

7 DIAS PARA REINICIAR TU PESO Y TU SALUD DESDE LOS 7 PILARES



*Una guía para lograr un equilibrio entre tu
cuerpo y tu mente*



BY CIRCLE OF WELLNESS



Introducción

Bienvenido a Circle of Wellness, un espacio diseñado para personas que están cansadas de dietas que no funcionan y están listas para sanar desde la raíz. Este programa no es un plan de 7 días para perder peso rápido. Es una introducción profunda a un nuevo estilo de vida donde tu cuerpo, tu mente y tus emociones trabajan juntos.

Durante años, te han dicho que perder peso es simple: come menos, muévete más. Pero si fuera tan fácil, ya lo habrías logrado. La verdad es que tu metabolismo necesita restauración, no restricción. Necesita nutrición real, descanso profundo, regulación del sistema nervioso y liberación de patrones emocionales que te han saboteado. Eso es exactamente lo que encontrarás aquí.

En las siguientes páginas, descubrirás los 7 Pilares que transformaron mi vida y la de cientos de clientes. Este es tu punto de partida hacia una transformación real y sostenible.

“Un cuerpo que se siente seguro es un cuerpo que sana. Y cuando sanas desde la raíz, el peso es solo uno de los muchos regalos que recibes.”

Acerca de mí

Hola, soy Juan Marcos Velasco, Coach de Salud Certificado, Hipnoterapeuta Clínico, Nutricionista Certificado y especialista en HTMA. Entiendo tu frustración porque la viví.



Durante años probé cada dieta: keto, ayuno, bajo en carbohidratos. Visitaba médicos, seguía planes estrictos. Pero seguía cansado, inflamado, recuperando cada kilo perdido. Mi cuerpo parecía estar en mi contra.

Hasta que descubrí algo fundamental: mi metabolismo no estaba roto. Estaba agotado. Años de estrés y restricción habían apagado mi capacidad natural de quemar grasa. Los análisis decían "normal", pero yo no me sentía normal.

El HTMA reveló lo que ningún análisis convencional detectó: deficiencia de magnesio, exceso de cobre, fatiga suprarrenal. Con esa información, todo cambió. Dejé de castigarme y empecé a nutrirme. Trabajé con mi cuerpo y mi mente para sanar los patrones que me saboteaban.

Hoy trabajo con personas de 35+ que han probado todo y están hartas de "todo está normal" mientras se sienten peor. Personas que buscan no solo bajar de peso, sino recuperar energía, claridad y poder.

Este protocolo de 7 días es tu puerta de entrada. Una muestra real de cómo aplicar los 7 pilares que me transformaron. No es la solución completa, pero basta para comprobar que hay otro camino.

Bienvenido. Tu transformación comienza aquí. *Juan Marcos*

[Reinicia tu Peso y tu Salud](#)

Contenido

La Verdad Sobre el Peso

MÁS ALLÁ DE LAS CALORÍAS

08

Los Pilares

DE CIRCLE OF WELLNESS

10

Como Funciona

ESTE REINICIO DE 7 DIAS

13

Alimentación Real

GUIA PRACTICA

13

Tu Plan de 7 Dias

COMPLETO

15



Contenido

Herramientas Prácticas

PARA EL ÉXITO

23

Después de los 7 Días

TU SIGUIENTE PASO

27

Circle of
Wellness



01 La Verdad Sobre el Peso

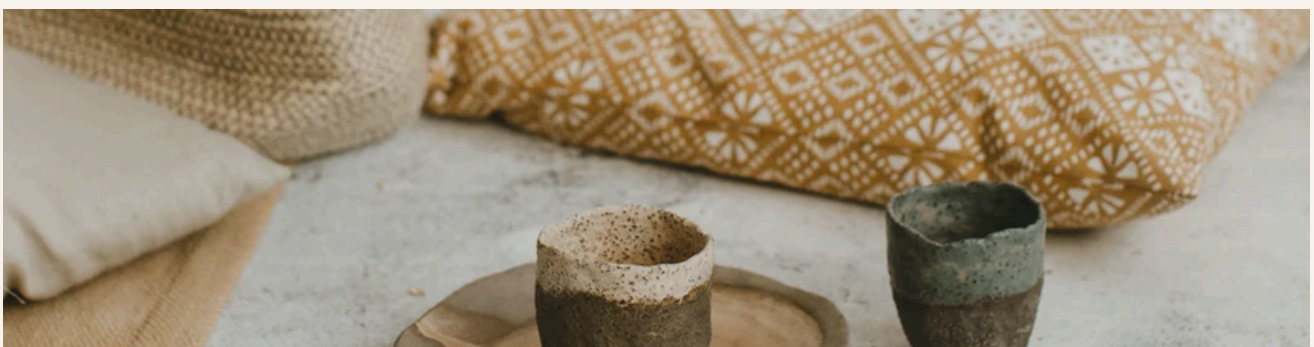
Durante años, nos han martilleado con la misma ecuación simplificada: ****menos calorías, más ejercicio = pérdida de peso.**** Es una mentira. O al menos, es una verdad incompleta que ignora cómo funciona realmente tu cuerpo.

Tu peso no es una ecuación matemática. Es una respuesta biológica a tu estado hormonal, tu nivel de estrés, tu equilibrio mineral, la calidad de tu sueño, y cómo tu cuerpo interpreta el ambiente interno que le estás creando.

Los Mitos Que Te Han Saboteado

Mito 1: Si como menos, bajaré de peso

Tengo clientes que comen menos de 1,200 calorías al día, se ejercitan todas las mañanas, y aún así no bajan de peso. ¿Por qué? Porque cuando comes muy poco, tu cuerpo entra en modo de “escasez”. Las glándulas suprarrenales liberan más cortisol. Tu metabolismo se ralentiza. Tu cuerpo quema músculo antes que grasa y almacena cualquier alimento como reserva de emergencia. Incluso la lechuga puede convertirse en grasa si tu sistema está en modo de defensa. Y lo más triste: te castigas a ti mismo por algo que tu cuerpo está haciendo para protegerte.



Mito 2: La culpa no engorda, solo el alimento

Falso. Cuando comes con culpa, tu cuerpo responde con estrés. Libera cortisol. Inhibe la digestión. Favorece el almacenamiento de grasa. Pero cuando comes con placer consciente, ocurre lo opuesto: se libera serotonina y dopamina, tu sistema nervioso entra en "modo descanso y digestión", y tu metabolismo se activa naturalmente. **El placer no engorda. La culpa sí.**

Mito 3: Las calorías son iguales para todos

Dos personas pueden comer exactamente lo mismo y tener resultados completamente diferentes. Un cuerpo con deficiencia de magnesio no metaboliza igual que uno equilibrado. Un sistema nervioso en constante alerta no quema grasa igual. Una persona que odia lo que come no metaboliza igual. Por eso usamos "HTMA (Análisis Mineral del Tejido Capilar)" en nuestros programas: para ver qué está pasando realmente a nivel mineral y hormonal, más allá de lo que los análisis de sangre convencionales muestran.



Las Dos Hormonas Clave Que Nadie Menciona:

Tu tiroides produce dos formas de hormona T3 y rT3 (T3 reversa). La T3 dice: "¡Quema energía!" La rT3 dice: "Guarda todo, hay escasez."

Cuando estás estresado, ayunando o con deficiencias de zinc, selenio o hierro, tu cuerpo produce más rT3. Es una estrategia de supervivencia perfecta... para una época de hambruna. Pero en tu vida moderna, solo significa que aunque hagas todo bien, tu metabolismo está bloqueado. **El problema no es tu fuerza de voluntad. Es tu fisiología. Y la buena noticia es que puedes cambiarla.**

No con más restricción. Con más nutrición. Con más descanso. Con más equilibrio.

02

LOS 7 PILARES QUE SANAMOS EN CIRCLE OF WELLNESS

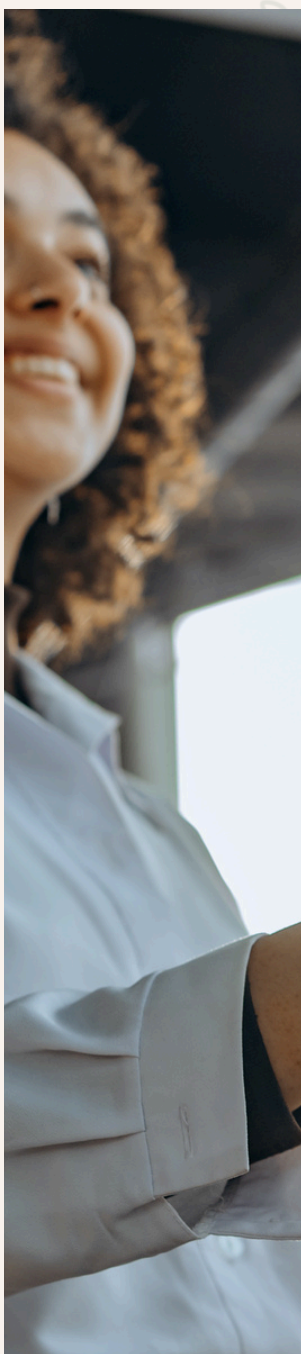
Tu cuerpo no responde a una dieta. Responde a un sistema. Un ecosistema donde cada parte afecta a las demás. En Circle of Wellness trabajamos con 7 pilares fundamentales. Cuando están en armonía, tu metabolismo funciona naturalmente

I. ALIMENTACIÓN: COMIDA REAL, NO RESTRICCIÓN

Se basa en alimentos que alguna vez estuvieron vivos: frutas, verduras, proteínas enteras, grasas naturales, granos fermentados. Sin lácteos, con gluten al mínimo (solo pan sourdough de calidad), bajo en FODMAP y sin ultraprocesados ni edulcorantes artificiales.

¿Por qué? Porque estos compuestos llamados obesógenos alteran tu equilibrio hormonal, inhiben tu capacidad de quemar grasa, y pueden pasar desapercibidos en análisis convencionales. Cuando comes comida real, tu hígado puede desintoxicar eficientemente en lugar de estar saturado priorizando la eliminación de químicos sobre la quema de grasa. Tu azúcar en sangre se estabiliza naturalmente. Tu apetito se auto-regula.

No es una dieta. Es medicina.



2. EJERCICIO: MOVIMIENTO QUE FORTALECE, NO CASTIGA

No se trata de horas de cardio punitivo. Se trata de combinar fuerza, movimiento diario y actividades que disfrutes. El músculo es un ****órgano metabólico activo**** que quema calorías incluso en reposo. Más importante aún, el movimiento regulado mejora la sensibilidad a la insulina y hace que tu cuerpo use la energía de forma más eficiente. Tres días a la semana de movimiento estratégico (uno suave, uno de fuerza, uno consciente) es suficiente.



3. SUEÑO: TU LABORATORIO HORMONAL NOCTURNO

Dormir mal altera dos hormonas críticas: **leptina y grelina**, que regulan hambre y saciedad. Aumenta los antojos ligados al cansancio. Eleva cortisol. Ralentiza tu metabolismo. Sin buen sueño (7-9 horas), es prácticamente imposible sostener buenos hábitos alimentarios o entrenamientos efectivos. El sueño no es un lujo. Es la base de todo lo demás.



4. MEDITACIÓN: ENTRENAR TU SISTEMA NERVIOSO

La meditación y prácticas de calma (respiración, mindfulness) bajan el estrés y regulan tu sistema nervioso, que influye directamente en cómo tu cuerpo guarda o suelta grasa. Cuando estás menos ansioso, comes con más consciencia y menos por impulso emocional. Es por eso que en nuestros programas avanzados incluimos **hipnoterapia clínica** para reprogramar patrones de autosabotaje.



5. RELACIONES: EL APOYO QUE TE SOSTIENE

Las personas con las que convives influyen en tus hábitos, tu motivación y tu autoestima. Un entorno que critica o sabotea hace más difícil sostener cambios. Un entorno que apoya, escucha y respeta los vuelve ligeros. En Circle of Wellness, si tu entorno no te apoya, **nosotros lo hacemos**. Por eso ofrecemos comunidad y acompañamiento.



6. EVITAR TÓXICOS: LIMPIAR TU AMBIENTE INTERNO Y EXTERNO

Tóxicos en la comida: ultraprocesados, aceites vegetales refinados, azúcar en exceso, edulcorantes artificiales.

Tóxicos en el ambiente: químicos agresivos, exceso de plásticos, luz azul hasta muy tarde.

Tóxicos emocionales: comparación constante en redes, estrés crónico, relaciones drenantes.



7. DISCIPLINA: AMOR PROPIO APLICADO EN EL TIEMPO

En Circle of Wellness, **disciplina NO es castigo**. Disciplina es amor propio aplicado en el tiempo. Es la decisión constante de elegir lo que te hace bien, incluso en días imperfectos. Es volver una y otra vez a tus hábitos de cuidado sin abandonar por completo si hay un desliz.

No necesitas ser perfecto. Necesitas ser constante.



03

CÓMO FUNCIONA ESTE REINICIO DE 7 DÍAS

*Este reinicio no es una dieta más. Es una **muestra práctica** de que tus problemas de peso, inflamación, cansancio y antojos **SÍ** tienen solución cuando trabajas desde los 7 pilares de forma integrada.*

Durante una semana, vas a darle a tu cuerpo y tu mente una experiencia distinta: comida real, más descanso, menos ruido, más movimiento, decisiones más conscientes.

Si al final de la semana notas que duermes mejor, tienes menos antojos, más energía o una sensación interna de calma, **sabrás que este camino funciona para ti.** Y entonces, estarás listo para dar el siguiente paso: profundizar en el programa completo donde trabajamos cada pilar con herramientas más avanzadas, personalización basada en HTMA, y acompañamiento continuo.



Lo Que Notarás

Estos 7 días no van a "arreglar" tu vida. Pero te mostrarán algo muy importante:

- ✓ Cómo te sientes cuando dejas de consumir ultraprocesados
- ✓ Cómo duermes mejor cuando reduces estrés y cafeína
- ✓ Cómo disminuyen los antojos cuando tu azúcar en sangre es estable
- ✓ Cómo tu digestión mejora cuando comés comida real
- ✓ Cómo tu digestión mejora cuando comés comida real
- ✓ Cómo tu mentalidad cambia cuando reduces la culpa alimentaria
- ✓ Cómo tu energía aumenta cuando apoyas tus glándulas suprarrenales

04 ALIMENTACIÓN REAL - GUÍA PRÁCTICA

La Base es Simple

Alimentos reales, en la cantidad que tu cuerpo necesita, **sin culpa**.

Sin lácteos (muchas personas tienen sensibilidades ocultas que ralentizan la pérdida de peso).

Con gluten al mínimo (preferentemente solo pan sourdough de calidad).

Bajo en FODMAP (especialmente importante si tienes digestión lenta).

Sin ultraprocesados, aceites vegetales refinados, margarinas, edulcorantes artificiales.

¿Por qué? Porque esto reduce inflamación, mejora la digestión, estabiliza tu energía y hace mucho más fácil escuchar tus señales internas de hambre y saciedad.

Circle of
Wellness



Macros Sin Obsesión - Solo Como Guía

Puedes imaginar tus porciones así (basadas en tu tamaño de mano):

- **Proteína:** 1-1.5 palmas por comida (huevo, pollo, pescado, etc)
- **Vegetales:** 2 puños por comida (brócoli, espinaca, zanahoria, etc)
- **Grasas saludables:** 1 pulgar por comida (aguacate, nueces, etc.)
- **Carbohidratos reales:** 1 mano en forma de cuenco por comida (arroz, papa, quinoa, algo de pan sourdough)

Si en algún momento quieres usar una app para ver cómo se ve esto en números, está bien. Pero no es obligatorio. **Lo importante es que empieces a notar cómo te sientes después de comer.**

¿Te inflamas? ¿Te da sueño? ¿Te quedas con hambre? ¿Te sientes estable? Esa información vale más que cualquier número.

Los Alimentos Clave de Esta Semana

Proteínas: huevos, pollo, pescado, pavo, carne magra, legumbres bien cocidas

Vegetales: todas las de hoja verde, brócoli, calabacín, zanahoria, remolacha, pimiento, tomate

Grasas: aguacate, aceite de oliva, nueces crudas, semillas

Carbohidratos: papa, camote, arroz, quinoa, pan sourdough (en pequeñas cantidades)

Frutas: manzana verde, berries, plátano (en porciones moderadas, preferentemente en el desayuno)

Evita completamente: gluten (excepto pan sourdough), lácteos, soya, maíz, harinas y azúcar refinadas, café, alcohol, edulcorantes artificiales, alimentos light o sin grasa, todos los ultra-procesados.



05

TU PLAN DE 7 DÍAS COMPLETO

Estructura General

Cada día incluye 5 comidas (desayuno, almuerzo, cena + 2 refrigerios) para mantener estable tu azúcar en sangre y evitar picos de cortisol.

Movimiento integrado: 20-30 minutos de caminar, estiramientos o yoga suave la mayoría de días.

Sueño prioritario: acuéstate antes de las 10 p.m., apaga pantallas 30-60 minutos antes.

Respiración consciente: 3-5 minutos antes de las comidas principales, en cualquier momento que sientas estrés y antes de dormir.



DÍA 1:

ENFOCADO EN DESINFLAMAR Y ESTABILIZAR ENERGÍA

Desayuno:

Omelette de 2 huevos + claras, con espinaca y calabacín, acompañado de 1 rebanada pequeña de pan sourdough y medio aguacate. La yema de huevo es rica en colina, que apoya la salud hepática; la espinaca aporta magnesio para calmar el sistema nervioso.

Almuerzo:

Pechuga de pollo a la plancha, arroz integral, ensalada de pepino, zanahoria y hojas verdes con aceite de oliva y limón. El pollo magro proporciona proteína sin grasa inflamatoria; el arroz estabiliza el azúcar en sangre sin provocar picos insulínicos.

Cena:

Filete de pescado blanco al horno con hierbas, puré de papa o camote, brócoli al vapor con aceite de oliva. El pescado blanco es fácil de digerir; el camote aporta vitamina A para reparación tisular.

Snacks:

Puñado pequeño de nueces o almendras y una fruta baja en FODMAP (uvas o mandarina). Las nueces contienen ácidos grasos omega-3 que reducen inflamación sistémica.





DÍA 2:

APOYAR DIGESTIÓN Y SENSACIÓN DE LIGEREZA

Desayuno:

Bowl de quinoa cocida con leche vegetal sin azúcar (almendra o coco), semillas de chía, nueces troceadas y unas pocas frambuesas. La quinoa es un pseudocereal completo en aminoácidos; las semillas de chía son prebióticas, alimentan bacterias benéficas.



Almuerzo:

Tiritas de res salteadas con calabacita, zanahoria y pimiento, acompañadas de arroz o quinoa. La res magra es rica en hierro hemínico (mejor absorbido que el de plantas); los vegetales aportan enzimas vivas para mejor digestión.



Cena:

Ensalada templada con garbanzos bien cocidos (si los toleras), hojas verdes, pepino, zanahoria rallada y aceite de oliva, más una porción pequeña de pan sourdough. Los garbanzos cocidos son más digeribles y aportan proteína vegetal con fibra prebiótica.

Snacks:

Palitos de pepino y zanahoria con hummus sin lácteos. El hummus casero evita aditivos preservantes de los comerciales.

DÍA 3: ENFOCADO EN PROTEÍNA Y FUERZA

Desayuno:

Huevos revueltos con pavo natural y espinaca, más media porción de arroz o papa para energía. El pavo es más magro que el pollo; la combinación proteína + carbohidrato estabiliza cortisol matutino.

Almuerzo:

Tazón estilo "buddha bowl": pollo o tofu, arroz, pepino, hojas verdes, aceite de oliva, semillas de calabaza. Las semillas de calabaza aportan zinc, crucial para inmunidad y función tiroidea.

Cena:

Sopa de verduras casera (zanahoria, calabacín, apio) con trozos de pollo, más ensalada fresca sencilla. Las sopas caseras son colágeno y minerales naturales del caldo.

Snacks:

Manzana verde pequeña con una cucharada de crema de almendra o cacahuete sin azúcar. La combinación de fruta + grasa ralentiza la absorción de glucosa, evitando picos.



Circle of
Wellness



DÍA 4: HORMONAS Y CALMA DIGESTIVA

Desayuno:

Smoothie verde con leche vegetal, espinaca, medio plátano pequeño, semillas de chía y una porción de proteína en polvo sin lácteos. El plátano es rico en potasio (equilibra sodio); la proteína en polvo debe ser limpia, sin aditivos.



Almuerzo:

Pavo molido salteado con calabacita y zanahoria, servido con arroz blanco o integral y aceite de oliva. El pavo molido es versátil y bajo en grasa saturada.



Cena:

Pescado al sartén con limón, acompañado de ensalada de hojas verdes, pepino y un poco de papa o camote al horno. El pescado graso (salmón) aporta omega-3 que regula inflamación sistémica.

Snacks:

Un puñado de frutos secos y unas pocas uvas. Los frutos secos aportan minerales; las uvas tienen compuestos polifenólicos antioxidantes.

Circle of
Wellness

DÍA 5: COMER CON MÁS CONCIENCIA

Desayuno:

Pan sourdough tostado con aguacate, huevo pochado o a la plancha y algunas hojas verdes. El pan sourdough es fermentado, por lo que el gluten (si lo hay) es más tolerable; el huevo pochado es más digestivo que frito.

Almuerzo:

Ensalada grande con pollo a la plancha, hojas verdes, pepino, zanahoria rallada, semillas y aceite de oliva. Las ensaladas grandes garantizan volumen con pocas calorías, saciedad sin peso digestivo.

Cena:

Salteado de verduras (brócoli, calabacín, zanahoria) con tiras de pollo o tofu y arroz. La variedad de colores asegura variedad de fitoquímicos (compuestos protectores de plantas).

Snacks:

Bastones de apio con crema de almendra o cacahuete sin azúcar. El apio es diurético natural; la mantequilla de nueces es saciante.



Circle of
Wellness



DÍA 6: REPITE LO QUE TE HIZO BIEN

El día 6 es flexible. Repite tus comidas favoritas de los días anteriores, observando cuáles te hicieron sentir con más energía, menos inflamación y mejor digestión.

Estructura sugerida:

Desayuno:

Elige uno de los desayunos de la semana que mejor te sentó

Almuerzo:

Combina proteína (pollo, pescado, res magra), carbohidrato real (arroz, papa, quinoa) y verduras

Cena:

Sopa o ensalada templada con proteína y verduras, ligera pero saciante

Snacks:

Frutos secos + fruta baja en FODMAP



Circle of
Wellness

DÍA 7: INTEGRAR Y ESCUCHAR AL CUERPO

Desayuno:

Bowl de quinoa o avena sin gluten (si la toleras) con leche vegetal, semillas y un poco de fruta. Es un día de integración, no de prueba.

Almuerzo:

Plato completo con proteína, grasas saludables y verduras: por ejemplo, salmón o pescado, arroz o papa y ensalada. Incluye algo que te haya gustado esta semana.

Cena:

Cena ligera: crema de verduras sin lácteos (por ejemplo, calabacita y zanahoria licuadas con caldo casero) y una porción pequeña de proteína. Las cremas sin lácteos son reconfortantes sin inflamar.

Snacks:

Lo que mejor se haya adaptado a tu cuerpo estos días, manteniendo la línea sin lácteos, sin procesados y bajo en FODMAP.

Reflexión del Día 7:

Hoy no es solo comida. Es un momento para mirar atrás. ¿Cómo te sientes? ¿Duermes mejor? ¿Menos antojos? ¿Más estable emocionalmente? Estas respuestas te dirán si estás listo para el próximo paso.



06

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL ÉXITO

Movimiento: Ejercitarte Sin Castigar Tu Cuerpo

El objetivo es que veas el movimiento como una forma de cuidado, no como castigo.

Lunes y Miércoles - Movimiento Suave (20-30 min): Caminata lenta, bicicleta estática suave, yoga suave. Objetivo: mejorar circulación, reducir estrés, oxigenar sin agotar. Tu ritmo cardíaco debe permitirte hablar.

Martes - Fuerza Ligera (20 minutos): Peso corporal (flexiones, sentadillas), ligas de resistencia, mancuernas ligeras. Objetivo: activar músculo, que es un órgano metabólico. El músculo quema calorías incluso en reposo.

Jueves - Conciencia Corporal (15-20 min): Estiramientos conscientes, respiración profunda, meditación caminando. Objetivo: regular el sistema nervioso, fortalecer la conexión mente-cuerpo.

Fin de semana: Descansa o haz algo que disfrutes (caminar en la naturaleza, nadar, bailar). La clave es que el movimiento sea placentero, no punitivo.





Sueño: Tu Laboratorio Hormonal

Durante estos 7 días, prioriza:

- ✓ Acuéstate a la misma hora cada noche (idealmente antes de las 10 p.m.)
- ✓ Apaga pantallas 30-60 minutos antes de dormir (la luz azul frena la melatonina)
- ✓ Crea una rutina: luz tenue, respiración suave, lectura tranquila
- ✓ Tu dormitorio debe ser oscuro, frío (16-18°C es ideal) y silencioso
- ✓ Evita cafena después de las 2 p.m. (tiene vida media de 5-6 horas)

Cuando duermes bien, tu cuerpo se recupera. Tu mente se ordena. Es más fácil sostener todo lo demás.

Meditación y Respiración: Entrenar Tu Sistema Nervioso

No necesitas una app sofisticada. Solo 3-5 minutos, dos veces al día:

Antes de comer (1-3 minutos):

Detente. Respira profundo 5 veces. Pregúntate: ¿Tengo hambre real o es estrés/aburrimiento? Nota cómo se siente tu cuerpo. Comer en este estado de calma activa tu parasimpático (descanso y digestión). Comes menos, digieres mejor.

Antes de dormir (3-5 minutos):

Acuéstate o siéntate cómodo. Lleva tu atención a la respiración. Recorre mentalmente tu cuerpo de pies a cabeza, relajando cada zona. Esta práctica regular re-entrena tu sistema nervioso para estar en calma incluso en momentos de estrés.

Preparación de Comidas: Ganar Tiempo, Ganar Integridad

La preparación de comidas es tu mayor aliado:

- ✓ Cocina proteínas en grandes cantidades el domingo (pollo, pescado, huevos duros)
- ✓ Corta verduras con anticipación y guárdalas en recipientes (duran 3-4 días)
- ✓ Prepara bocadillos saludables: frutos secos divididos en bolsas, huevos duros, aguacates portátiles
- ✓ Usa recipientes con porciones individuales para controlar tamaños
- ✓ Planifica tus comidas con anticipación para evitar opciones poco saludables de última hora

No es perfeccionismo. Es amor propio operativo.

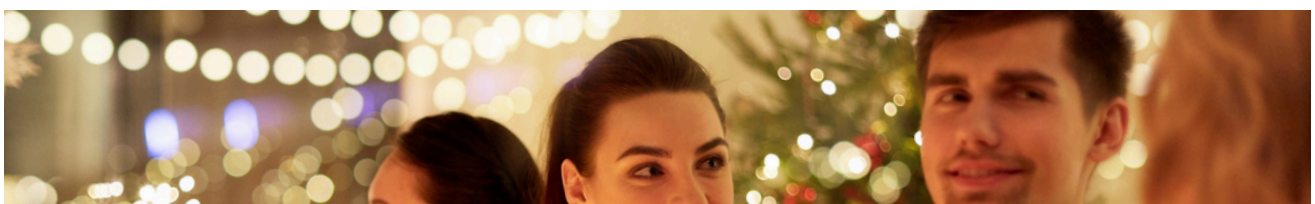
Superar los Obstáculos Comunes

Si tienes hambre constante: Aumenta proteína en cada comida. Aumenta grasas saludables (aguacate, aceite). Asegúrate de comer cada 3-4 horas.

Si tienes antojos fuertes: Casi siempre es deshidratación, falta de sueño o deficiencia mineral (magnesio, zinc). Bebe más agua. Duerme antes. Consume más vegetales de hoja verde.

Si tienes bajo ánimo: El cambio en alimentación y ritmos puede activar el proceso de desintoxicación, que incluye síntomas emocionales temporales. Respira. Descansa. Esto pasará. Si persiste más de 3-4 días, revisa si estás comiendo suficiente.

Si te sales del plan: No significa que fracasaste. Significa que eres humano. Lo importante es volver sin culpa, sin castigo. Un desliz de un día no borra 6 días de compromiso.





Además del ejercicio formal, la mayor parte del gasto calórico viene de tu actividad diaria: caminar, subir escaleras, estar de pie, tareas del hogar.

Aumenta tu **NEAT**:

- ✓ Camina 8,000-10,000 pasos diarios
- ✓ Levántate y estírate cada hora si trabajas sentado
- ✓ Usa las escaleras en lugar del ascensor
- ✓ Estaciona más lejos de tu destino
- ✓ Haz tareas domésticas con intención (son movimiento)

El NEAT constante puede quemar tanto como el ejercicio formal. Y es sostenible porque es parte de la vida diaria.

07

DESPUÉS DE LOS 7 DÍAS - TU SIGUIENTE PASO

Lo Valioso No Es Solo el Peso

Al terminar estos 7 días, lo más importante **no es si la báscula se movió**. Es lo que descubriste sobre ti:

- ✓ Qué alimentos te inflan menos
- ✓ Cómo duermes cuando cuidas tu noche
- ✓ Qué sucede con tus antojos cuando estás menos estresado
- ✓ Cómo te sientes cuando te mueves un poco más cada día
- ✓ Cómo tu energía, digestión y claridad mental responden al cuidado

Este reinicio **es una prueba de que tu cuerpo responde cuando lo tratas bien**. Y que tus problemas **SÍ** tienen solución cuando trabajas con los 7 pilares de forma integrada, no solo con una dieta de moda.





Consolidar lo Aprendido

A partir de ahora, puedes seguir aplicando lo que mejor te funcionó:

- Mantén los alimentos que te hicieron sentir mejor
- Continúa durmiendo antes de las 10 p.m.
- Sigue moviendo tu cuerpo 3-4 veces por semana
- Practica respiración consciente diariamente
- Evita los alimentos que notaste te inflan

Pero aquí viene lo importante: una semana de buenos hábitos no transforma un metabolismo agotado. Después de años de restricción, estrés y desequilibrio, tu cuerpo necesita más que un reset de 7 días. Necesita reconstrucción.

¿Listo para el Siguiente Paso?

Si estos 7 días te mostraron que hay otra forma de relacionarte con tu cuerpo, tu comida y tu energía, tienes dos caminos según tus prioridades:



🎯 OPCIÓN I: "REINICIO METABÓLICO"

Para Ti Si...

- ✓ Tu prioridad principal es **restaurar la función metabólica** (quemar grasa, regular hormonas, recuperar energía)
- ✓ Quieres **personalización profunda** basada en tu biología única
- ✓ Deseas **un plan adaptativo** que acompañe tu progreso semana a semana
- ✓ Prefieres **herramientas tecnológicas** para seguimiento y recordatorios
- ✓ Necesitas **flexibilidad** para integrar cambios en tu vida ocupada

Qué Incluye "Reinicio Metabólico"

Análisis HTMA Personalizado:

Hair Tissue Mineral Analysis revela lo que los análisis convencionales pasan por alto: desequilibrios minerales, acumulación de metales tóxicos, patrones de estrés suprarrenal, disfunciones tiroideas tempranas. Con esto, creamos un protocolo alimentario precisamente calibrado para TU cuerpo, no un plan genérico.

Plan Alimentario Personalizado:

Basado en tu HTMA y tu tipo energético (Yin/Yang según Medicina Tradicional China), diseñamos exactamente qué alimentos, en qué cantidades y cuándo comerlos. No es una dieta restrictiva. Es medicina nutricional.

OPCIÓN I: "REINICIO METABÓLICO"

App Personalizada de Circle of Wellness:

Recibe semanalmente:

- Tu menú del día personalizado (no genérico)
- Recordatorios para beber agua, meditar, respirar
- Sugerencias de ejercicio alineadas con tus niveles de energía
- Seguimiento de sueño, digestión, estado emocional
- Histórico de cómo responde tu cuerpo a diferentes alimentos

Protocolo de Movimiento Adaptativo:

No es "haz estos ejercicios." Es "con tu nivel actual de estrés suprarrenal y composición corporal, estos movimientos son óptimos esta semana."

Ajustes Circadianos Personalizados:

Basado en tu cronología, horario laboral y ritmos naturales, optimizamos cuándo comer, cuándo moverte, cuándo descansar.

Duración: 12 semanas de transformación metabólica profunda

Resultado: Peso perdido de forma sostenible, metabolismo restaurado, energía recuperada, sin ciclos de restricción-recuperación.



“
No Es Casualidad Que Hayas Llegado Hasta Aquí

Hace años, yo estaba donde tú. Cansado. Confundido.
Creyendo que algo estaba mal conmigo.

Hoy, después de años de formación, investigación y trabajo
con cientos de clientes, sé que nada está mal contigo. **Tu
cuerpo no está roto. Está respondiendo perfectamente a lo
que le estás dando.**

Y cuando cambias lo que le das—cuando lo nutres, lo
escuchas, lo sanas—**todo** cambia.

Los próximos 12 semanas pueden ser el punto de inflexión de
tu vida.

No es una promesa de soluciones rápidas. Es una invitación a
la transformación real.

¿Estás listo?



UNETE A “REINICIO METABOLICO”

Conclusión y proximo paso

Soy Coach de Salud Certificado por el Instituto de Nutrición Integrativa (IIN), Hipnoterapeuta Clínico certificado por la Escuela de Hipnoterapia de Palo Alto, California, y especialista en Análisis Mineral del Tejido Capilar (HTMA).

Pero más importante que los certificados: soy alguien que entiende el viaje de sanación porque lo viví. Y hoy, dedico mi vida a ayudar a otros a hacer lo mismo.



En Circle of Wellness, no ofrezco soluciones mágicas. Ofrezco ciencia, compasión y un camino claro hacia la sanación desde la raíz.

[REGISTRATE "REINICIO METABOLICO"](#)

CON GRATITUD

Si completaste estos 7 días, ya diste el primer paso. Eso requiere coraje, intención y compromiso contigo mismo.

Ahora, la pregunta es: ¿Estás listo para profundizar?

Tu cuerpo, tu mente y tu futuro dependen de la respuesta.

Bienvenido a Circle of Wellness. Tu transformación comienza ahora.



info@circleofwellness.pro
www.circleofwellness.pro