

Top 10 consejos
PARA
OPTIMIZAR
tu bienestar

en cualquier época del año

El bienestar se define como un estado de satisfacción y equilibrio integral entre la salud física y mental. Este estado se manifiesta a través de la homeostasis del organismo y un adecuado funcionamiento de neurotransmisores, los cuales juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y la sensación de felicidad.

Para alcanzar este estado, es fundamental adaptar un estilo de vida saludable, consiente y activo.

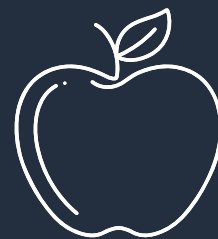
Además, mantener relaciones interpersonales significativas y participar en actividades que generen alegría y plenitud contribuyen a una vida más equilibrada y gratificante.



1 NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Consume frutas y verduras locales y de temporada, ricas en vitaminas y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y la apariencia de la piel tanto en épocas de frío como calor.

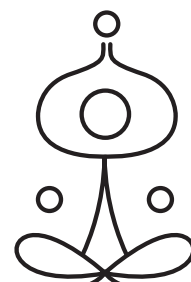
Una nutrición personalizada es lo ideal para lograr los objetivos de manera saludable e inteligente.



2 ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta cuando el clima lo permita, benefician el sistema cardiovascular y aumentan los niveles de vitamina D.

Variación en la rutina: alternar entre ejercicios de resistencia, cardiovasculares y de flexibilidad es importante para un metabolismo energético eficiente.



3 SUEÑO REPARADOR

Mantener horarios de sueño regulares ayuda a la reparación celular y a la regulación hormonal

Ambiente de dormir: Un entorno adecuado mejora la calidad del sueño y la modulación epigenética.



4 ESCUCHA A TU CUERPO

Reconoce las señales de tu cuerpo, entiende si estás cansado, si tienes sed o hambre. Esto te puede ayudar a prevenir posibles afecciones.

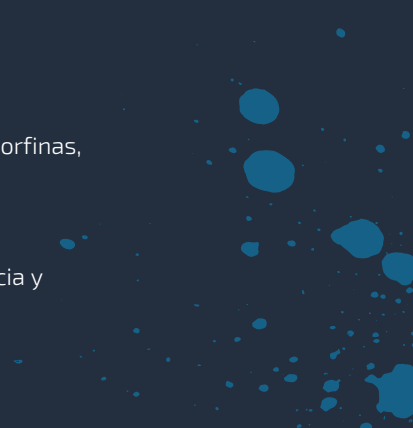
Prácticas de autocuidado: aprende a respirar, a concentrarte en tu organismo y reconocer cualquier señal que este te esté enviando.



5 RELACIONES SALUDABLES

Fomenta interacciones sociales positivas para aumentar la liberación de oxitocina y endorfinas, mejorando la resiliencia al estrés.

Actividades Comunitarias: Participar en la comunidad puede dar un sentido de pertenencia y propósito, impactando positivamente en la salud mental.



6

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Introduce prácticas como la meditación y el yoga para reducir el cortisol y promover el equilibrio emocional.

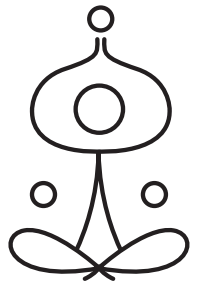
Desconexión Digital: toma descansos de la tecnología para mejorar la calidad del sueño y reducir la ansiedad.

7

PRACTICA LA GRATITUD

Mantener un diario de gratitud, donde cada mañana o noche hagas un listado de cosas que te hacen sentir agradecido puede influir positivamente en el bienestar emocional.

Meditación y Mindfulness: Estas prácticas favorecen una mejor regulación emocional y plasticidad neuronal.



8

HIDRATACIÓN DE CALIDAD

Hidratación: beber suficiente agua de calidad y consumir alimentos con alto contenido de agua para mantener el equilibrio hídrico y la función renal es esencial.

Beber en vidrio, evitará consumir aproximadamente 1200 tóxicos. Además recuerda tomar agua rica en sales minerales.



9

EQUILIBRIO DEBERES - VIDA

Ayuda a prevenir el agotamiento y mejorar el bienestar general.

Tiempo para el Ocio: Participar en actividades recreativas fomenta la felicidad y satisfacción personal.



MODULADORES EPIGENÉTICOS

Conocer lo que tu organismo realmente necesita a nivel celular es esencial. A través de ajustes en tus hábitos de alimentación, exposición tóxica y retos ambientales puedes optimizar tu bienestar.

El informe de optimización epigenética epixlife, te permite conocer el equilibrio de 96 biomarcadores, de los cuales 69 son nutricionales y el resto de exposición tóxica.

10



¡Descubre lo que tu organismo realmente requiere a nivel celular con un informe de optimización epigenética!

Más de 96 biomarcadores que nos proporcionarán información detallada sobre los requerimientos nutricionales, sensibilidades alimentarias, equilibrio de los principales sistemas metabólicos, y la influencia de factores ambientales y de exposición tóxica en el organismo.

Si deseas un plan personalizado de optimización de moduladores epigenéticos que buscan potenciar tu bienestar general, ¡solicita tu informe!

