



NATURE DENTAL

# Informe de Optimización Wellness

---

ID:

Fecha:



Hola

## ¡Estamos encantados de presentarte los resultados de tu Test Epigenético!



### Tus resultados

Este es tu informe epigenético, basado en los resultados de tu test. Creemos que los datos e información aquí contenidos te ayudarán a iniciar un viaje hacia un estilo de vida más saludable. Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás realizar cambios positivos en tu dieta diaria y la interacción con el ambiente que te rodea.

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

**Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.**

Atentamente,  
Nature Dental

### ¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

Teléfono: 951 53 17 13

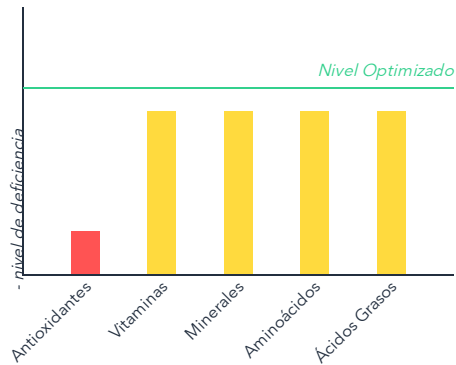
Email: [info@naturedental.es](mailto:info@naturedental.es)

# Resumen de tus resultados

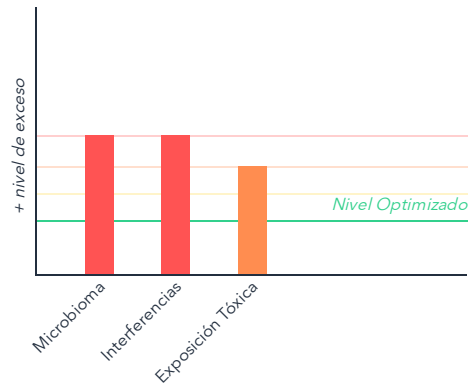
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

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

Indicadores Epigenéticos para valoración de nutrientes



Indicadores Epigenéticos para reducir su carga o exposición



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

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

### Necesidad de Optimización Alta

### Necesidad de Optimización Media

### Necesidad de Optimización Baja

#### Microbioma

- Señal Viral
- Parásitos
- Señal Post viral

#### Interferencias

- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- Pantalla de ordenador
- Pantalla de Televisión
- Electrosmog

#### Antioxidantes

- Vitamina C
- Polifenoles
- Selenio
- Superoxido Dismutasa (SOD)

#### Exposición Tóxica

- Radiación

#### Aminoácidos

- Leucina
- Alanina
- Ornitina
- Triptófano

#### Ácidos Grasos

- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido Linoleico - 6

#### Minerales

- Potasio
- Litio
- Silicio

#### Vitaminas

- Vitamina B2
- Vitamina A1
- Vitamina B1

# Indicadores de Sistemas Metabólicos

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Metabólico

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



## ¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de los nutrientes comprende cientos de reacciones que proveen a nuestro organismo de la energía y los materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica puede ayudarte a quemar más calorías, ralentizar el envejecimiento y ¡darte más energía!

## Indicadores del Sistema Metabólico

Tu estilo de vida y tu nivel de actividad física pueden determinar tus requerimientos de energía. Es por ello que conocer aquellos marcadores que nos indican cómo se metabolizan macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares, y cómo ciertos factores como la salud hormonal o gastrointestinal están impactando, es importante.

**¡Llevar una dieta personalizada que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía, vitalidad y a alcanzar tus metas de forma más rápida!**

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

<b>Indicadores de apoyo metabólico</b>	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	<b>Intestino</b>	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de Los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azúcar	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	<b>Sistema Cardiovascular</b>	Sistema Músculo-esquelético		

## Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modificables que pueden alterar tu metabolismo, como tu edad, sexo e incluso tu genética. Sin embargo, existen factores que pueden alterar tu peso y tu estado de salud, importantes a tomar en cuenta:

- Hábitos de alimentación:** un alto consumo de alimentos ultra-procesados, así como aquellos altos en azúcares y grasas, pueden provocar una mayor ganancia de peso.
- Actividad física:** el ejercicio aeróbico es una gran estrategia para la quema de calorías, mientras que el ejercicio de fuerza puede ayudarte a formar masa muscular, importante para acelerar tu metabolismo.
- Descanso:** el descanso puede afectar a tus hormonas que, a su vez, alteran tu apetito y tu ingesta de alimentos. Es importante dormir de 7 a 9 horas al día para mantener un buen estado de salud.

## Cómo leer tus resultados:



### ¿Qué significan los indicadores marcados en rojo?

Si algunos indicadores están marcados con rojo en su tabla metabólica, es posible que requieran atención especial y apoyo nutricional al cruzar referencias con el otro gráfico de datos.



### ¿Se refieren a algún tipo de trastorno?

Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.



### ¿Necesito consultar a un profesional?

Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

# Indicadores del Sistema Inmune

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

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



## La dieta y tu Sistema Inmune

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

## Indicadores de apoyo inmunológico

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

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Inmunológico.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar tu sistema inmunológico: ¡Presta atención a los indicadores marcados!

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

# Indicadores del Sistema Intestinal

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Intestinal

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



## ¡Cuida tu Sistema Intestinal!

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

## Indicadores de Apoyo Intestinal

Uno de los mayores impactos al organismo puede ser 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.

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Intestinal.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal: ¡Presta atención a los indicadores marcados!

<b>Marcadores Nutricionales</b>	Histidina	<b>Triptófano</b>	Zinc	Cisteína	Betaína
	<b>Superoxido Dismutasa (SOD)</b>	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	<b>Selenio</b>	Vitamina B12	Hierro	<b>Vitamina C</b>
	Glutamina				
<b>Estresores ambientales</b>	<b>Electro sensibilidad</b>	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	<b>Parásitos</b>	<b>Señal Viral</b>			
<b>Indicadores de energía</b>	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	<b>Emociones</b>
	Producción de Energía	<b>Sistema Inmune</b>	Salud Cerebral		
<b>Ajuste de alimentos</b>	Leche de Vaca	Huevos	Gluten	Trigo	Cebada
	Avena	<b>Maíz</b>	Semillas de Soja	Plátano	<b>Bebidas alcohólicas</b>
	Cerveza				

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

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



## ¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

## Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales problemas o enfermedades cardíacas...

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Cardiovascular.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el sistema cardiovascular: **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

<b>Vitaminas para el Sistema Cardiovascular</b>	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	Vitamina B9	Betaína
	Vitamina K2				
<b>Minerales para el Sistema Cardiovascular</b>	Selenio	Yodo	Potasio	Sodio	Magnesio
<b>Antioxidantes para el Sistema Cardiovascular</b>	Superóxido Dismutasa (SOD)	Antocianinas	Polifenoles	Flavonoides	Co Enzima Q10
<b>Aminoácidos para el Sistema Cardiovascular</b>	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
<b>Ácidos grasos para el Sistema Cardiovascular</b>	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido oleico - 9



NATURE DENTAL

# Marcadores Epigenéticos



# Necesidad de Vitaminas



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



No es necesario optimizar la absorción de Vitaminas en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Vitaminas específicas para ti

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

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B2
- Vitamina B1
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina K1
- Vitamina K2

## Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Vitaminas

### Vitamina A1

La Vitamina A nos previene de enfermedades degenerativas, por su alto contenido en betacarotenos que actúan como antioxidantes, además retrasa el envejecimiento celular. Participa en la formación de mucosas corporales, tejidos blandos, huesos, dientes y la piel, y previene frente a enfermedades infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas es termolábil (se destruye), para poder aprovecharla al máximo debemos consumir las verduras, hortalizas y frutas en crudo.

**Naranja, Boniato, Pimiento rojo, Zanahoria, Melón Cantalupo, Toronja, Aceite de pescado, Espinacas, Brócoli, Mango, Huevos, Hígado de Cerdo**

### Vitamina B2

La vitamina B2 o riboflavina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También ayuda en la producción de glóbulos rojos y convierte alimentos que consumimos en energía. Además reduce el estrés oxidativo. Es una vitamina que no se destruye durante el cocinado.

**Champiñón, Judías Verdes, Almendras, Cerdo, Algas Marinas, Aguacate, Hígado de Pollo, Espinacas, Brócoli, Pollo, Carne de vaca, Salmón, Leche de Oveja, Huevos, Queso, Yogurt, Ciervo, Hígado de Cerdo**

### Vitamina B1

La vitamina B1 o tiamina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También juega un papel importante en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas. Es una vitamina que puede destruirse fácilmente por el calor (cocinado).

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

# Necesidad de Minerales



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



No es necesario optimizar la absorción de Minerales en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones óseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Minerales específicos para ti

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

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

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

Los minerales son como pequeños engranajes que apoyan el buen funcionamiento del cuerpo. La falta o el exceso de los mismos a nivel celular puede conducir a diversos fallos en distintos sistemas del cuerpo.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Minerales

### Litio

El litio ayuda a regular nuestro sistema nervioso, es activador del transporte a través de membranas celulares y del metabolismo de carbohidratos y electrolitos. Estabilizador de los neurotransmisores noradrenalina y serotonina. Actúa en la modulación de la síntesis de prostaglandinas y algunas hormonas. Además, es protector del sistema inmunitario.

Cebada, Col, Avena, Centeno, Tomate, Alforfón o trigo sarraceno, Alga Kelp, Camarones, Ostras, Cangrejo, Almejas, Hígado de Pollo, Lentejas, Carne de vaca, Quinoa, Mijo, Huevos, Queso, Langostas, Yogurt, Calamar, Mejillones

### Potasio

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

Naranja, Avena, Espelta, Tomate, Alforfón o trigo sarraceno, Caballa, Arroz Silvestre, Fresa, Sepiida, Plátano, Arroz, Almejas, Leche de Vaca, Coles de Bruselas, Carne de vaca, Quinoa, Higos, Salmón, Arenque, Bacalao, Salvado de Avena

### Silicio

El silicio está implicado en procesos regenerativos a través de la producción de colágeno y de otras moléculas básicas como la elastina. Es clave para aportar a los tejidos conectivos elasticidad y consistencia, previniendo las esclerosis por calcificación de los tejidos. Además protege la pared interna de las arterias, ayuda a mantener la elasticidad de la piel y permite la fijación del calcio.

Cebada, Judías Verdes, Avena, Trigo, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Plátano, Arroz, Lentejas, Mijo, Piña, Mango, Salvado de Avena, Harina de avena

# Necesidad de Antioxidantes



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

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

Es prioritario optimizar los niveles de antioxidantes para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

## Antioxidantes específicos para ti

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

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- **Vitamina C**
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Co Enzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- **Superoxido Dismutasa (SOD)**
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

## ¿Qué antioxidantes puedes incluir en tu dieta para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célula.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Antioxidantes

### Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Guisantes, Naranja, Pimiento rojo, Col, Tomate, Melón Cantalupo, Grosellas rojas, Mandarina Tangerina, Toronja, Fresa, Espinacas, Coliflor, Coles de Bruselas, Brócoli, Papaya, Kiwi, Perejil

### Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Cebada, Champiñón, Guisantes, Nueces de Brasil, Alforfón o trigo sarraceno, Cebollín, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Sepiida, Ostras, Arroz, Brócoli, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Huevos, Langostas, Perejil, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame, Mejillones

### Polifenoles

Los polifenoles son compuestos antioxidantes, que destacan por la lucha contra los radicales libres en nuestro organismo. Tienen función antialérgica y antiinflamatoria. Protegen al cerebro contra la demencia y previenen de algunos tipos de cáncer.

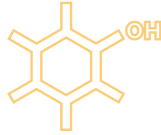
Nuez, Avellanas, Almendras, Nuez Pecana, Semillas de lino, Alcachofa, Té Verde

### Superoxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

Cebada, Guisantes, Anacardos, Col, Tomate, Melón Cantalupo, Semillas de Calabaza, Melón Blanco, Espinacas, Garbanzos, Coles de Bruselas, Brócoli, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza

# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



## No es prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

### Aminoácidos específicos para ti

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

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

## Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Aminoácidos

### Alanina

La alanina es un componente de prácticamente todas las proteínas y péptidos que se sintetizan en el organismo. Facilita el uso de los aminoácidos en el hígado durante situaciones como el ayuno o el estrés traumático. Participa en el metabolismo de la glucosa, regula los niveles de glucosa en sangre e interviene en el transporte del nitrógeno junto con la glutamina.

**Champiñón, Semillas de Soja, Sepiida, Leche de Vaca, Espinacas, Coliflor, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Trucha, Salmón, Bacalao, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Huevos**

### Leucina

La leucina es importante para la salud de nuestros músculos, por lo que es aconsejado en la práctica deportiva. Puede estimular la síntesis de proteínas, aumentar los niveles de insulina en la sangre, regulando así nuestros niveles de glucosa y es importante para la producción de energía.

**Avena, Centeno, Trigo, Semillas de Calabaza, Semillas de girasol, Cerdo, Leche de Vaca, Garbanzos, Pollo, Carne de vaca, Mijo, Atún, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Huevos, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Salvado de Trigo**

### Ornitina

La ornitina mejora nuestro sistema inmune estimulando determinados linfocitos, lo que a su vez ayuda a mejorar las defensas del organismo. Promueve la correcta cicatrización de los tejidos estimulando la síntesis de colágeno. Además, estimula la hormona del crecimiento, suele estar vinculado en la metabolización de las grasas, es hepatoprotector y participa en la síntesis del aminoácido arginina.

**Judías Verdes, Caballa, Semillas de Soja, Cerdo, Garbanzos, Lentejas, Pollo, Carne de vaca, Quinoa, Salmón, Leche de Oveja, Huevos, Queso, Yogurt**

### Triptófano

El triptófano es necesario para el mantenimiento de las proteínas, los músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para producir melatonina (regula el ciclo del sueño y vigilia) y serotonina (regular el apetito, el sueño, el estado de ánimo y el dolor). Además, nuestro hígado usa el triptófano para producir la vitamina B3.

**Nuez, Anacardos, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Plátano, Semillas de girasol, Pavo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Leche de Oveja, Huevos, Edamame, Harina de avena, Semillas de Chía**

# Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



No es prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema.

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de ácidos grasos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguíneas, o la regulación de los procesos inflamatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Ácidos Grasos específicos para ti

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

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

## Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Ácidos Grasos

### Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

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

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

### Ácido Linoleico - 6

El Ácido linoleico-6 es un ácido graso fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tiene función protectora, estructural y reguladora en las células. Participa en la formación de hormonas. Promueve una adecuada y correcta respuesta inmunológica por parte de nuestro sistema inmune. También contribuye y participa en el correcto equilibrio del perfil de grasas en sangre, ayuda a regular el metabolismo y la coagulación de la sangre.

**Piñones, Nuez Pecana, Nueces de Brasil, Aceite de soja, Aceite de Linaza, Semillas de girasol, Leche de Vaca, Huevos, Queso, Aceite de Oliva, Yogurt**

# Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

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

### Indicadores de Microbioma específicos para ti

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

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

## La microbiota intestinal, actor clave de la salud

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

## Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

### Señal Post viral

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los científicos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos.

Kiwi, Miel, Jengibre, Yogurt

### Señal Viral

Una vez que los virus logran pasar las barreras físicas impuestas por la piel, éstos se enfrentan al sistema inmunológico innato y adaptativo. Aun así, cuando alguien se recupera de un virus, hay "señales" persistentes emitidas principalmente desde el intestino. Es probable que el sistema inmunológico controle estos virus no deseados.

Brócoli, Kiwi, Harina de avena

### Parásitos

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. Pueden ser ingeridos por frutas mal lavadas, manos sucias, comida mal conservada, etc. Hay que lavarse las manos con bastante agua y jabón antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario. Existen diferentes tipos de parásitos intestinales y los hay de muchos tamaños y formas.

Cebolla, Aceite de Oliva

# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Media**



**Puede ser recomendable disminuir la exposición tóxica en los próximos 90 días**

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

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones podrían afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Es recomendable empezar con un proceso que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente en to organismo totalmente optimizado en los próximos 90 días. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

## Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

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

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

## ¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

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

## Alimentos desintoxicantes

### Radiación

La radiación es la energía ondulatoria o partículas materiales, que se propagan a través del espacio. Todos los elementos de la naturaleza poseen radiactividad natural, debido a la transferencia del suelo y del agua, por tanto los alimentos que consumimos también pueden presentar radiación, pero a niveles bajos y no perjudiciales. Sin embargo el ambiente puede estar más o menos contaminado por la radiación y afectar en mayor o menor medida a los elementos que obtenemos de la naturaleza y consumimos. Según la energía de las radiaciones, podemos clasificarlas en ionizantes (rayos X, los rayos gamma y las partículas de neutrones, entre otras) y no ionizantes (radiaciones UV, infrarrojas, electromagnéticas y microondas).

Remolacha, Perejil, Alga chlorella, Té Verde

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

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



Espirulina



Chlorella

- Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.
- Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.
- Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.
- Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

# Carga Electro- magnética



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

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

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

## Indicadores electromagnéticos específicos para ti

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

- Campo Magnético Intermitente
- Electro sensibilidad
- **Electrosmog**
- Campo Electrostático
- **FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)**
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrecuencia
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- **Pantalla de Televisión**
- **Pantalla de ordenador**
- 50 Hz Corriente de Entrada

## Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

## ¿Qué es?

### Electrosmog

Es la presencia de contaminación eléctrica y magnética artificial en el aire, agua y en materiales, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo normal de la vida. Todos los aparatos eléctricos producen campos eléctricos y magnéticos en distintas frecuencias altas, como los inalámbricos o bajas como los cables de computadora. Hay frecuencias que hacen más daño que otros, e incluso hay situaciones donde las frecuencias se combinan como en el caso de la electricidad sucia.

### FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (CEM FEB) están en el rango de 0-300 Hz. La frecuencia de las líneas de la red de suministro eléctrico es de 50 o 60 Hz; lo que las hace las principales fuentes de todos los equipos eléctricos utilizados en la vida diaria, como las pantallas de computadoras, los dispositivos antirobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

### Pantalla de Televisión

Los televisores emiten radiaciones de campo electromagnético de frecuencia extremadamente baja a su alrededor, aunque los nuevos modelos LCD, LED o plasma han reducido significativamente la radiación. Afortunadamente, hoy en día los campos electromagnéticos generados por las pantallas planas suelen cumplir la Certificación sueca TCO de seguridad, y su grado de incidencia en los usuarios es mucho menor.

### Pantalla de ordenador

Los tres factores de riesgo que presentan los ordenadores son: las radiaciones, la electricidad estática y la ionización; y las pantallas son la principal fuente de radiación.



# Alimentos a Evitar durante 90 días

## ¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos en el Test NO es eliminar permanentemente estas comidas de la dieta, sino optimizar tu aparato digestivo. Al final de su proceso de eliminación durante 90 días, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

## ¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

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

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

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

## Preguntas frecuentes



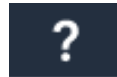
### ¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

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



### “Yo nunca había comido esto antes...”

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



### ¡Pero me recomendáis alimentos similares!

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

## Ajustes de alimentos

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

## NO es una prueba de alergias alimentarias

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



Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte beneficios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que te afecten físicamente.

## Alergias conocidas

Puede que ya tengas una alergia conocida, así que vamos a ayudarte a entender estos resultados.

### Escenario 1

**El alimento al que eres alérgico/intolerante aparece como sensibilidad alimentaria:**

Esto significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de tu dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

### Escenario 2

**El alimento al que eres alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:**

Esto significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

# Tu Sensibilidad a los Aditivos

## Aditivos en tu nutrición diaria

Unas mejores elecciones nutricionales siempre llevarán a un bienestar optimizado y los alimentos naturales, sin procesar y cocinados a mano siempre serán los ideales. Por ello, un entendimiento adecuado de como los aditivos afectan a la salud es crucial para mantener un bienestar óptimo.

### Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu bienestar, deberías evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días.

Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud.

<b>E 900</b>	Polidimetilsiloxano (PDMS)	<b>E 624</b>	Glutamato monoamónico
<b>E 575</b>	Glucono delta lactona	<b>E 380</b>	Citrato triamónico
<b>E 330</b>	Ácido cítrico	<b>E 321</b>	Butilhidroxitolueno (BHT)
<b>E 282</b>	Propionato de calcio	<b>E 160d</b>	Licopeno
<b>E 436</b>	Triesteato de sorbitán polioxietileno (Polisorbato 65)	<b>E 1404</b>	Almidón oxidado

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.

### También recomendamos evitar:

#### Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control deficiente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

#### Aspartamo:

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

#### Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

#### Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

# Alimentos Recomendados

## ¡Añade estos alimentos a tu dieta diaria!

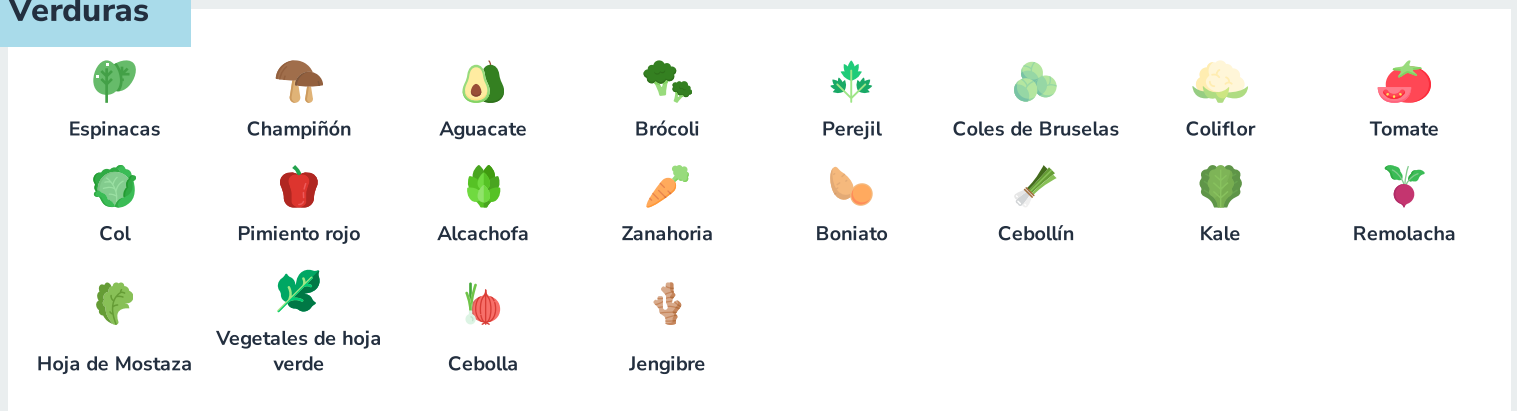
Te pedimos que incrementes el consumo de estos alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

### Los Alimentos Recomendados en base a tu necesidad celular

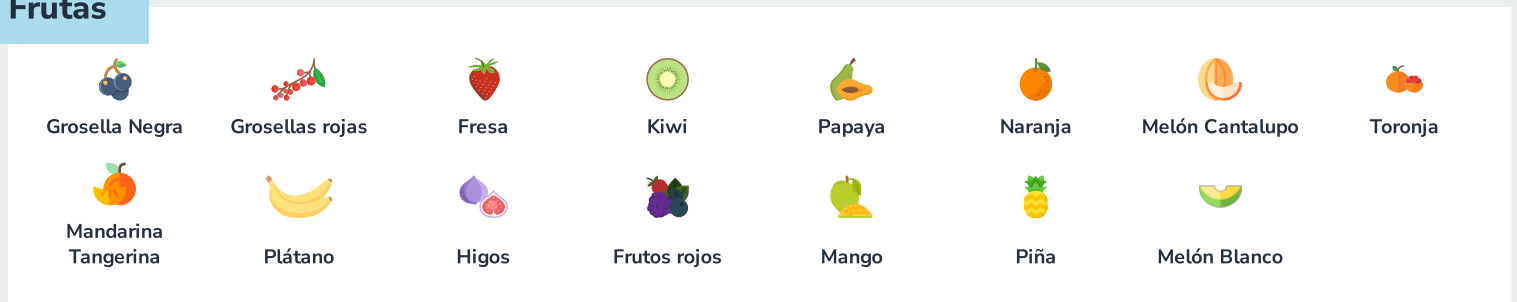
Es habitual dudar sobre la elección de alimentos, pero este informe quiere ponértelo fácil. El análisis de tu perfil epigenético nos da información sobre qué nutrientes te apoyarán y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de la compra y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

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

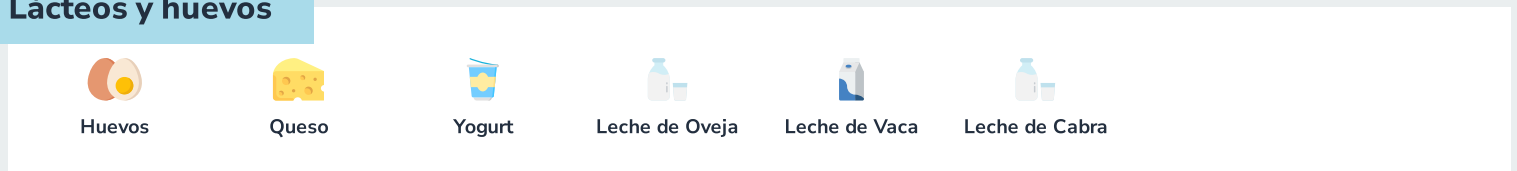
#### Verduras



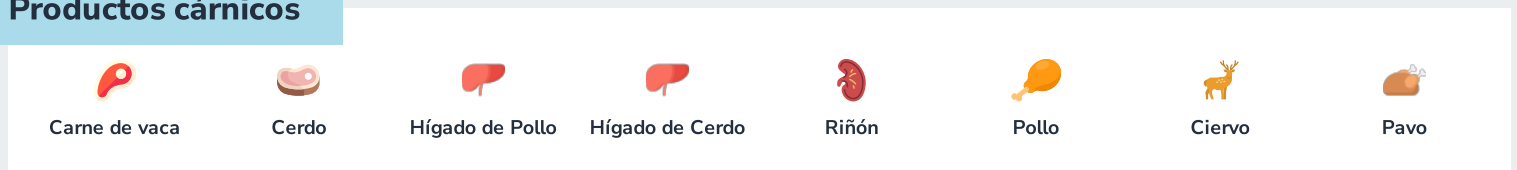
#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos



## Mariscos / Pescado



Salmón



Almejas



Sepiida



Bacalao



Caballa



Anchoas



Arenque



Atún



Trucha



Langostas



Cangrejo



Camarones



Ostras



Mejillones



Calamar



Sardinas

## Legumbres



Judías Verdes



Guisantes



Alubias Blancas



Garbanzos



Semillas de Soja



Lentejas



Edamame

## Nueces y semillas



Almendras



Semillas de lino



Avellanas



Nuez



Nuez Pecana



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Semillas de girasol



Piñones



Nueces de Brasil



Semillas de Chía



Anacardos



Nueces de Macadamia

## Cereales



Arroz



Salvado de Avena



Avena



Alforfón o trigo sarraceno



Quinoa



Espelta



Arroz Silvestre



Trigo



Salvado de Trigo



Germen de Trigo



Mijo



Centeno



Cebada



Harina de avena

## Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de pescado



Aceite de soja



Aceite de Oliva

## Plantas



Borraja



Algas Marinas



Clavo



Alga Kelp



Algas



Alga chlorella



Hierba de Trigo

**Bebidas**

Té Verde

**Otro**

Tofu



Cacao

Levadura de  
Cerveza

Melaza



Miel

**¿Por qué se recomiendan estos alimentos?**

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



# Tus siguientes PASOS

## Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Ya has leído todos los resultados ¿y ahora qué? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable.

Simplemente sigue estos pasos:

1

Evita la ingesta de los *Alimentos a Evitar* durante 90 días *sección 03*

2

Evita los *Aditivos Alimentarios* a los que tienes sensibilidad *sección 03*

3

Aumenta la ingesta de los *Alimentos Recomendados* *sección 03*

4

Asegúrate de consumir diariamente alimentos para apoyar tu *Microbioma* *sección 02*

5

Intenta consumir a diario alimentos para mejorar la *Exposición Tóxica* *sección 02*

6

Trata de seguir las recomendaciones respecto a los *Campos Electromagnéticos* *sección 02*

7

Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda *Datos de contacto en página 1*

## Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

---

---

---

---

---

---

---

---

Me comprometo a seguir las indicaciones recomendadas desde el \_\_\_\_\_ (dd/mm/aaaa) hasta

\_\_\_\_\_ (dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.

\_\_\_\_\_  
(Tu firma)



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

**¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!**



**NATURE DENTAL**

[www.naturedental.es](http://www.naturedental.es)

**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 profesional cualificado antes de empezar cualquier programa nutricional. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información metabólica y epigenética contenida en este plan debe ser interpretada por una persona debidamente formada. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Más información en [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)