
Cortisol Rescue

**7 días para bajar tu Cortisol
e Inflamación.**



Cortisol Rescue

Tabla de Contenidos

<u>Bienvenida</u>	pág. 3
<u>Los tres Pilares de Cortisol Rescue</u>	pág. 6
<u>Tu caja de Herramientas</u>	pág.13
<u>Tu Protocolo S.O.S.</u>	pág. 20
<u>No Negociables</u>	pág. 22
<u>Hoja de Ruta</u>	pág.24
<u>Más allá de los 7 días</u>	pág. 27
<u>Recetario</u>	pág. 29

Bienvenida a Cortisol Rescue

El Protocolo de 7 días para bajar tu Cortisol.



Hola Cariño

Si estás leyendo esto, probablemente sentís que tu cuerpo entró en una huelga de brazos caídos y no te avisó. Estás agotada, pero a las once de la noche tu cerebro decide que es el momento ideal para repasar cada decisión cuestionable que tomaste desde el 2005.

Estás hinchada, el jean te traiciona y el café de la mañana ya no te hace ni cosquillas.

Tirá a la basura la idea de que tenés que "esforzarte más". Si "comer menos y correr más" fuera la solución universal, ya estarías en la tapa de una revista. Si estás acá es porque esa idea no te funcionó.

En los próximos 7 días vamos a dejar de pelear contra la corriente. Vamos a darle a tu cuerpo las señales correctas para que se relaje, se desinfle y entienda que puede volver a funcionar a tu favor. Sin vueltas, sin cosas raras y sin pedirte que te conviertas en otra persona.



¿Sentís que tu cuerpo cambió de forma y no tenés el control?

A veces pensamos que "sentirse mal" es parte de ser adulta. No lo es. Si te mirás al espejo y no reconocés a la persona que te devuelve el reflejo, prestá atención a estas señales. Son el código de auxilio de tu sistema:

- **Cara de Luna Llena:** Te despertás y tu cara está redonda, hinchada, como si estuvieras reteniendo litros y litros de agua. Tus ojos parecen más chicos y perdiste la definición de tu mandíbula.
- **El Abdomen Protagonista:** Podés vivir a lechuga, pero la grasa se instaló exclusivamente en el centro de tu cuerpo. Es esa panza dura, que no cede con nada, mientras que tus brazos y piernas se ven igual (o incluso más flacos).
- **La "Almohadilla" en la nuca:** Notás un bultito de grasa justo donde termina el cuello y empieza la espalda (algunos lo llaman joroba de búfalo). Parece un tema de postura, pero por más que te endereces, ese volumen sigue ahí.

- **Neblina mental:** Te cuesta concentrarte, perdés las llaves tres veces al día y sentís que tu agilidad mental se tomó vacaciones sin avisar.
- **Piel y Músculos en pausa:** Te salen moretones de la nada, notás estrías nuevas o sentís que tus piernas pesan una tonelada cuando subís una escalera. Tus músculos parecen haber perdido su fuerza.

Por qué tu cuerpo decidió funcionar de esta manera.

Imaginate que vivís en una casa donde la alarma contra incendios suena las 24 horas. ¿Te pondrías a pintar las paredes o a decorar el living? Claro que no. Estarías buscando la salida, con los nervios de punta y guardando lo más importante en una valija por si tenés que salir corriendo.

Eso mismo le pasa a tu cuerpo cuando el estrés se vuelve el ruido de fondo de tu vida y así es como reacciona:

Redistribuye la energía: Saca los recursos de tus brazos y piernas y los lleva todos al centro. ¿Por qué? Porque ahí están tus órganos vitales. Es el lugar más seguro para guardar "combustible" (grasa).

Pone la digestión en espera: "No necesitamos procesar nutrientes si tenemos que escapar de un peligro". Por eso sentís que hasta un vaso de agua te inflama como un globo.

Inflama para proteger: Esa cara redonda y la retención de líquidos son la respuesta de tu cuerpo ante la alerta constante. Es como si estuvieras lista para una batalla que nunca llega.

Cancela el sueño profundo: Tu cerebro cree que no es seguro dormirse del todo si hay una "amenaza" cerca. Por eso te despertás por cualquier cosa.

En estos 7 días, el objetivo es simple: convencer a tu cuerpo de que el peligro pasó. Vamos a apagar la alarma para que tu cuerpo pueda dejar de acumular grasa en el centro, desinflen tu cara y abdomen, y finalmente te deje descansar.

Los tres pilares de Cortisol Rescue.

Ya pusimos sobre la mesa por qué te sentís como si estuvieras viviendo en una película de suspenso constante.

Para apagar esa alarma que no te deja descansar ni verte como querés, vamos a trabajar sobre tres ejes fundamentales.

Estos son los pilares que le van a avisar a tu sistema que la crisis terminó y que finalmente puede volver a la normalidad.



Vamos a optimizar cómo tu cuerpo interpreta el día, cómo procesa lo que comés y cómo puede frenar el ritmo cuando ya fue suficiente.

A partir de acá, entramos en la metodología de estos 7 días. Vamos paso a paso.

Pilar 1: El Ritmo de la Vida

Tu cuerpo funciona con un reloj interno que es bastante más antiguo y exigente que el de tu celular. El gran problema es que ahora mismo ese reloj está marcando cualquier hora.

Si pasás el día encerrada con luces artificiales y la noche pegada a la pantalla del teléfono, tu sistema vive confundido. No sabe cuándo tiene que estar alerta y cuándo tiene que descansar.

Para apagar esa sensación de estar siempre en guardia, necesitamos que vuelvas a hablar el idioma del sol.

La magia de la luz solar matutina

Mañana, apenas abras los ojos, buscá la luz natural. Salí al balcón, al patio o asomate a una ventana abierta.

Necesitás que la luz del día te dé de frente, sin vidrios de por medio, durante unos 10 minutos.

Es la señal que necesita para arrancar el motor y, lo más importante, para preparar el descanso que vas a tener muchas horas después. Cuando no recibís esa luz temprano, tu cuerpo no entiende que el cronómetro del día ya se activó.



Higiene de pantallas y luz azul

A la noche, el juego cambia. Tu cerebro es muy sensible a la luz blanca y azul de las pantallas (celular, tele, tablets).

Si estás mirando el teléfono a las 11 de la noche, le estás mandando la señal equivocada a tu sistema: le hacés creer que todavía es pleno mediodía.

Por eso, aunque estés agotada, tu mente sigue a mil por hora.

Una hora antes de acostarte, bajá la intensidad de las luces de tu casa y soltá el teléfono.

Darle un respiro a tus ojos de esa luz artificial es la forma más rápida de avisarle a tu cuerpo que es seguro empezar a bajar las revoluciones para poder dormir de verdad.



Pilar 2: Arquitectura del Plato

Olvidate de contar calorías o de pesar la comida como si estuvieras en un laboratorio.

Eso solo te genera más estrés, y ya vimos que el estrés es justamente lo que queremos apagar.

Lo que importa acá no es cuánto comés, sino cómo lo que comés le habla a tu sistema.

Buscamos que tu comida sea una señal de paz para tu abdomen, no un disparador de inflamación.



La fórmula: Fibra + Proteína + Grasa

Para que tu cuerpo deje de estar en alerta, necesita sentir que tiene los materiales correctos para funcionar sin sobresaltos.

En cada comida principal, asegurate de que estos tres invitados estén presentes:

1. **Fibra:** Todo lo que sea verde y crezca sobre la tierra. Es la base que hace que todo lo demás caiga bien.
2. **Proteína:** Huevo, pollo, carne, pescado o legumbres. Es lo que te mantiene satisfecha y evita que tu cuerpo sienta que se está quedando sin combustible.
3. **Grasas Buenas:** Palta, aceite de oliva, frutos secos. Son las que le avisan a tu mente que hay abundancia y que no hace falta guardar reservas en la panza "por las dudas".

Es muy importante que, dentro de lo posible, intentes que todas tus comidas tengan a los tres. Al final del programa vas a encontrar un recetario super completo con bastantes ideas para que siempre tengas opciones ricas y nutritivas.

No solo importan los ingredientes, también es importante en qué orden los ingieres, ya que comer en cierto orden te ayuda a evitar picos de glucosa y a prevenir que te inflames.

El Orden Sagrado de los alimentos

Este truco es oro puro y no te cuesta un centavo: el orden en el que comes lo que está en tu plato cambia totalmente cómo te sentirás después.

Empezá siempre por la fibra.

Si comés primero los vegetales, después la proteína y las grasas, y dejás los carbohidratos (como el arroz, la papa o el pan) para el final, creás una especie de red en tu estómago.

Eso hace que la energía entre a tu cuerpo de a poquito, sin esos golpes bruscos que te dejan agotada o con ganas de comer algo dulce apenas terminás de almorzar.

Hidratación Funcional: Más que solo agua

Seguramente escuchaste mil veces que tenés que tomar dos litros de agua por día. Pero si tomás agua y a los diez minutos estás corriendo al baño, el agua no está entrando donde tiene que entrar.

Para que tu hidratación realmente funcione y te ayude a desinflamar la cara y el cuerpo, necesitás minerales. Un toque de sal marina real en tu botella de agua o asegurarte de comer suficientes vegetales hace que el agua se quede con vos y cumpla su función.

Si el agua está "vacía", así como entra, sale, y tus células siguen muertas de sed.



Pilar 3: El Interruptor de la Calma

Si los pilares anteriores eran para acomodar el entorno y la comida, este pilar es para entrar directamente en los controles de mando de tu cuerpo. No podemos simplemente "decirle" a la mente que se relaje cuando el cuerpo siente que el mundo se está terminando. Necesitamos usar los botones físicos que fuerzan esa calma.

El Nervio Vago: Tu freno de mano para el estrés

Imaginate que tenés un cable larguísimo que recorre tu cuerpo, conectando tu cerebro con tu corazón y tu estómago. Ese es el Nervio Vago. Su trabajo principal es ser el freno de mano de tu sistema. Cuando este cable está activo, tu cuerpo entiende que es momento de digerir, descansar y desinflamar.



El problema es que, con el ritmo que llevás, ese freno de mano está oxidado y no lo usás nunca. Vivís con el acelerador a fondo.

Para que tu cara se desinfle y tu sueño vuelva a ser profundo, necesitamos "aceitar" ese cable y enseñarle a tu sistema a frenar de golpe cuando el ruido mental se pone insoportable.

Micro-prácticas somáticas

Cuando estás con el cortisol elevado, necesitás trucos rápidos que podés hacer en el medio de un día de oficina o mientras cocinas para calmar a tu cuerpo.



La exhalación larga:

Tu cuerpo asocia las inhalaciones cortas con el peligro. Para activar el nervio vago, hacé lo contrario: tomá aire normalmente, pero soltalo muy, muy despacio, como si estuvieras soplando a través de un sorbete.

Que la salida del aire dure el doble que la entrada. Esto le manda un mensaje directo a tu sistema: "Si puedo exhalar así de lento, es porque no me está persiguiendo nadie".

El impacto del agua fría:

Un truco físico infalible para despertar al Nervio Vago es el frío. Si sentís que el estrés te está ganando, tirate agua bien fría en la cara o mojate las muñecas por unos segundos.

Ese pequeño "shock" térmico reinicia tu sistema y lo saca del modo alerta en el acto.

Sacudite el estrés:

Los animales, cuando pasan por una situación de mucho peligro, después se sacuden enteros para soltar la tensión. Hacé lo mismo.

Si tuviste una reunión horrible o una llamada que te dejó estresada, parate y sacudí los brazos, las piernas y los hombros por 30 segundos.

Parece una tontería, pero es una forma física de avisarle a tu sistema que la tensión ya pasó y que no hace falta que se la quede guardada en los músculos del cuello o en el abdomen.



Tu Caja de Herramientas para los próximos 7 días

Ya tenemos la estrategia clara. Ahora, para que esto funcione de verdad sin que te vuelvas loca, necesitamos armar un arsenal.

No quiero que llegues al tercer día y te encuentres mirando la heladera vacía o entrando en pánico porque tuviste una tarde de perros en la oficina.



Esta es tu caja de herramientas para que estos 7 días fluyan y no se conviertan en una carga más en tu lista de pendientes.

Acá vas a encontrar lo que necesitás tener a mano, lo que vamos a dejar de lado un ratito y cómo reaccionar cuando las cosas se pongan difíciles.

Herramienta 1: La Alacena de Rescate

Para que esto funcione, tu cocina tiene que ser tu mejor aliada, no un campo de batalla.

No hace falta que vacíes tus ahorros en el pasillo de productos "fit" con nombres que no podés pronunciar.

Vamos a lo básico, a lo que realmente ayuda a que tu cuerpo entienda que hay abundancia y se relaje.

Acá tenés tu lista de "Alimentos Amigos" para tener a mano estos 7 días:

Amigos de la Fibra (El colchón de tu plato)

Estos son los que van primero en el tenedor. Te ayudan a que tu energía se mantenga estable y a que tu sistema digestivo se ponga a trabajar sin drama.



- **Hojas verdes:** Espinaca, rúcula, lechuga de la que más te guste. Comprá cantidad, la vas a usar.
- **Crucíferas:** Brócoli y coliflor. Son como el equipo de limpieza de tu sistema.
- **Colores varios:** Pimientos (morrones), zucchini, pepino y espárragos.

Los Capitanes de la Proteína (Lo que te mantiene de pie)

Sin esto, vas a tener hambre a los veinte minutos y la neblina mental te va a ganar la partida.

- **Huevos:** El MVP de tu heladera. Tené siempre una docena a mano.
- **Carnes blancas y rojas:** Pollo, pavo, cortes de carne magra.

- **Del mar:** Atún (al natural si es de lata), pescado blanco o salmón.
- **Opciones vegetales:** Tofu o legumbres (siempre que sepas que a vos no te inflaman).

Grasas que Salvan (El mensaje de paz para tu sistema)

Son las encargadas de decirle a tu cerebro: "Tranquilo, hay combustible de sobra, podés soltar la grasa del abdomen".

- **Palta:** La reina de esta semana.
- **Aceite de Oliva Virgen Extra:** Usalo en crudo sobre tus platos.
- **Frutos secos:** Nueces, almendras o castañas (pero naturales, no las que vienen con azúcar o fritas).
- **Semillas:** Chía, lino o semillas de calabaza.

Los Extras Indispensables

- **Sal marina o sal de campo:** Olvidate de la sal de mesa refinada que parece plástico. Necesitamos esos minerales para que el agua realmente te hidrate.
- **Limón y Vinagre de Manzana:** Tus mejores amigos para darle sabor a las ensaladas y ayudar a tu estómago a procesar todo mejor.
- **Especias:** Cúrcuma, jengibre y orégano. Sabor real, sin sobres de caldos químicos.

¿Ves? Nada de cosas raras. Con esto en tu carrito, ya tenés el 90% del éxito asegurado.





Los Estresores

Amor, si vamos a apagar el incendio, lo primero que tenemos que hacer es dejar de tirarle nafta al fuego. Durante estos 7 días, hay ciertas cosas que actúan como "ruido" constante para tu sistema.

Son alimentos o hábitos que le mandan la señal equivocada a tu cuerpo, confirmándole que todavía estamos en medio de una crisis.

Para que el protocolo funcione, vamos a dejar estos estresores en pausa.

No es para siempre, es solo para que tu cuerpo pueda finalmente escucharse a sí mismo sin interferencias.

El Azúcar y los Dulces Industriales

El azúcar es como ese invitado que llega a tu fiesta, rompe un par de muebles y se va dejándote el lío a vos.

Cuando consumís azúcar refinada, tu cuerpo tiene que hacer un esfuerzo enorme para manejar ese pico de energía.

Ese esfuerzo se traduce en cansancio apenas una hora después y en una señal directa para que tu abdomen guarde grasa "de emergencia".

Esta semana, el dulce viene de la fruta real, no de un paquete.

Los Aceites Vegetales Refinados

Aceite de girasol, de maíz, de soja. Estos aceites pasaron por tantos procesos químicos que tu cuerpo no sabe bien qué hacer con ellos.

Generan un estado de alerta interna que te mantiene hinchada.

Reemplazarlos por aceite de oliva o grasa natural (como la de la palta) es como pasar de caminar sobre vidrios a caminar sobre una alfombra de terciopelo.

El Exceso de Cafeína (y el café en ayunas)

Sé que el café es tu combustible, pero tomarlo apenas abris los ojos es como pegarle un grito a alguien que recién se despierta de una siesta.

El café en ayunas obliga a tu cuerpo a entrar en modo alerta antes de que haya tenido tiempo de arrancar solo.

Durante estos 7 días, tratá de tomarlo después de haber desayunado algo de proteína o reemplazalo por infusiones que no te dejen con los nervios de punta.

Los Ultra-procesados con nombres raros

Si la lista de ingredientes parece el inventario de un laboratorio de química, dejalo en el estante.

Tu cuerpo gasta muchísima energía tratando de descifrar cómo procesar colorantes, conservantes y saborizantes artificiales. Queremos que esa energía se use para desinflamar tu cara y repararte.

El Alcohol

El alcohol es el enemigo número uno de tu descanso. Tu cerebro se queda en un modo alerta superficial y no llega nunca a la fase de reparación profunda que necesitás para despertarte sin esa cara hinchada.

Esta semana, elegí agua con gas y limón, o infusiones frías; tu sistema nervioso te va a aplaudir de pie.

¿Ves? No es que te esté prohibiendo la vida. Simplemente estamos limpiando el ruido para que tu cuerpo pueda hacer su trabajo

Guía de Suplementación

Vamos a aclarar algo de entrada: no necesitas convertir tu cocina en una farmacia ni gastarte una fortuna en frascos de colores para que esto funcione. Los suplementos son exactamente eso: **un plus para apuntalar el trabajo que ya estás haciendo con la luz y la comida.**

Si decidís sumar alguno de estos aliados, hazelo con cabeza. Son herramientas para ayudar a tu cuerpo a bajar el volumen del ruido externo.

El Magnesio: El relajante por excelencia

Si tuviera que elegir un solo aliado para esta semana, sería este. El magnesio actúa como un interruptor de apagado para la tensión acumulada. Ayuda a que tus músculos se aflojen y a que tu cabeza deje de dar vueltas a mil por hora antes de dormir.

Cuál buscar: El Citrato o el Bisglicinato de magnesio son los que mejor absorbe tu sistema. El segundo es ideal si lo que más te cuesta es apagar la mente de noche.



Los Adaptógenos (Ashwagandha o Reishi)

Pensá en estos como "amortiguadores" de impacto. No te van a quitar los problemas, pero ayudan a que tu sistema no reaccione de forma exagerada ante ellos.

Hacen que el golpe del estrés sea mucho más suave y que no termines el día sintiendo que te pasó un camión por encima.

Tip de oro: La Ashwagandha es genial para esos días donde sentís que estás "eléctrica" pero agotada al mismo tiempo.



Electrolitos y Minerales

Como te dije antes, el agua sola a veces no alcanza. Si sentís que tomás y tomás pero tu piel sigue seca o te duele la cabeza, te están faltando minerales.

- **Cómo sumarlos:** No hace falta comprar polvos caros. Un toque de sal marina de buena calidad en tu agua o un poco de magnesio y potasio (que encontrás en los vegetales verdes y la palta) hacen que el agua realmente entre en tus células y te desinflen.

Vitamina C y Omega 3

Estos dos son como el equipo de mantenimiento. La Vitamina C ayuda a que tu sistema de alerta no se agote del todo, y el Omega 3 (que está en el pescado o en cápsulas de buena calidad) es como aceite para tu cerebro; ayuda a que la neblina mental desaparezca y puedas pensar con claridad otra vez.

Recordatorio: Antes de empezar a tomar cualquier cosa de esta lista, consultalo con tu médico. Cada cuerpo es un mundo y, aunque estas cosas sean naturales, siempre es mejor estar segura, especialmente si ya estás tomando alguna medicación.



Tu Protocolo S.O.S

Cariño, seamos realistas: la vida no se detiene porque estés haciendo un protocolo de 7 días. El jefe pesado va a seguir llamando, el tráfico va a existir y va a haber momentos donde sientas que el mundo se te viene encima.

Este es tu plan de emergencia para cuando el sistema se te desborda, para que un mal momento no se convierta en un mal día (o en una mala semana).

Situación A: El pico de estrés (Sentís que vas a explotar)

Si te acaba de pasar algo que te dejó con el corazón a mil y los pelos de punta, no intentes "pensar en positivo". Tu cuerpo está en medio de un incendio y las palabras no apagan el fuego.

Necesitás una acción física que obligue a tu sistema a resetearse.

El "Reset" del agua fría:

Es el truco más viejo y efectivo del manual. Mojate la cara con agua bien, bien fría o ponete un hielo en la nuca.

Ese choque térmico obliga a tu sistema a soltar el acelerador y poner el freno de mano en el acto. Es un hack mecánico, no hay vuelta que darle.

Hacé ruido:

El nervio que controla la calma pasa justo por tus cuerdas vocales. Cantar fuerte (aunque desafines), tararear una canción con la boca cerrada o incluso hacer gárgaras activa ese interruptor de relajación.

Si estás en la oficina y no podés gritar, andá al baño y hacé gárgaras con un poco de agua. Santo remedio.

Situación B: El asalto a la heladera (Comiste por ansiedad)

Escuchame bien: si tuviste un momento de descontrol con la comida, lo peor que podés hacer es castigarte.

El sentimiento de culpa genera más estrés, lo que sube más la alerta y te asegura que mañana te sientas peor.

Si te pasó, hacé esto y seguí adelante como si nada:

Cero compensación:

Mañana no se ayuna, ni se come solo lechuga, ni se corre tres horas en la cinta.

Si hacés eso, le confirmás a tu cuerpo que hay una crisis de comida y va a querer guardar todavía más reserva en el abdomen.

Tu próxima comida tiene que ser normal, con su proteína, su fibra y su grasa.
Punto.

Caminata de 10 minutos:


Si acabás de comer algo que sabés que te va a dejar pesada o con sueño, salí a caminar.

No es para "quemar las calorías", es para que tus músculos usen esa energía que acaba de entrar y no dejen que tu sistema se inflame de más.

Hidratación con minerales:

Después de un atracón de cosas dulces o harinas, tu cuerpo se deshidrata. Tomá un vaso grande de agua con un toque de sal marina.

Te va a ayudar a bajar la hinchazón de la cara y a recuperar la claridad mental más rápido.



Important!

Los No Negociables para los próximos 7 días.

Estas acciones son fundamentales y son la base de los próximos 7 días, es MUY importante que los incorpores a tu rutina diaria.

Yo sé que muchas veces no tenemos ni el tiempo ni la energía para agregar más cosas a nuestras rutinas pero te prometo que sumando esto todos los días vas a notar cambios GIGANTES.

El Ritual de la Mañana (Los primeros 60 minutos)

Este ritual evita que el resto del día sea una batalla contra tus impulsos.

Exposición Lumínica Total:

No es "mirar el sol". Es salir 10 minutos apenas te despertás para que tu sistema entienda que el cronómetro del día arrancó. Esto regula la producción de cortisol para que baje cuando tiene que bajar.

El Desayuno de los 30 gramos:

Comer al menos 30 gramos de proteína (huevo, carne, pollo) antes de que pase una hora desde que te despertaste. ¿Por qué? Porque si no le das combustible, tu cuerpo empieza a romper su propio músculo para sacar energía, y eso dispara la señal de alerta y la inflamación al techo.



El Reset Nocturno (Para desinflar la cara)

Cena Temprano:

Cená al menos 3 horas antes de acostarte. Si te acostás con la digestión a medias, tu cuerpo no puede repararse ni desinflamarse porque está ocupado procesando comida.

Cóctel de Minerales:

Antes de dormir, toma un vaso de agua con una pizca de sal de buena calidad y, si tenés, magnesio. Esto es lo que realmente saca el agua de donde no tiene que estar (tu cara y tus tobillos) y la mete adentro de tus células. Te vas a despertar con la mandíbula mucho más marcada, te lo aseguro.

Lo que NO vas a hacer (Las reglas de oro)

Nada de café en ayunas:

No te ayuda en nada cuando tu sistema está en alerta.

El café se toma después de haber desayunado proteína.

Nada de ayunos prolongados:

Esta semana no. Tu cuerpo interpreta el ayuno como "no hay comida, hay una crisis" y se aferra más a la grasa del centro. Vamos a darle señales de abundancia.





Hoja de Ruta

7 días de Cortisol Rescue

Esta es la ejecución. Todos los días cumplís los No Negociables (Ritual de la mañana + Reset Nocturno), pero le sumamos este enfoque diario para optimizar tus resultados.

Como te dije antes, lo fundamental es hacer los No Negociables pero si además podés seguir estos pasos cada día, vas a notar mejores resultados.

Día 1: Auditoría de Alerta

La Acción: Identificá tus 3 "disparadores de ruido".

Por qué: No podés arreglar lo que no ves. Anotá qué momentos del día te dejan tensa o con ganas de comerte un chocolate a escondidas.

Identificar si es el mail de tu jefe o el desorden de tu casa le permite a tu sistema entender que el "peligro" tiene nombre y apellido, y deja de verlo como una amenaza invisible y constante.

Día 2: Limpieza de Combustible

La Acción: "Operación Despensa". Sacá de tu vista los aceites vegetales (girasol, maíz) y el azúcar refinado.

Por qué: Esos aceites generan un ruido interno que tu sistema interpreta como una agresión. Al eliminarlos, le das un respiro a tu proceso de desinflamación. Si no los ves, no los usás; así de simple.

Día 3: El Masaje del Freno de Mano

La Acción: Tres sesiones de gárgaras intensas (mañana, tarde y noche).

Por qué: El cable que controla la calma pasa por tu garganta.

Hacer gárgaras con agua estimula físicamente ese interruptor, obligando a tu corazón a bajar el ritmo y a tu sistema digestivo a despertarse.

Es un entrenamiento para que tu cuerpo aprenda a frenar solo.

Día 4: El Choque Térmico

La Acción: Terminá tu ducha con 30 a 60 segundos de agua bien fría, enfocándote en la nuca y la parte alta de la espalda.

Por qué: El frío repentino fuerza a tu sistema a resetearse.

Ayuda a que los líquidos que tenés estancados en la cara y las piernas empiecen a circular.

Es la forma más rápida de bajar la hinchazón de "cara de luna llena" de forma mecánica.

Día 5: Drenaje de Tensión Somática

La Acción: Un minuto de "sacudida total" al mediodía.

Parate y sacudí brazos y piernas como si tuvieras hormigas encima.

Por qué: Tu cuerpo guarda el estrés en los músculos (especialmente en esa zona de la nuca donde se arma la "joroba").

Los animales se sacuden después de un susto para soltar la tensión; vos vas a hacer lo mismo para que esa energía no se quede estancada en tu abdomen.



Día 6: Blindaje de Reparación

La Acción: Cena "seca" (poca sal y poco líquido) y luz roja o velas a partir de las 20:00.

Por qué: El exceso de sal y agua a la noche, sumado a la luz blanca del celu, es la receta perfecta para despertarte con los ojos hinchados.

Hoy preparamos el terreno para que tu cuerpo use la noche para repararse y no para pelear contra la retención de líquidos.

Día 7: Evaluación y Plan de Salida

La Acción: Comparativa de fotos y sensaciones.

Por qué: Hoy es el día de notar que la mandíbula está más marcada y que la niebla mental se fue.

Pero lo más importante es decidir qué tres cosas de esta semana vas a mantener para siempre. Un protocolo de 7 días te saca del pozo, pero un sistema inteligente te mantiene afuera.

Más allá de los 7 días

Lo lograste. Pasaste los 7 días y el espejo te está devolviendo una versión de vos que ya no parece estar en medio de una catástrofe.

La cara se desinfló, la neblina mental se despejó y, por fin, sentís que tenés el control del termostato de tu propia energía.

Pero seamos sinceras: estos 7 días fueron el **operativo de rescate**.

Fuimos a la guardia, apagamos el incendio y sacamos el agua de adentro de la casa.

Ahora, el verdadero juego es evitar que la alarma vuelva a sonar cada cinco minutos. No queremos que esto sea una guía de una semana que guardás en un cajón; queremos que sea el sistema operativo de tu vida.

Cómo mantener los resultados (Sin vivir en modo protocolo)

Mantenerte así no se trata de vivir en un estado de restricción eterna. Se trata de entender que ya tenés las llaves de tu cuerpo.

Aquí te dejo las reglas de oro para que el efecto "cara de luna llena" y el abdomen hinchado no vuelvan a visitarte:

La Regla del 80/20:

No vas a ser perfecta siempre, y no me interesa que lo seas.

Pero el 80% de tu tiempo, el sol matutino, la proteína al despertar y el orden de los alimentos son tus pilares.

Si un sábado tenés una cena y el orden se va al demonio, no pasa nada; disfrutalo. El domingo a la mañana simplemente volvés a tu rutina.

Tu cuerpo ya sabe cómo resetearse si le das las señales correctas.

Aprendé a leer las señales tempranas:

Ahora que sabés lo que es despertarse con la mandíbula marcada y energía real, vas a notar enseguida cuando el estrés quiera volver a instalarse.

Si sentís que la panza se te empieza a inflar de vuelta o que estás "eléctrica" a las 3 AM, no esperes a estar colapsada, aplicá el Protocolo SOS de inmediato. Un día de ajuste evita una semana de inflamación.

Mantené la abundancia:

El mayor error es volver a comer poco o saltarte comidas "para compensar" cuando te sentís bien.

Tu cuerpo guarda grasa en el centro cuando siente que hay escasez.

Seguí dándole proteína y grasas buenas; decile todos los días que la crisis terminó y que hay recursos de sobra.

Unas palabras finales...

Hiciste algo que la mayoría no hace: frenar y escuchar, le diste a tu cuerpo lo que necesitaba y él te respondió de la mejor manera.



No pierdas este impulso.

Mantené esta guía a mano, repasá los pilares cuando sientas que el ritmo de la vida te quiere volver a atropellar y, sobre todo, **no te olvides de que sentirse bien es tu estado natural, no un lujo que te das una vez al año.**

Estoy muy orgullosa de tu proceso. Esto es solo el comienzo.

Con amor, Dani.

Recetario

Cortisol Rescue



Desayunos

Huevos revueltos con palta

Ingredientes

- Huevos enteros: 150g (aprox. 3 unidades).
- Claras de huevo extra: 60g (aprox. 2 unidades, para llegar al tope de proteína).
- Palta: 100g (media palta mediana).
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 5g (una cucharadita).
- Sal marina y pimienta al gusto.

Tiempo de Preparación	Porciones	Calorías
10 minutos	1	460 kcal



Preparación

1. Batí los huevos y las claras en un bowl con la sal marina.
2. Calentá la sartén con el aceite de oliva a fuego medio.
3. Volcá los huevos y cociná revolviendo suavemente hasta que estén cremosos (no los seques, el cortisol odia la comida seca y aburrida).
4. Serví en un plato y agregá la palta cortada en láminas arriba.

Desayunos

Yogur Griego con Nueces y Frutos

Ingredientes

- Yogur Griego natural (sin azúcar): 250g.
- Nueces mariposa: 30g (un puñado generoso).
- Arándanos frescos: 50g.
- Semillas de calabaza (pepitas): 15g.
- Canela en polvo al gusto.

Tiempo de Preparación	Porciones	Calorías
5 minutos	1	480 kcal



Preparación

1. Poné el yogur griego en un bowl.
2. Agregá las nueces troceadas con la mano (el magnesio está acá, no las saltees).
3. Sumá los arándanos y las semillas de calabaza.
4. Espolvoreá con mucha canela, que ayuda a que tu energía se mantenga estable.

Desayunos

Salmón Ahumado en Colchón Verde

Ingredientes

- Salmón ahumado (o trucha): 120g.
- Espárragos trigueros: 150g.
- Espinaca fresca: 50g (un puñado grande).
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 10g (una cucharada).
- Huevo poché o pasado por agua: 50g (1 unidad, opcional para sumar más proteína).

Tiempo de Preparación

12 minutos

Porciones

1

Calorías

390 kcal



Preparación

1. En una sartén, salteá los espárragos con el aceite de oliva hasta que estén tiernos pero crocantes.
2. Al final, agregá la espinaca solo para que se ablande con el calor residual (1 minuto).
3. Serví los verdes como base, poné las láminas de salmón arriba y coroná con el huevo si decidiste sumarlo.

Desayunos

Bowl de Quinoa

Ingredientes

- Quinoa cocida: 120g.
- Huevos: 100g (2 unidades).
- Semillas de chía (hidratadas 10 min antes): 10g.
- Tomatitos cherry: 60g.
- Sal marina y un chorrito de limón.

Tiempo de Preparación

10 minutos

Porciones

1

Calorías

420 kcal



Preparación

1. Calentá la quinoa (si ya la tenías cocida en la heladera, mejor).
2. Prepará los huevos como más te gusten: a la plancha o pasados por agua 6 minutos.
3. Mezclá la quinoa con las semillas de chía hidratadas (esto le da una textura increíble).
4. Armá el bowl con la quinoa, los huevos arriba y los tomatitos cherry al costado para dar frescura.

Almuerzos

Ensalada Mediterránea de Atún

Ingredientes

- Atún al natural (lata o lomo): 150g.
- Rúcula fresca: 60g.
- Pepino: 100g.
- Aceitunas negras: 30g.
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 15g (una cucharada sopera).
- Limón y sal marina al gusto.

Tiempo de Preparación

7 minutos

Porciones

1

Calorías

360 kcal



Preparación

1. Cortá el pepino en rodajas finas y las aceitunas a la mitad.
2. En un bowl grande, armá una base con toda la rúcula. Este es tu colchón de fibra.
3. Agregá el pepino y el atún desmenuzado.
4. Terminá con las aceitunas y aliñá con el aceite de oliva, el limón y la sal. Mezclá bien para que la fibra se impregne del aceite.

Almuerzos

Pollo al Limón con montaña de Brócoli

Ingredientes

- Pechuga de pollo: 180g.
- Brócoli (flores y tallo picado): 200g.
- Diente de ajo: 1 unidad.
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 10g.
- Jugo de medio limón y ralladura.

Tiempo de Preparación

15 minutos

Porciones

1

Calorías

450 kcal



Preparación

1. Cociná el brócoli al vapor o hervido por solo 4-5 minutos (que quede verde brillante, no pastoso).
2. Mientras tanto, cortá el pollo en cubos y doralo en una sartén con el aceite y el ajo picado.
3. Cuando el pollo esté listo, agregá el jugo de limón y la ralladura a la sartén.
4. Serví primero el brócoli (comelo antes que nada) y después el pollo al limón arriba.

Almuerzos

Bowl de Carne y Colores

Ingredientes

- Carne de vaca magra (bola de lomo o cuadril): 150g.
- Pimientos (rojo, verde o amarillo): 120g.
- Cebolla morada: 40g.
- Espinaca fresca: 50g.
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 10g.

Tiempo de Preparación

12 minutos

Porciones

1

Calorías

410 kcal



Preparación

1. Cortá la carne y los pimientos en tiras finas.
2. En una sartén bien caliente con el aceite, salteá la cebolla y los pimientos hasta que se ablanden un poco.
3. Agregá la carne y cociná a fuego fuerte hasta el punto que te guste.
4. Armá el plato poniendo la espinaca cruda como base, y volcá el salteado caliente encima para que la espinaca se ablande apenas.

Almuerzos

Zucchini Noodles con Pesto y Pollo

Ingredientes

- Zucchini (zapallito alargado): 250g.
- Pollo cocido desmenuzado: 120g.
- Nueces: 20g.
- Albahaca fresca: un puñado.
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 15g.
- Opcional: 10g de queso parmesano de buena calidad.

Tiempo de Preparación

10 minutos

Porciones

1

Calorías

460 kcal



Preparación

1. Usá un pelapapas o espiralizador para hacer tiras finas con el zucchini.
2. El Pesto: Procesá o picá bien chiquito la albahaca, las nueces, el aceite y el queso.
3. Salteá los fideos de zucchini en una sartén por solo 2 minutos (no más, porque largan mucha agua).
4. Agregá el pollo y el pesto a la sartén, integrá todo y serví inmediatamente.

Cenas

Pescado Blanco al Horno con Toque Dorado

Ingredientes

- Filete de pescado blanco (merluza, abadejo o lenguado): 180g.
- Zucchini: 200g (uno mediano).
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 10g (una cucharada).
- Cúrcuma en polvo: 1 pizca generosa.
- Jugo de limón y sal marina al gusto.

Tiempo de Preparación

25 minutos

Porciones

1

Calorías

320 kcal



Preparación

1. Cortá el zucchini en rodajas finas y armá un "colchón" en una fuente para horno.
2. Poné el filete de pescado encima del zucchini.
3. Mezclá el aceite de oliva con la cúrcuma, el limón y la sal, y pincelá todo el pescado.
4. Horneá a 180°C por unos 15-20 minutos hasta que el pescado esté tierno.

Cenas

Omelet Nocturno de Champiñones y Espinaca

Ingredientes

- Huevos: 150g (3 unidades).
- Champiñones frescos: 100g.
- Espinaca fresca: 50g (un puñado).
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 5g (una cucharadita).
- Sal marina.

Tiempo de Preparación

10 minutos

Porciones

1

Calorías

340 kcal



Preparación

1. Fileteá los champiñones y saltealos en una sartén con el aceite hasta que doren.
2. Agregá la espinaca picada y dejá que se reduzca (tarda segundos).
3. Batí los huevos con sal y volcalos sobre los vegetales en la sartén.
4. Cociná a fuego bajo, doblalo a la mitad cuando esté firme y serví.

Cenas

Bife de Pavo con Puré de Calabaza

Ingredientes

- Pechuga de pavo (o pollo): 150g.
- Calabaza (o zapallo anco): 200g (pesada sin cáscara).
- Ghee o Aceite de Coco: 5g (para el puré).
- Orégano seco y sal marina.

Tiempo de Preparación

25 minutos

Porciones

1

Calorías

380 kcal



Preparación

1. Cociná la calabaza al vapor o hervida hasta que esté bien blanda. Hací un puré sumando el ghee/aceite y la sal.
2. Mientras tanto, cociná el bife de pavo a la plancha con orégano hasta que esté bien cocido pero jugoso.
3. Serví el puré como base y el pavo encima. Es una cena reconfortante que "abraza" a tu sistema.

Sopa Reparadora de Pollo y Vegetales

Ingredientes

- Pechuga de pollo picada en cubitos: 120g.
- Zanahoria: 100g.
- Apio: 100g.
- Caldo casero de huesos o agua: 500ml.
- Perejil fresco picado.

Tiempo de Preparación

20 minutos

Porciones

1

Calorías

280 kcal



Preparación

1. Cortá la zanahoria y el apio en cubitos bien chiquitos.
2. Poné a hervir el caldo o agua en una ollita y agregá los vegetales.
3. Cuando la zanahoria esté tierna, sumá el pollo y cociná por 5-7 minutos más.
4. Serví caliente en un bowl grande y terminá con mucho perejil fresco.

Snacks

Huevos Hervidos

Ingredientes

- Huevos: 100g (2 unidades medianas).
- Sal marina y pimienta al gusto.

Tiempo de Preparación

10 minutos

Porciones

1

Calorías

140 kcal



Preparación

1. Poné los huevos en una ollita con agua fría.
2. Cuando empiece a hervir, contá exactamente 9 minutos.
3. Pasalos por agua fría para cortar la cocción y que sea fácil pelarlos.
4. Llévalos con vos y comelos con un toque de sal marina.

Snacks

Chocolate con Nueces

Ingredientes

- Chocolate Negro (mínimo 85% cacao): 20g (2 cuadraditos).
- Nueces mariposa: 20g (aprox. 4 o 5 nueces).

Tiempo de Preparación

2 minutos

Porciones

1

Calorías

230 kcal



Preparación

1. No tiene ciencia: troceá el chocolate y mezclalo con las nueces.
2. Comelo despacio, saboreando. La idea es que sea un momento de pausa real en tu día.

Snacks

Pepino con Hummus

Ingredientes

- Pepino fresco: 150g (medio pepino grande).
- Hummus de garbanzos (natural): 50g (2 cucharadas generosas)

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

115 kcal



Preparación

1. Lavá bien el pepino y cortalo en bastones largos.
2. Poné el hummus en un bowl pequeño.
3. Usá los bastones de pepino para "dipear" el hummus.

Snacks

Semillas de Calabaza

Ingredientes

- Semillas de calabaza (pepitas) naturales: 30g.
- Opcional: Una pizca de canela o sal marina.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

115 kcal



Preparación

1. Podés comerlas crudas o darles un toque de calor en una sartén seca (sin aceite) por 2 minutos para que queden más crocantes.
2. Si las tostás, agregales la pizca de sal o canela apenas salgan del fuego.

Postres

Mousse de Palta y Cacao

Ingredientes

- Palta madura: 100g (media unidad).
- Cacao amargo en polvo (mínimo 70-80%): 15g.
- Stevia o Monk Fruit al gusto: 2-3 gotitas.
- Esencia de vainilla: un chorrito.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

210 kcal



Preparación

1. Poné la palta, el cacao, el endulzante y la vainilla en un procesador o usá un mixer.
2. Batí hasta que quede una crema suave y sin grumos de palta.
3. Ponelo en un bowl y dejalo en la heladera 20 minutos para que tome cuerpo.

Postres

Peras Tibias con Canela y Nueces

Ingredientes

- Pera: 150g (una unidad mediana).
- Canela en polvo: un montón (al gusto).
- Nueces picadas: 10g.
- Agua: 2 cucharadas.

Tiempo de Preparación

7 minutos

Porciones

1

Calorías

145 kcal



Preparación

1. Cortá la pera en rodajas o cubitos.
2. Ponela en una ollita pequeña o en un bowl apto para microondas con las 2 cucharadas de agua y mucha canela.
3. Cociná 5 minutos a fuego bajo (o 2 min en microondas) hasta que esté tierna.
4. Serví tibia con las nueces arriba para darle el toque crocante.

Postres

Frutillas con Nube de Coco

Ingredientes

- Frutillas frescas: 150g.
- Crema de coco (la parte sólida de la lata enfriada): 50g.
- Ralladura de lima o limón.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

175 kcal



Preparación

1. Lavá y cortá las frutillas a la mitad.
2. Sacá solo la parte blanca y sólida de la lata de leche de coco (que tiene que estar fría de heladera).
3. Batila un poco con un tenedor hasta que parezca crema batida.
4. Poné la crema sobre las frutillas y terminá con la ralladura de lima arriba.

Postres

Bocaditos de Banana y Maní

Ingredientes

- Banana: 80g (una unidad pequeña o media grande).
- Manteca de maní (100% natural, sin azúcar): 15g (una cucharada).
- Opcional: Una pizca de sal marina.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

165 kcal



Preparación

1. Cortá la banana en rodajas.
2. Poné un poquito de manteca de maní sobre cada rodaja.
3. Si tenés tiempo, llevalas al freezer 15 minutos para que parezcan bombones helados.
4. Agregá la pizca de sal marina al final para realzar el sabor.

Infusiones

Apagón de Nervios

Ingredientes

- Flores de manzanilla secas: 5g (o un saquito).
- Lavanda de uso alimentario: 2g.
- Agua: 250ml.

Tiempo de Preparación

8 minutos

Porciones

1

Calorías

--



Preparación

1. Calentá el agua hasta que esté a punto de hervir (no dejes que hierva a borbotones).
2. Poné la manzanilla y la lavanda en una taza o infusor.
3. Dejá reposar tapado por 7 minutos para que los aceites esenciales no se escapen.
4. Colá y tomalo tibio, lejos de pantallas.

Infusiones

El Extintor

Ingredientes

- Raíz de jengibre fresca rallada: 15g.
- Jugo de medio limón: 20g.
- Agua: 250ml.

Tiempo de Preparación

10 minutos

Porciones

1

Calorías

--



Preparación

1. Poné el agua a hervir con el jengibre rallado.
2. Dejá que hierva suavemente por 5 minutos para extraer todo el picante (ahí está el secreto).
3. Apagá el fuego, agregá el jugo de limón y dejá reposar 2 minutos.
4. Tomalo a sorbos lentos.

Smoothies

Antiinflamatorio Verde

Ingredientes

- Espinaca fresca: 50g.
- Pepino (con cáscara): 100g.
- Apio (solo el tallo): 30g.
- Palta: 50g (un cuarto).
- Agua bien fría o hielo: 200ml.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

125 kcal



Preparación

1. Lavá bien todos los vegetales.
2. Poné todo en la licuadora.
3. Licuá a máxima potencia hasta que no queden trozos de hoja.
4. Tomalo inmediatamente para aprovechar toda la frescura.

Smoothies

Boost de Concentración

Ingredientes

- Arándanos (pueden ser congelados): 100g.
- Semillas de lino (previamente hidratadas en agua 20 min): 15g.
- Proteína en polvo (sin sabor o vainilla): 30g.
- Agua o leche de almendras sin azúcar: 200ml.

Tiempo de Preparación

5 minutos

Porciones

1

Calorías

245 kcal



Preparación

1. Hidratá las semillas de lino un rato antes para que larguen su "gel" (esto es clave para tu sistema).
2. Poné los arándanos, las semillas con su gel, la proteína y el líquido en la licuadora.
3. Licuá hasta que esté cremoso.