

protocolo de apoyo nutricional

Recomendaciones de estilo de vida:

- Evite la exposición a productos químicos, pesticidas y vapores potencialmente dañinos, como los de los tóneres de tinta y la pintura.
- Descarte, o confirme y trate problemas intestinales como el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO).
- Practique buenos hábitos de sueño; obtener entre 8-9 horas de sueño cada noche.
- Participar en el ejercicio mental mediante el aprendizaje constante de nuevas habilidades e información.
- Manejar el estrés y las obligaciones; construir relaciones positivas; practicar la comunicación clara, la cooperación y el perdón.
- Participa en ejercicios suaves como Tai Chi, estiramientos y yoga.

Consejos dietéticos y advertencias:

- Evite o limite la cafeína, el alcohol y otros compuestos potencialmente neurotóxicos como el aspartamo y el glutamato monosódico.
- Evite los pesticidas, herbicidas y productos químicos comiendo frutas y verduras orgánicas.
- Evite las comidas ricas en carbohidratos, especialmente aquellas con cereales que contienen gluten.
- Coma proteínas magras, orgánicas y libres de hormonas, como pollo, pavo, carne de res magra, pescado (especialmente salmón y sardinas), huevos y proteína de suero (si no tiene sensibilidad).
- Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras frescas diariamente O agregue una cucharada colmada de PaleoGreens™y/o PaleoReds™a una bebida favorita; incorporar PaleoFiber®para obtener cantidades adecuadas de fibra diaria.
- Aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3 (es decir, peces grandes de agua fría, semillas de lino, nueces y semillas de calabaza); evite los ácidos grasos trans (margarina hidrogenada, mantecas y aceites vegetales). Cocine con aceite de oliva, aceite de coco o aceite de nuez de macadamia a fuego lento.
- Beba al menos 64 onzas de agua destilada filtrada, embotellada o no clorada todos los días. Además, beba 2-3 tazas de té verde al día (naturalmente descafeinado).

Suplemento Recomendaciones:

DopaBoost™	4 cápsulas por día
Líquido GPC	2 goteros por día
Q-Evail® 200 mg	2 cápsulas blandas por día
XanthOmega-Aceite de krill	2 softgels por día (en el almuerzo)
Curcum-Evail™	1 cápsula blanda dos veces al día
<i>Si necesita apoyo adicional:</i>	
Sinergia de S-acetil glutatión	2 cápsulas por día

ESTA INFORMACIÓN SE PROPORCIONA PARA EL USO DE MÉDICOS Y OTROS PROFESIONALES DE ATENCIÓN MÉDICA CON LICENCIA ÚNICAMENTE. ESTA INFORMACIÓN ESTÁ DESTINADA A QUE LOS MÉDICOS Y OTROS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA CON LICENCIA LA UTILICEN COMO BASE PARA DETERMINAR SI RECOMIENDAN O NO ESTOS PRODUCTOS A SUS PACIENTES. ESTA INFORMACIÓN MÉDICA Y CIENTÍFICA NO ES PARA USO DE LOS CONSUMIDORES. LOS PRODUCTOS DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS OFRECIDOS POR DESIGNS FOR HEALTH NO ESTÁN DISEÑADOS PARA USO POR PARTE DE LOS CONSUMIDORES COMO UN MEDIO PARA CURAR, TRATAR, PREVENIR, DIAGNOSTICAR O MITIGAR NINGUNA ENFERMEDAD U OTRA CONDICIÓN MÉDICA.