

SERVICIOS

healthyaging.mx



MSc. Alejandra Ponce Garza

**Nutrigenetics
Healthy Aging
Lifestyle Medicine**

**Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192**

ÍNDICE

- 01 CV. ALE PONCE**
- 02 KITS DE GENÉTICA**
- 03 5 PASOS PARA OBTENER TU INFORMACIÓN GENÉTICA**
- 04 CONTACTO**
- 05 VIDEOS Y PODCAST DE ALE**

Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192

ALE PONCE



Estudios

- LNB. Nutrición y Bienestar Integral, ITESM
- MSc. Nutrigenómica y Alimentación Funcional, UIB, España
- Healthy Aging, UIB, España
- Lifestyle Medicine, USA
- Mindfulness para salud, España
- Psicología para Alto Rendimiento (en proceso, España)



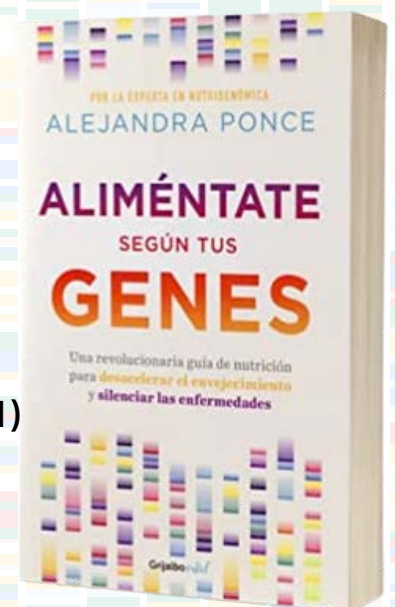
Escritora y Conferencista

- Líder de Opinión y columnista semanal en MILENIO.
 - Columna: Vive más y mejor
- Tiempo Extra, 2021
- Aliméntate según tus genes, 2022
- Trimestre Cero, 2024
- TED Talks:
 - Pasa la mejor versión de ti
 - Sé tu propio héroe

Trayectoria

- Profesora Universitaria Internacional
- Partner Genovive
- Co-Fundadora GENEAL
- Mead-Johnson Speaker
- Consultora Fundación Carlos Slim

Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192



KITS DE GENÉTICA

BÁSICO (PERO MUY COMPLETO)

El kit básico de nutrición contiene toda la información que requieres conocer para comenzar a llevar un estilo de vida más saludable:

Dieta
Ejercicio
Estilo de Vida
Suplementación
Personalidad
Manejo de Estrés
Horarios de comida y ejercicios
Recuperación de Ejercicio
Inflamación intestinal
Metabolismo de cafeína
Intolerancia a Lactosa.

Inversión: 13,300 pesos

Incluye: IVA y envío de plan de salud interactivo (con videos) por correo electrónico.

NO incluye: cita de resultados ni envío de kit.

EXAMENES EXTRA POR AGREGAR

FARMACOGENÉTICA: \$4,800.00 pesos

- Incluye una lista de >150 fármacos que se pasan por sus genes y así saber cuáles si le van bien y cuáles pueden traer efectos secundarios.

ACMG 73: \$4,700.00 pesos

- Análisis de 73 genes relacionados con varios tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

INTOLERANCIA A GLUTEN: \$1,350.00

- Conocer el riesgo a intolerancia a gluten y crear mejores estrategias nutricionales para evitar inflamación intestinal.

SKIN CARE: \$1,450.00

- Conocer riesgo a melanoma y cómo mejorar la piel.

ANCESTRY: \$950.00

- Saber de qué civilizaciones antiguas vienen los genes.

La cita de resultados no está incluida y tiene un costo de \$1500.00 pesos, mientras que las de seguimiento de \$900 pesos.

No se recomienda para pacientes con enfermedad crítica, cáncer o enfermedad renal. Es un tipo de nutrición muy diferente la que se requiere, que va acorde a la enfermedad, no los genes.

Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192

5 SENCILLOS PASOS:

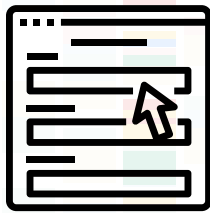


Adquiere tu kit:

Da click aquí; www.healthyaging.mx

Escoge los exámenes que deseas y adquiere tu kit.

Si prefieres pagar por transferencia contacta a mi asistente aquí:



Llena la información

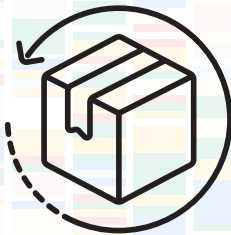
Se enviará un formulario a tu correo el cual debe ser llenado para poder enviar tu kit por medio de paquetería.

Los gastos de envío corren por tu cuenta.



Recibe tu kit de ADN

En él vendrán las instrucciones de como tomar tu muestra (es un raspado bucal sencillo)



Envía tu kit de regreso

En la hoja de indicaciones viene la dirección a la que debes enviarlo. Comparte a mi asistente o por correo tu número de guía para que estemos al pendiente de tu muestra.



Recibe tus resultados y comienza a aplicarlos

Estos tardan 4 semanas y llegarán a tu correo con un plan adaptado a tu genética y muy sencillo de llevar a cabo. ¡Te sentirás muy bien!

Cédula Profesional 7098237 (ITESM)

COFEPRIS: 2319032002A00192

CONTACTO

healthyaging.mx

Sólo por whatsapp en horario de oficina:

Whatsapp: +52 81 2759 2384

Da click en el ícono y te ligará directo



**Av. Vasconcelos 150, SPGG, NL
IZA Business Center, oficina 240
(Previa cita requerida)**

Si tienes un estudio de otro laboratorio que no hayas comprendido y quieras que lo analice, puedes enviarlo al correo **hola@healthyaging.mx** y responderé con una cotización. Está sujeto a disponibilidad de citas.

**Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192**

VIDEOS Y PODCASTS

Da click en cada video para poder verlo.



Mi primer TEDTALK:

Pasa la mejor versión de tí.

Hablo sobre la salud pre-concepcional, una de mis áreas de expertise.

Mi segunda TEDTALK:

Sé tu propio héroe

Te comparto las 7-As de un envejecimiento saludable.



CRACKS con Oso Trava

Una gran entrevista, con un gran amigo al que admiro mucho.

SE REGALAN DUDAS con Lety & Ash

Una plática muy linda con dos personas increíbles.



Cédula Profesional 7098237 (ITESM)
COFEPRIS: 2319032002A00192