general.

SOPORTE INTESTINAL	Alimentos Sugeridos/Fuentes de Nutrientes
Apoyo intestinal (Día de prebióticos 1-90)	Cebollas, espárragos, ajo, puerros, remolacha, col, tomates, bayas, plátanos, manzanas, granos enteros, semillas de chia, semillas de lino.
Apoyo intestinal (Probióticos Día 1-90)	Ajo, Apio, Yogur Vivo, Fibra Vegetal, Manzanas Verdes, Papaya, Plátanos, Jengibre y granos enteros
Apoyo intestinal (Optimizar del día 1-90)	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 del día 1-90)	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.



# 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.

<b>Indicadores de Soporte al Sistema Circulatorio</b>  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	
	Carnosina	Alanina	Serina	
	Metionina	Cistina	Lisina	
	Histidina	Prolina	Co Enzima Q10	4-6 Indicadores Apoyo Moderado
	Potasio	Sodio	Flavonoides	
	Antocianinas	Polifenoles	Magnesio	
	Betaína	Vitamina K2	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	2-3 Indicadores Apoyo Bajo
	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	
	Ácido oleico - 9			

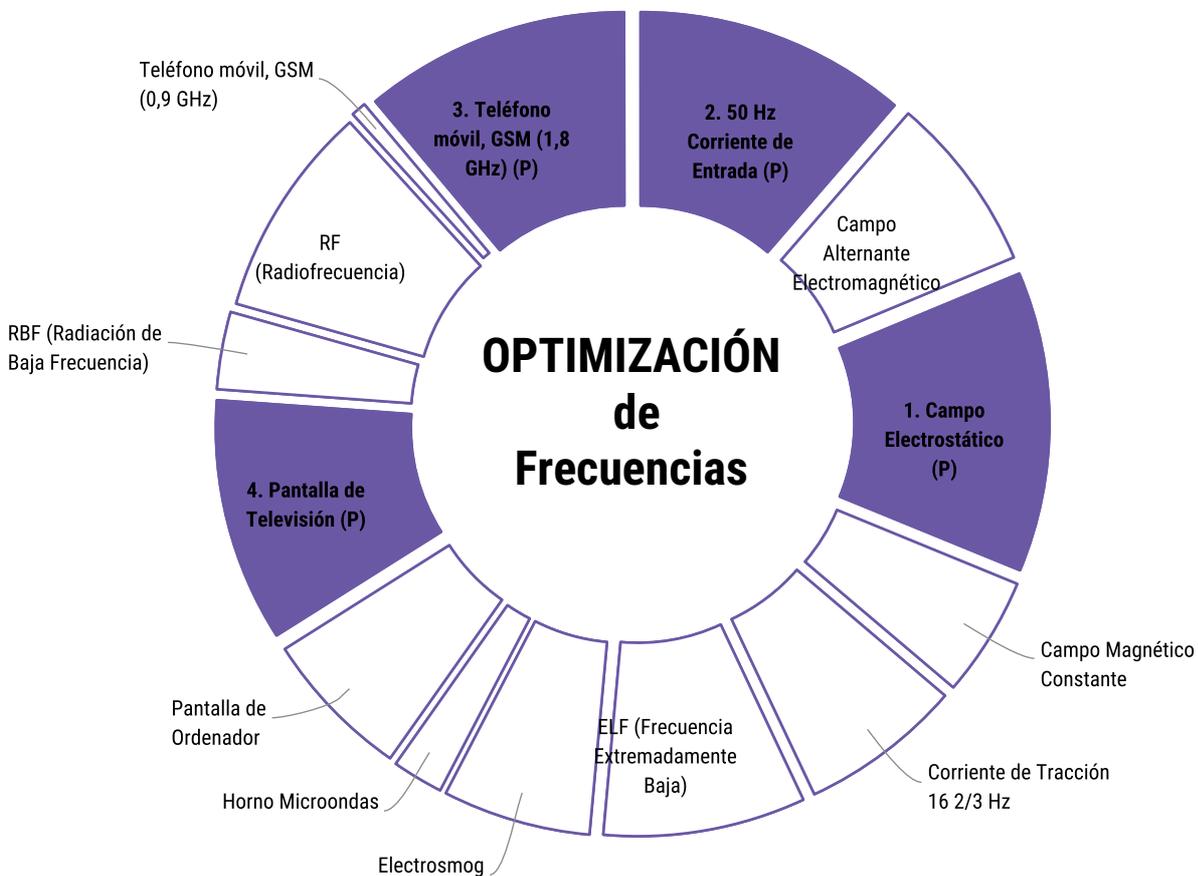
Otros factores que son importantes para la optimización de tu sistema circulatorio o que pueden estar afectados por una mala función circulatoria, son los siguientes:

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 tu 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.

# INDICADORES DE LAS FRECUENCIAS



*Prioridad - Reducir la exposición*

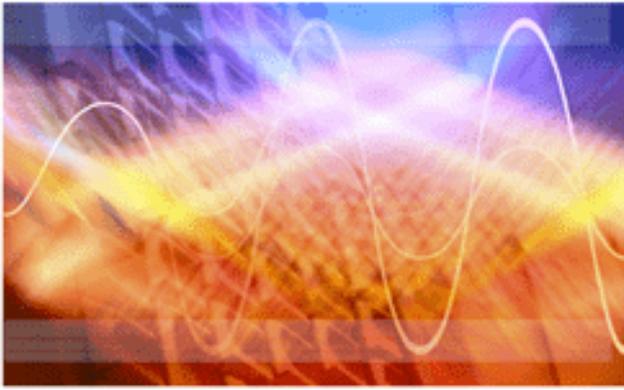


## Gráfico de Indicadores de Categorías

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 régimen nutricional alimentario.

# 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.

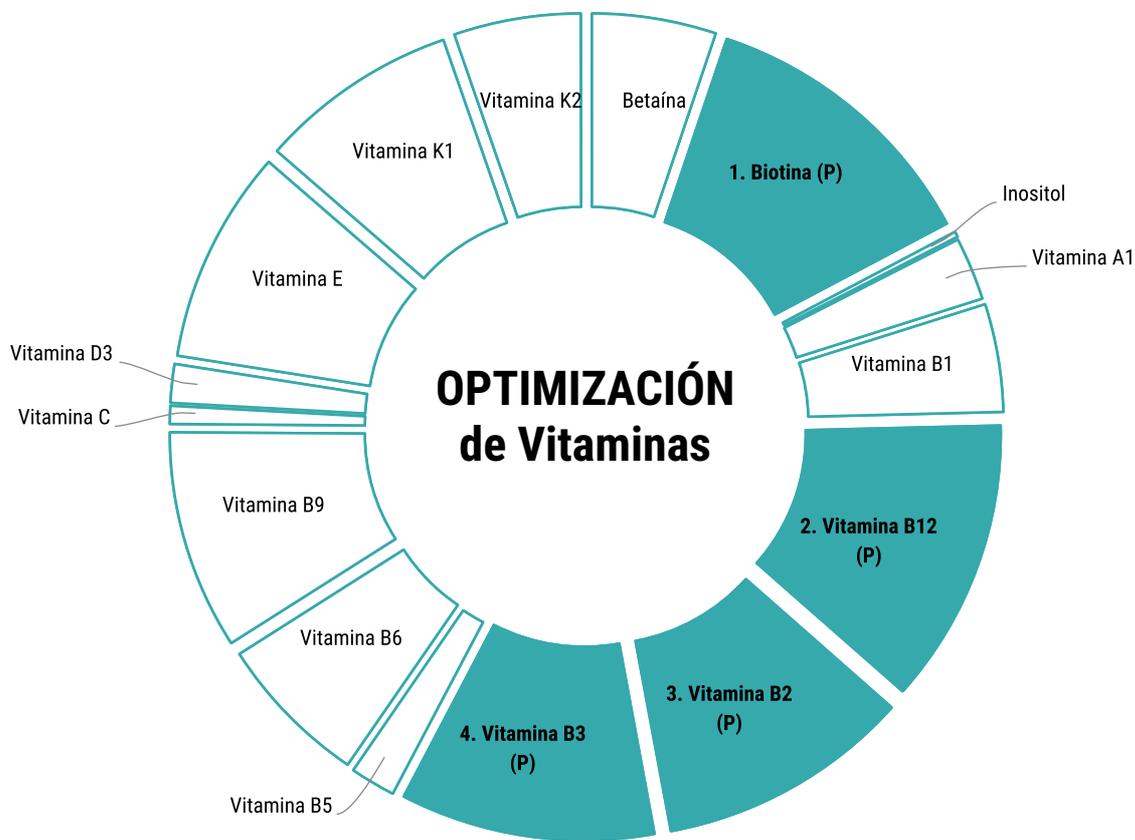
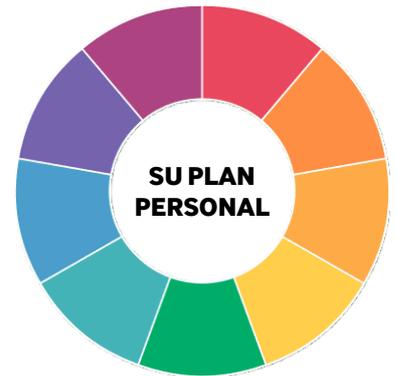
### ALIMENTOS PARA REDUCIR FRECUENCIAS

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

Consulta la página 30 para alimentos específicos

# INDICADORES DE VITAMINAS

*Prioridad - Aumentar la ingesta*

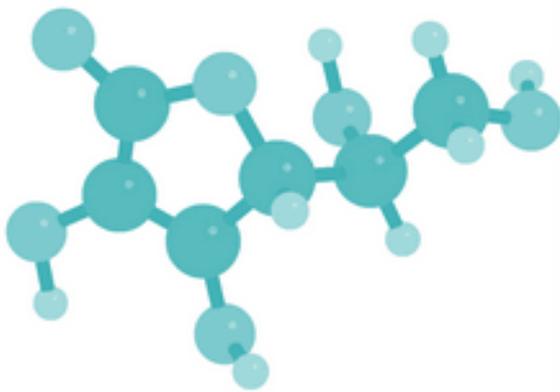


## Gráfico Indicador de Las Categorías

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 régimen 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.

### COMO LAS VITAMINAS APOYAN EL BIENESTAR

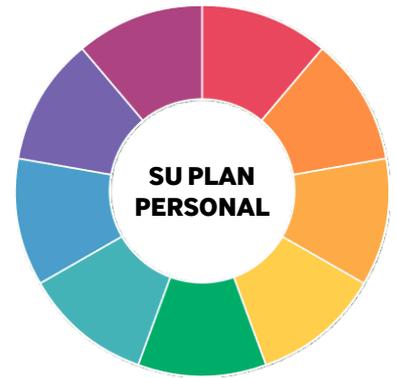
Las vitaminas son nutrientes necesarios para la regulación de muchas funciones diferentes del cuerpo. Son importantes para la formación de tejidos, células de la sangre, material genético, hormonas y sustancias químicas para el sistema nervioso. Éstas pueden actuar como catalizadores o coenzimas. Como 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

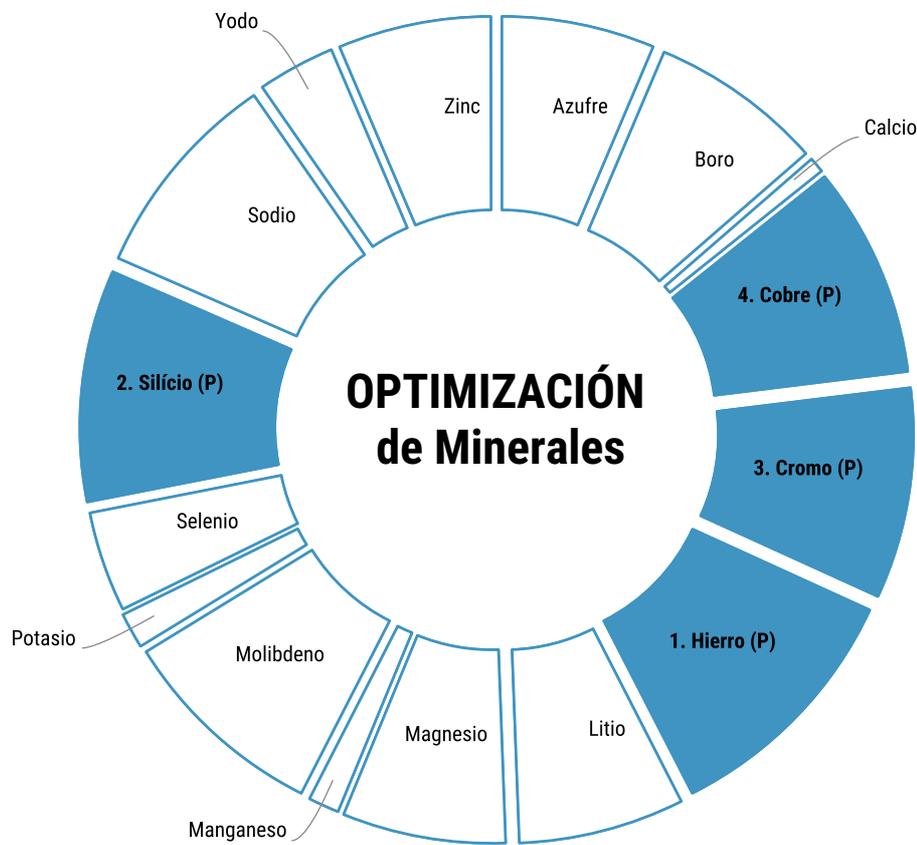
- Semillas y Frutos Secos
- Lentejas
- Legumbres
- Verduras
- Cereales
- Pimientos Rojos
- Pollo de Corral
- Pavo
- Pescado
- Huevos
- Albaricoques

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

# INDICADORES DE MINERALES



*Prioridad - 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 régimen nutricional alimentario.

# 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. 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).

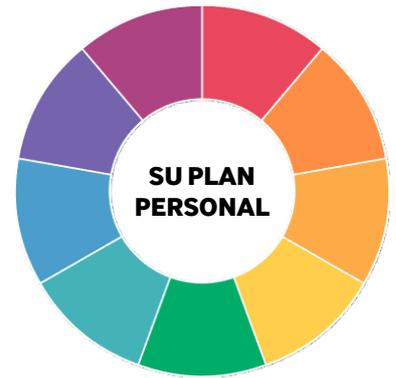
## ALIMENTOS DE SOPORTE DE MINERALES

- 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

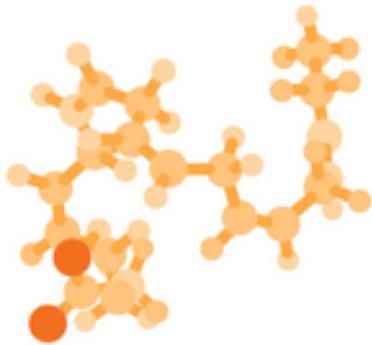


## Gráfico Indicador de Las Categorías

La 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 régimen nutricional.

# ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

## ACERCA DE 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.).

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

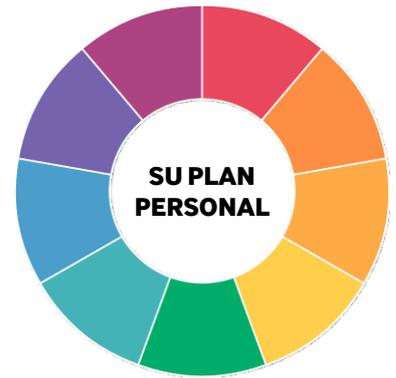
Los Ácidos Grasos Esenciales son los precursores de los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga que son elementos estructurales vitales para las células y para la formación de nuevos tejidos y para producir las prostaglandinas que regulan muchos procesos corporales, como por ejemplo la inflamación 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

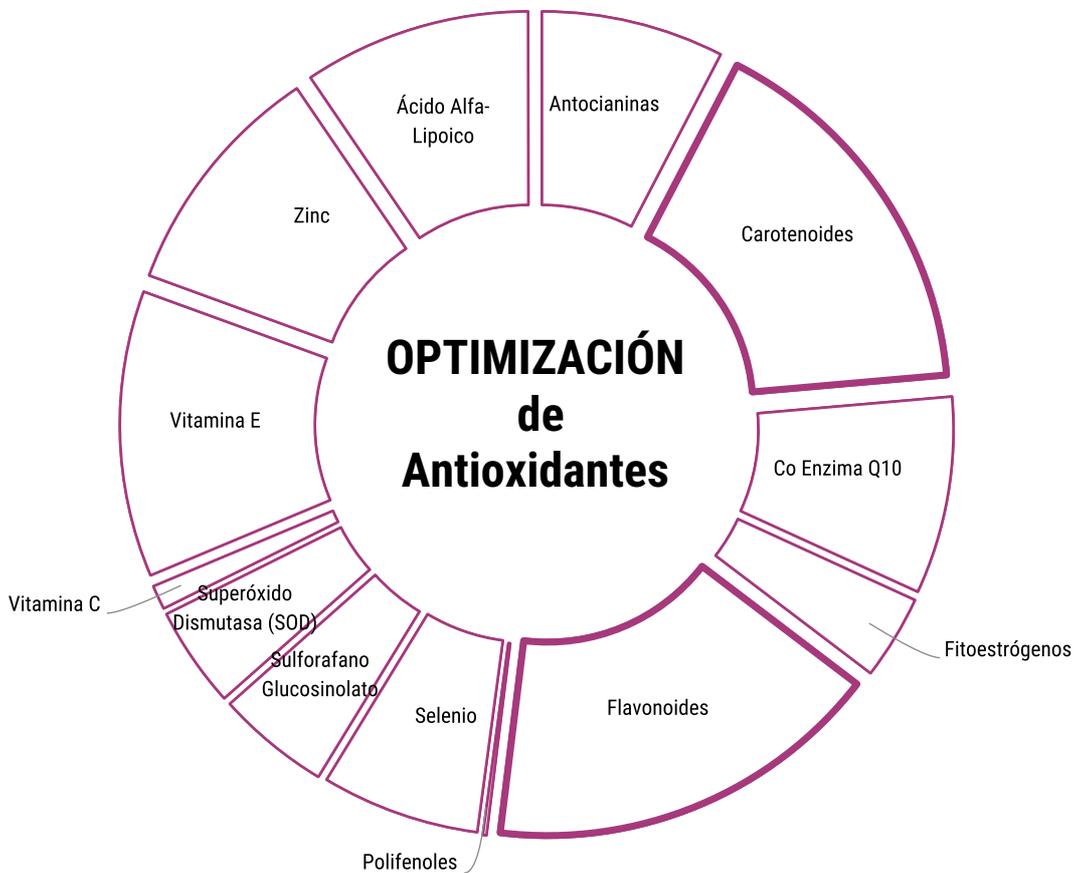
- | No-Vegetariano | Vegetariano          |
|----------------|----------------------|
| • Sardinias    | • Lino               |
| • Salmón       | • Nueces             |
| • Camarón      | • Judías de Soja     |
| • Caballa      | • Tofu               |
| • Arenque      | • Semillas de Cáñamo |
| • Trucha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

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

# INDICADORES DE ANTIOXIDANTES



*A Considerar - Aumentar la ingesta*

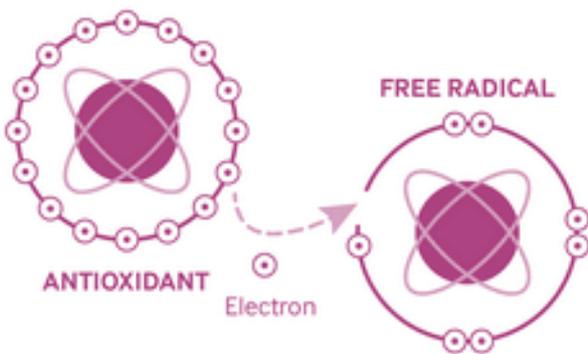


## Gráfico Indicador de Las Categorías

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 régimen 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.

### CÓMO APOYAN LOS ANTIOXIDANTES AL BIENESTAR

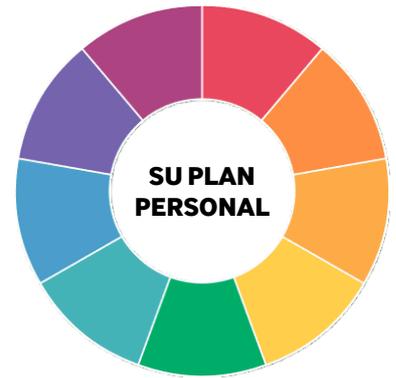
Los radicales libres son moléculas altamente inestables que se forman naturalmente en nuestro cuerpo por el proceso de oxidación. Son residuos producidos en funciones cotidianas, como la digestión y la actividad física. Los radicales libres también provienen de fuentes externas, como el tabaquismo, la 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

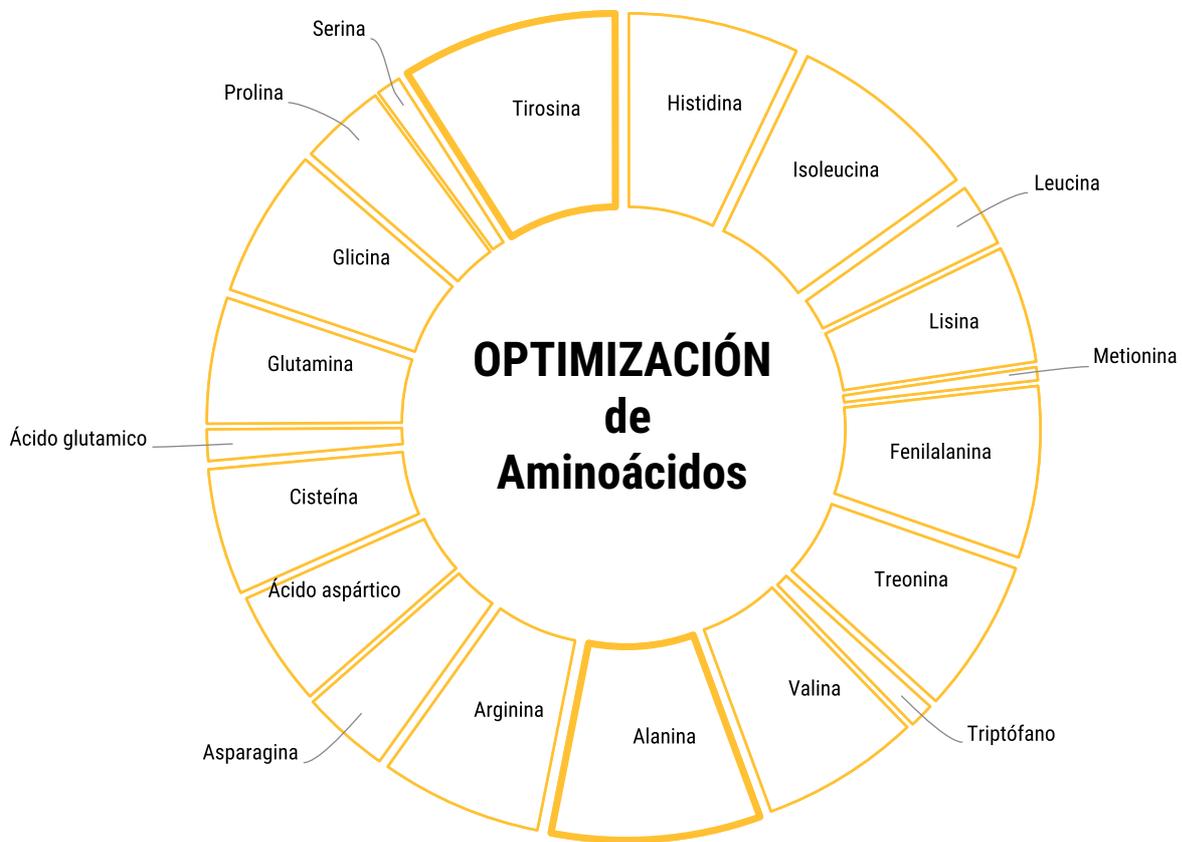
- Pimientos
- Arándanos
- Arándanos Rojos
- Tomates
- Nueces y Semillas
- Espinacas
- Brócoli
- Col
- Albaricoques
- Salmón
- Sardinas
- Cebolla
- Ajo

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

# INDICADORES DE AMINOÁCIDOS



*A Considerar - Aumentar la ingesta*

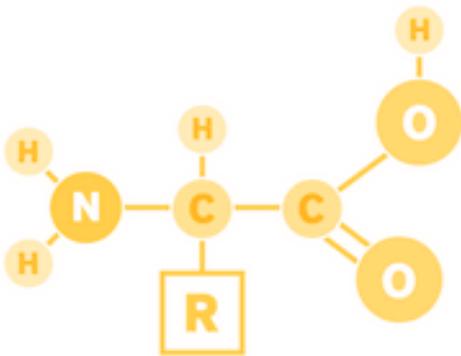


## Gráfico Indicador de Las Categorías

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 régimen nutricional alimenticio.

# 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 AMINOÁCIDOS Y LAS PROTEÍNAS

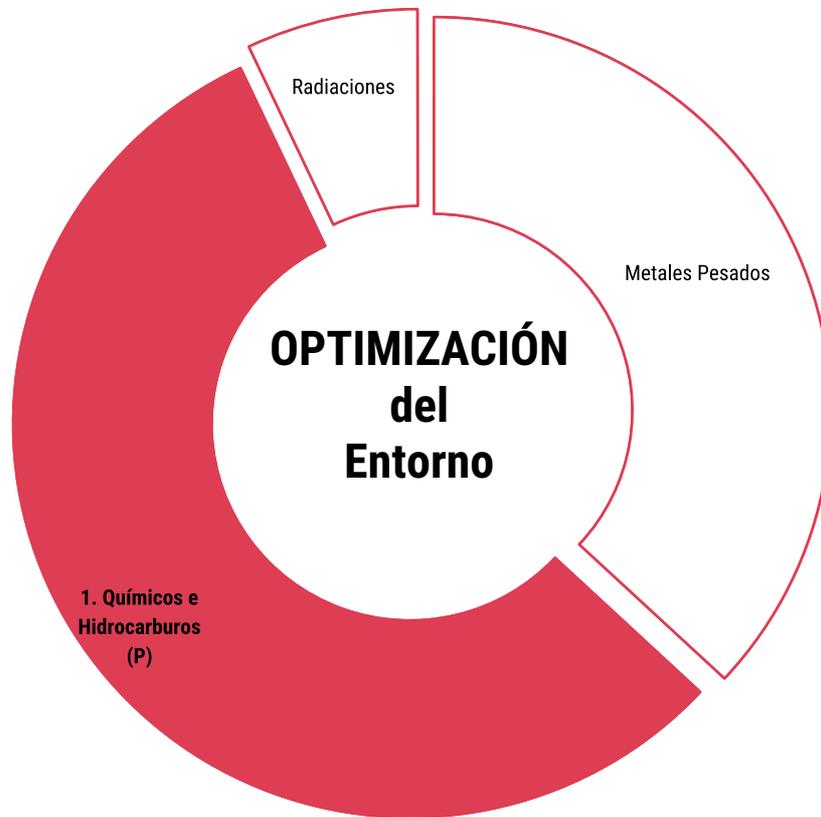
Los aminoácidos se obtienen a partir de las proteínas de la dieta, con la salvedad de que nuestro organismo no posee la capacidad de utilizar directamente estas proteínas dietéticas. Una vez ingeridas, las proteínas contenidas en los alimentos sufren procesos enzimáticos de digestión y catabolismo hasta 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

- 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

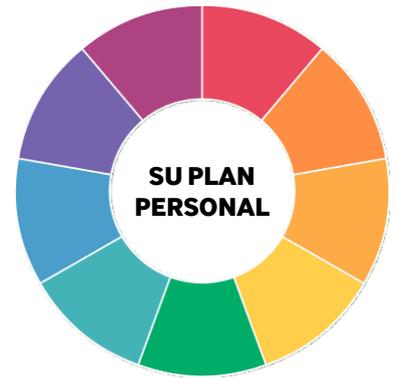
El cuerpo posee diferentes sistemas diseñados para ayudar a la autolimpieza de los residuos tóxicos acumulados. Todos disponemos de estos órganos que pueden hacer posible este proceso, pero existen ciertos tipos de alimentos que pueden apoyar a los sistemas que llevan a cabo esta función y así asegurar 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

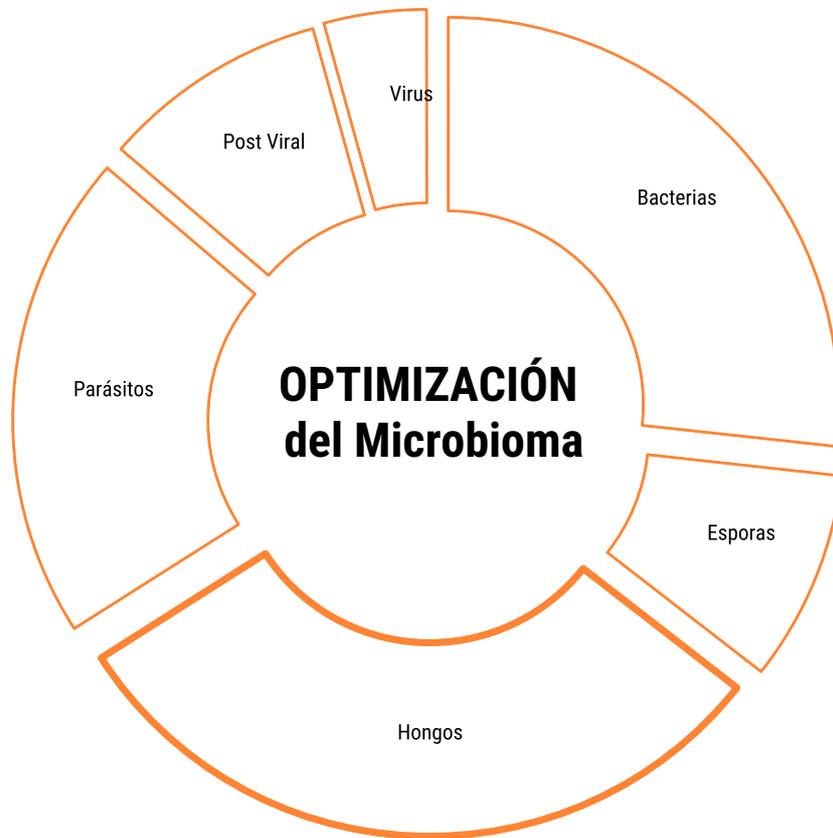
- Remolachas
- Boniatos
- Limón
- Verduras de Hoja Verde
- Manzana
- Ajo
- Cebollas
- Frutos Secos y Semillas
- Probióticos

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

# 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 puedes mantener tu sistema inmune en buena forma y permitir a tu cuerpo que se defiende 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.*

# AJUSTES DE ALIMENTOS

**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 ALERGI**A conocida debe seguir evitando en todo momento dichos alimentos.

## SOBRE AJUSTES DE 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. Esto se debe a que la comida sostiene y mantiene las funciones claves del cuerpo relacionadas con el bienestar. 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. Después de todo, somos todo lo que absorbemos.

## 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	
Dátiles	Alcachofa
Sandía	Rodaballo
Sésamo	Pera
Zanahoria	Maíz
Zarzamora	Pimiento Verde

La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor continúa evitando todos los alimentos que te afectan físicamente. Por favor, restringe la ingesta de aquellos alimentos marcados en ROJO por un período de 90 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.

# ADITIVOS ALIMENTARIOS A EVITAR

*A Considerar - Evitar los que están marcados*

Lista de Aditivos Alimentarios a Evitar	
E 326 Lactato de Potasio (Sales de Acido Láctico)	E 284 Ácido Bórico
E 160 Licopeno	E 356 Adipato de Sodio
E 173 Aluminio	E 129 Rojo Alura AC
E 433 Sorbitán Mono oleato de Polioxietileno, (Polisorbeato, 80)	E 150 Caramelo Sulfito de Amonio
E 554 Silicato de Aluminio y Sodio	E 530 Óxido de Magnesio

## 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:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.
- Colorantes artificiales:** Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

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.

# PLAN DE APOYO NUTRICIONAL DE 90 DÍAS

## ESTE INFORME ES VÁLIDO SÓLAMENTE PARA LOS PRÓXIMOS 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 para optimizar el cuerpo es restringir los alimentos que puedan estar causando estrés a tu sistema digestivo o inmune. Algunos tipos de comida desgastan las fuentes de energía corporales y obstaculizan la absorción de nutrientes cruciales para la función enzimática y metabólica. Observa en la tabla inferior para consultar qué alimentos deberías restringir en tu dieta por un período mínimo de 90 días.

Dátiles	Sandía	Sésamo	Zanahoria	Zarzamora
Alcachofa	Rodaballo	Pera	Maíz	Pimiento Verde

**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**  
**EMPEZAR el Día 30**

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**  
**EMPEZAR el Día 60**

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.

# PLAN DE APOYO NUTRICIONAL DE 90 DÍAS

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)
Hierro	Alga espirulina, algas marinas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, cacao, nueces de Brasil, anacardos, almendras, carne, pescado, aves de corral, lentejas, judías, cereales
Biotina	Levadura de cerveza, yema de huevo, guisantes, lentejas, nueces, cacahuets, nueces de pecan, almendras, coliflor
Vitamina B12	Sardinas, caballa, salmón, trucha, atún, cordero, leche, huevos y aves de corral, nori (alga japonesa)
Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Pollo, pavo, huevos, ternera, salmón.
Silicio	Espinacas, cereales, avena, cebada, manzanas, naranjas, cerezas, apio
Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Aceite de hígado de bacalao, aceite de linaza, salmón, atún, caballa, arenque, algas, nueces de Brasil, semillas de calabaza, semillas de linaza, semillas de chia, nueces
Vitamina B2	Queso, verduras de hoja verde, almendras, semillas de soja (Bio), espárragos, acelgas, huevos, caballa, sardinas, pollo, champiñones, guisantes
Vitamina B3	Remolacha, levadura de cerveza, pavo, pollo, salmón, pez espada, atún, semillas de girasol, cacahuets, arroz integral, almendras
Cromo	Carne de res, pollo, queso, huevos, levadura de cerveza, arroz integral, cereales, legumbres secas, melaza negra, maíz (Bio), champiñones, patatas, chirivías, pimientos
Cobre	Cereales, almendras, verduras de hoja verde, semillas de girasol, piñones, aceitunas, avellanas
Flavonoides	Manzana, albaricoque, arándano, pera, frambuesa, fresas, habichuelas negras, col, cebolla, perejil
Tirosina	Alga espirulina, aguacate, plátano, judías blancas, hojas de mostaza, espinacas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, pavo, cordero
Carotenoides	Boniato, zanahoria, zumo de tomate, melón, albaricoque, espinacas, brócoli, perejil, limón, col
Alanina	Alga espirulina, res, cordero, almendras, pepino, espinacas, pimienta, zanahoria

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 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.

# PLAN DE APOYO NUTRICIONAL DE 90 DÍAS

Indicador de Optimización (PASO 6 - Limpieza y Microbioma)	Indicador	Fuentes Alimentarias Sugeridas Días 1-90 (introducir tantos alimentos como sea posible, al menos 2 por cada indicador)
Sensibilidad a los Alimentos	Hongos	Ajo, aceite de coco, jengibre, cebollas, algas marinas, aceite de oliva, semillas de calabaza, pimienta de cayena
Alimentos Desintoxicantes	Químicos e Hidrocarburos	Alimentos con pectina (manzanas, plátanos, uvas, zanahorias, col - todo orgánico), cilantro, hierba de trigo, cebada, alga chlorella, aguacate, espárragos, frutas y verduras frescas (orgánicas), remolacha, alimentos probióticos

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 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 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.

# 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 amenuado	
DOLOR LUMBAR	Nunca											Habitual	
FLATULENCIAS	Normal											Muy frecuentes	

**TOTAL**

# 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 30

### 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**

# 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 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**

# AUTO-CHEQUEO DEL PROGRESO

Comparar los cuestionarios de auto-chequeo desde el día 1 al día 90, para tener una idea de algunos de los cambios tangibles que la optimización ha provocado. Los cambios pueden variar aunque generalmente deben estar en una tendencia al alza. Entonces podremos ver por uno mismo que el proceso de optimización está impulsando la función enzimática, ayudando a los genes y a una mejora en la producción de células, la promoción de un sistema nervioso adaptable y mejorando en general la función metabólica. **Ahora realizar un nuevo test y mantener el buen trabajo realizado de optimización.**

## DÍA 90

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 amenuado	
DOLOR LUMBAR	Nunca											Habitual	
FLATULENCIAS	Normal											Muy frecuentes	

**TOTAL**

# 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.

# 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. ¿Es este informe un diagnóstico de enfermedades?**

R. NO. Este informe no está orientado para el tratamiento o la cura de ninguna condición o enfermedad.

**P. ¿Por qué debería evitar la ingesta de ciertos alimentos?**

R. Existen varios alimentos a los que tenemos aversiones naturales. Hay otros que consumimos demasiado a menudo porque somos criaturas de hábitos y de vez en cuando ciertos alimentos no son compatibles con nuestros estilos de vida. Es mejor si los evitamos por un período de 90 días.

**P. ¿Están las toxinas que figuran en el "Gráfico" intoxicándome?**

R. El sistema no mide las toxinas en el cuerpo físicamente por ello no se puede utilizar para confirmar su presencia.

**P. Mi informe dice que tengo parásitos; ¿Lo podéis probar?**

R. El informe no confirma la presencia de parásitos (aunque todos los tenemos) solo indica a través de la resonancia que podría darse una predisposición a los parásitos, y que comer ciertos alimentos podría atenuarlos.

**P. ¿Por qué tiene el plan nutricional de 90 días?**

R. Cuando cambias tu dieta, el entorno y tu estilo de vida tu cuerpo necesita un período de tiempo para reaccionar físicamente. Después de 90 días sin consumir estos alimentos a los que somos sensibles, el organismo ha renovado sus células sin las alteraciones que presentaban antes de este período.

**P. ¿Por qué necesito un nuevo informe después de 90 días si seguramente será lo mismo?**

R. A un nivel puramente epigenético, lo que significa, es que está en constante adaptación al entorno. A medida que vamos envejeciendo, cambiamos de trabajo, comemos diferente, nos casamos, tenemos hijos, leemos un periódico diferente, empezamos a hacer ejercicio, dejamos de hacerlo y en general cientos de cambios cada día/semana/mes, nuestro cuerpo necesita adaptarse y por ello modifica su fenotipo.

**P. ¿Cuándo podré notar los cambios?**

R. Es imposible de decir ya que existen muchas variables que influyen a cada persona y sus circunstancias son únicas. Deberías notar un cambio en los primeros 30 días, pero puede tomar hasta 90 días e incluso más en algunos casos.

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



**Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa de 'Optimización del Bienestar'.**

[cell-wellbeing.com](https://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.