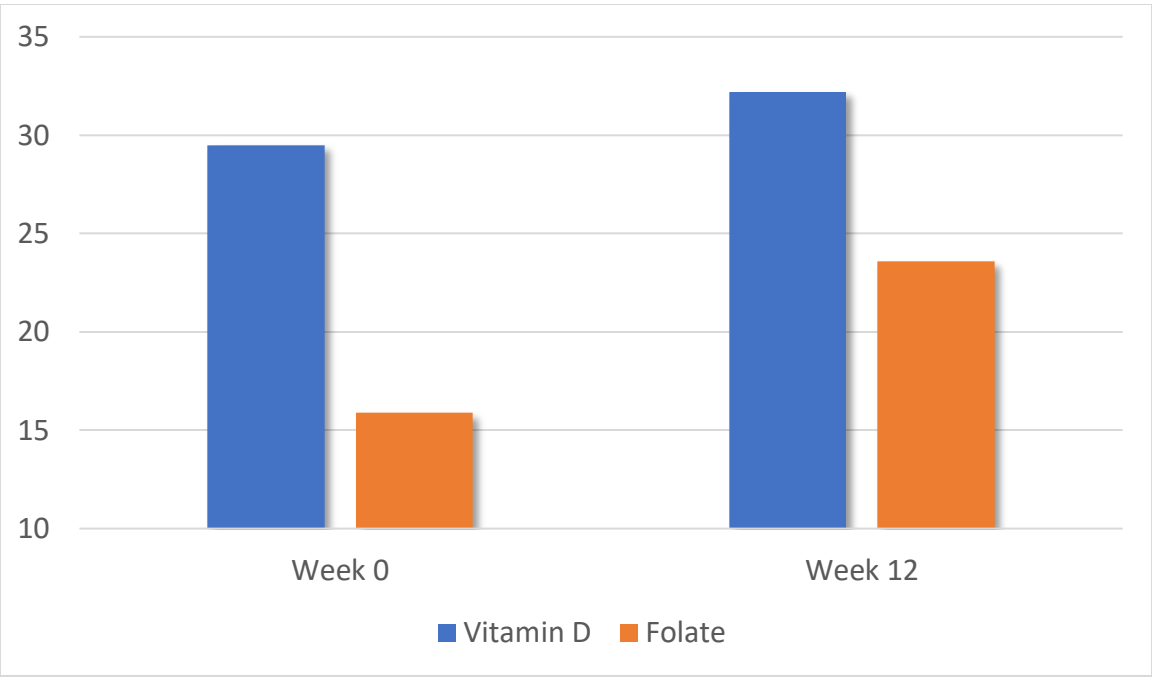
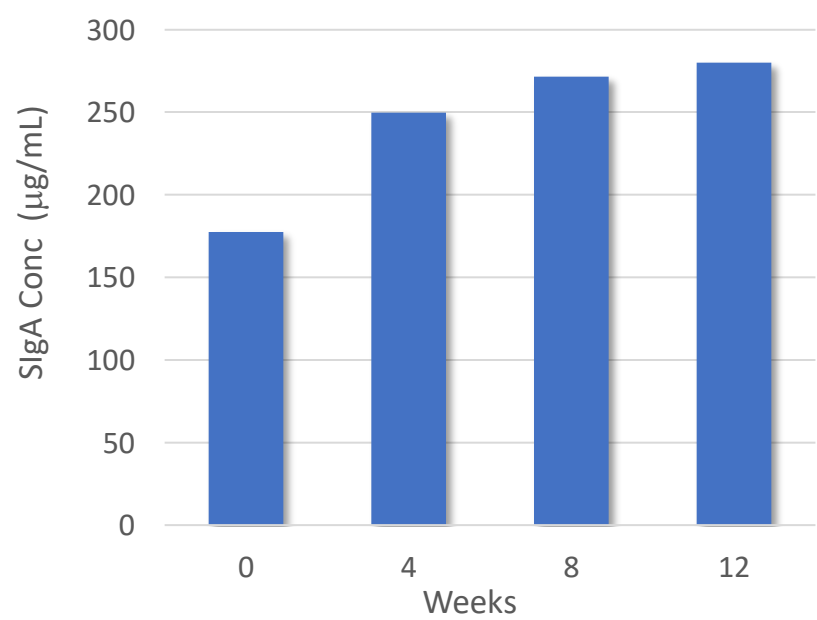


TECHNICAL WHITE PAPER: RITESTART AND PERSONALALIZED NUTRITION Paula Brock, Brent Vaughan, and David Vollmer 4Life Research, Sandy, Utah OBJECTIVE The purpose of this study was to determine the impact of RiteStart® formula as a foundational component in a personalized nutritional plan and in overall health and wellness.* BACKGROUND Numerous studies have demonstrated that the general population have specific and different requirements for overall health in terms of diet, lifestyle, genetics, and the microbiome. Therefore, a one-size-fits-all approach may not be sufficient to maintain an individual's overall health. An individualized regimen is preferable. A person, given appropriate and actionable information, can respond through diet, exercise, and supplementation to improve their overall health. This is the central tenet of a personalized nutrition program. Studies have also shown that basic nutrient inadequacies can be improved by taking and even increasing intake of multivitamin and multimineral supplements. 4Life® has developed RiteStart as a foundational component in a personalized nutrition program. To determine the benefits of this product, an in-house study was performed to examine its health impact when combined with appropriate and actionable information.* EXPERIMENTAL METHODS Thirteen adult subjects (7 males and 6 females with an average age of 31) who fit inclusion/exclusion criteria were selected from a pool of 50 participants. They were instructed to take two packets of RiteStart daily for 12 weeks. RiteStart is a nutritional pack that	INFORME TÉCNICO: RITESTART Y UNA NUTRICIÓN PERSONALIZADA Paula Brock, Brent Vaughan y David Vollmer 4Life Research, Sandy, Utah OBJETIVO El objetivo de este estudio fue determinar el impacto de la fórmula de RiteStart® como componente fundamental en un plan de nutrición personalizada y en la salud y bienestar en general.* ANTECEDENTES Numerosos estudios han demostrado que la población general tiene requerimientos específicos y diferentes respecto a la salud general en términos de dieta, estilo de vida, genética y el microbioma. Por lo tanto, una sola estrategia para todos podría no ser suficiente para mantener la salud general de cada individuo. Es preferible tener un régimen individualizado. Una persona, cuando recibe información apropiada y de aplicación práctica, puede responder a través de la dieta, el ejercicio y los suplementos necesarios para mejorar su salud general. Este es el principio central de un programa de nutrición personalizado. Los estudios también han demostrado que las deficiencias básicas de nutrición pueden minimizarse tomando o incluso incrementando el consumo de suplementos multivitamínicos y multiminerales. 4Life® desarrolló RiteStart como un componente fundamental para los programas personalizados de nutrición. Para determinar los beneficios de este producto, se llevó a cabo un estudio interno para examinar el impacto que tiene en la salud cuando se combina con información apropiada y de aplicación práctica.* MÉTODOS EXPERIMENTALES Se seleccionaron trece sujetos adultos (7 hombres y 6 mujeres con un promedio de 31 años de edad) que cumplieran con el criterio de inclusión/exclusión de un
---	--

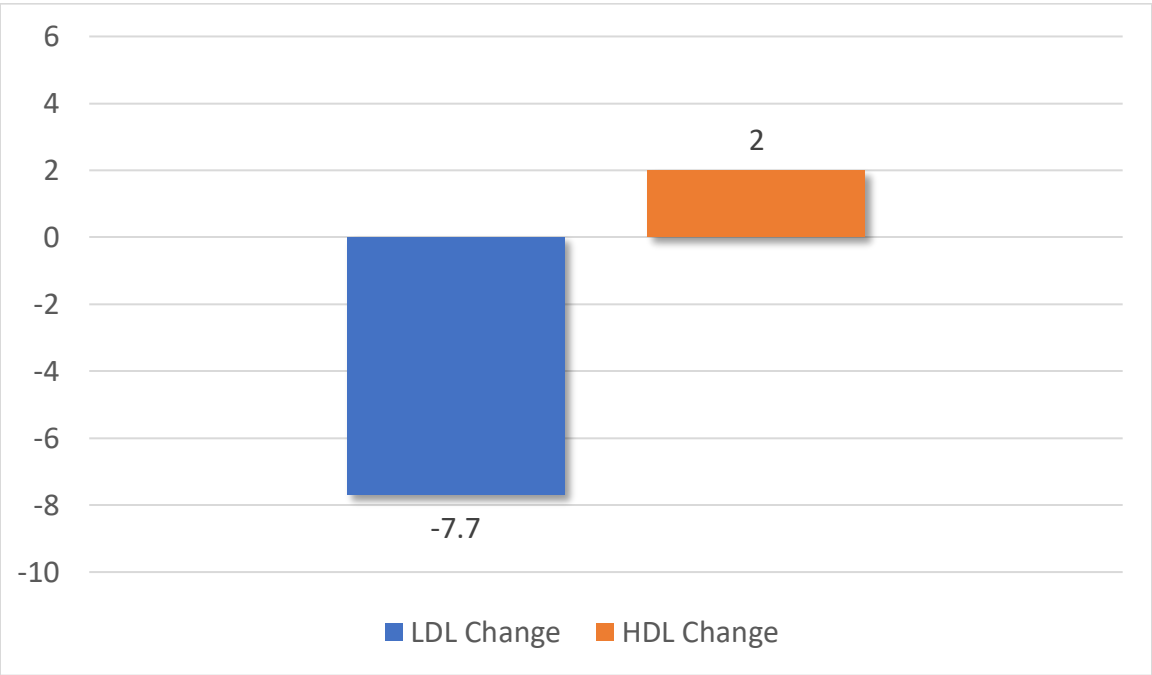
contains 4Life® Transfer Factor Plus®, vitamins, minerals, antioxidants, and essential fatty acids. There were visits at weeks 0, 4, 8, and 12 over the course of the study. At each visit, participant's blood and saliva were tested, and other measures of overall health were recorded such as blood pressure, heart rate, body composition, and weight. Forty-two biomarkers representing areas of health such as bone/muscle, cognition, strength/endurance, liver, metabolism/weight management, inflammation, and blood function were analyzed from the blood by Quest Diagnostics and reported using InsideTracker personalized nutrition system. Secretory immunoglobulin A (SIgA) levels were determined using an oral fluid collector, saliva buffer, and lateral flow device by Soma Biosciences. Additionally, a survey was given to gather feedback on general health. RESULTS Vitamin D and Folate Statistically significant increases of 9% and 48% were observed for Vitamin D and Folate over the course of 12 weeks.*	conjunto de 50 participantes. Se les indicó que tomaran dos paquetes de RiteStart al día durante 12 semanas. RiteStart es un paquete nutricional que contiene 4Life® Transfer Factor Plus®, vitaminas, minerales, antioxidantes y ácidos grasos esenciales. Hubo visitas en las semanas 0, 4, 8 y 12 durante el curso del estudio. En cada visita, se analizó la sangre y la saliva del participante y se registraron otras medidas de la salud en general, como por ejemplo, la presión arterial, el ritmo cardíaco, la composición corporal y el peso. A partir de la muestra de sangre, Quest Diagnostics realizó el análisis de cuarenta y dos marcadores biológicos que representan aspectos de la salud relacionados con los huesos/músculos, la cognición, la fortaleza/rendimiento, el hígado, el metabolismo/control del peso, la inflamación y la función sanguínea, y fueron reportadas utilizando el sistema de nutrición personalizada InsideTracker. El nivel de inmunoglobulina A secretora (SIgA) se determinó utilizando un recolector de fluido oral, una solución reguladora para la saliva y un dispositivo de flujo lateral de Soma Biosciences. Adicionalmente, se realizó una encuesta de retroalimentación sobre la salud general. RESULTADOS Vitamina D y folato Se observaron incrementos estadísticos significativos de vitamina D y folato del 9% y el 48% durante el curso de 12 semanas.*
Week 0 Week 12 Vitamin D Folate	Semana 0 Semana 12 Vitamina D Folato



Salivary IgA A steady and significant increase was observed in salivary IgA over the course of the 12-week study.*	IgA salival Se observó un incremento estable y significativo de IgA salival durante el curso del estudio de 12 semanas.*
SIgA Conc (µg/mL) Weeks	SIgA Conc (µg/mL) Semanas



HDL / LDL Cholesterol markers LDL (bad cholesterol) and HDL (good cholesterol) exhibited significant improvements from week 0 to week 12.*	HDL / LDL Los indicadores de colesterol LDL (colesterol malo) y HDL (colesterol bueno) mostraron mejoras significativas desde la semana 0 hasta la semana 12.*
LDL Change HDL Change	Cambio en LDL Cambio en HDL



Safety RiteStart was well-tolerated throughout the study and did not negatively impact physical health parameters such as heart rate, blood pressure, cholesterol, and glucose.*

CONCLUSIONS

As a foundational component in a personalized nutritional program, 4Life RiteStart improved several individual biomarkers related to overall health and wellness.*

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Seguridad RiteStart se toleró muy bien a lo largo del estudio y no tuvo un impacto negativo en los parámetros de la salud física, como por ejemplo, el ritmo cardíaco, la presión arterial, el colesterol y la glucosa.*

CONCLUSIONES

Como componente fundamental de un programa de nutrición personalizado, 4Life RiteStart mejoró varios indicadores biológicos individuales relacionados con la salud y el bienestar en general.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos productos no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

PICTURES





