



Bienvenido a RESET14

Si estás leyendo estas líneas quiero darte las gracias.
No solo por confiar en mí.
Sino porque probablemente hayas tomado una decisión
que llevas mucho tiempo posponiendo.



¿Por qué fallan las dietas?

Puede que hayas probado otras dietas. Puede que hayas descargado planes gratuitos. Puede que hayas empezado un lunes... y abandonado un jueves.

No es debilidad

No es falta de disciplina.

Es el sistema

Nadie te enseñó a construir algo que funcionara cuando la motivación desaparece.

La diferencia de RESET14



Este método no nace para ayudarte a perder unos kilos durante dos semanas. Nace para devolvarte algo mucho más importante: **el control.**

Cuando recuperas el control sobre tus decisiones, tu alimentación deja de depender del estrés, del cansancio o de si hoy tienes más o menos ganas.

- ☐ Comes bien porque tu entorno, tus hábitos y tu sistema trabajan a tu favor.

Lo que vas a conseguir



Menos ansiedad

Reduce la ansiedad por la comida y come sin culpa.



Mejor descanso

Duerme mejor y organiza tu alimentación sin complicaciones.



Energía estable

Mantén una energía constante durante todo el día.



Control real

Elimina la necesidad de empezar otra dieta.
Recupera el control sobre tu cuerpo.



Lo único que necesito de ti

No necesito que seas perfecto. No necesito que nunca falles.
Solo necesito una cosa: que durante estos catorce días sigas avanzando.

Si una comida sale mal ...

La siguiente vuelve a ser buena.

Si no puedes entrenar...

Mañana continúas.

Si estás desmotivado...

Sigues el sistema igualmente.

RESET14 no se basa en la motivación



Se basa en **repetir acciones sencillas** hasta que tu cerebro deje de negociar contigo.

Dentro de catorce días serás una persona que sabe exactamente qué hacer para volver a sentirse bien. Y eso nadie podrá quitártelo.

Mi compromiso contigo



He trabajado con personas inteligentes, trabajadoras, con responsabilidades y poco tiempo. Sabían perfectamente qué debían comer... pero no conseguían mantenerlo.

El problema nunca era la comida. Era el sistema.

Todo lo que aparece en este manual tiene un único objetivo: que puedas **aplicarlo desde hoy mismo**. Sin relleno. Sin teoría innecesaria.



Tu único objetivo

Olvídate del peso

Olvídate del espejo. Olvídate incluso de los catorce días.

La siguiente decisión

La siguiente comida. El siguiente paseo. La siguiente noche.

Decisión tras decisión

Los grandes cambios nunca aparecen de golpe. Se construyen así.

Y eso empieza ahora.

Carta de Benji Gómez



Durante mi carrera he preparado a más de 600 personas que simplemente querían volver a sentirse bien consigo mismas. Todos tenían algo en común: creían que el problema era la comida.

Si este método consigue una sola cosa, quiero que sea esta: que vuelvas a confiar en ti.

Cuando recuperas esa confianza, cuidar tu alimentación deja de ser un esfuerzo constante y se convierte en una consecuencia natural de quién eres.

Benji Gómez · IFBB PRO · Coach de Nutrición y Psicología de la Alimentación

Consejo de Benji

- ❏ No leas este manual entero de una sentada. RESET14 no está diseñado para estudiarlo. Está diseñado para **vivirlo**.

Lee cada módulo, aplícalo ese mismo día y vuelve cuando hayas completado la acción propuesta.

No por leer más

Tu transformación no ocurrirá por acumular información.

Sino por hacer más

Ocurrirá por aplicar cada paso, cada día.



MÉTODO RESET14

Recupera el control de tu cuerpo, tu mente
y tu alimentación en 14 días.

POR BENJI GÓMEZ — IFBB PRO COACH



El verdadero problema no es el cuerpo, es tu energía mental

No tienes un problema de conocimiento. Tienes un problema de **gestión energética**. Sabes lo que debes hacer, pero no consigues sostenerlo.

El enfoque tradicional falla

Motivación inicial + restricciones absurdas = abandono inevitable.

El ciclo destructivo

Estrés → Colapso de voluntad → Atracón → Culpa → Reinicio el lunes.

El bucle de autosabotaje del profesional

El profesional estresado sigue una secuencia matemática hacia el fracaso:



→ Día 1-3: Pérdida de agua

Restringes carbohidratos y pierdes glucógeno muscular, no grasa.

→ Día 3+: Cortisol disparado

El estrés laboral + hambre biológica activa las alarmas del hambre emocional.

→ Noche: Agotamiento mental

Tu capacidad de filtrado desaparece y devoras lo primero que encuentras.

Este comportamiento no es falta de carácter; es tu fisiología defendiéndose de una mala estrategia.

El verdadero objetivo de RESET14

No promete una transformación de portada de revista.
Promete algo más valioso: **restaurar tu control conductual de forma definitiva.**



Optimización de Decisiones

Automatiza tus elecciones para que comer bien no consuma recursos mentales.



Independencia de la Motivación

Sistema inmune a tus estados de ánimo o a lo duro que haya sido tu día.



Regulación Fisiológica

Reajusta leptina y grelina para que la comida deje de ser compensación emocional.



Cambia tu identidad, cambia tu resultado

✗ Mentalidad de dieta

«Estoy a dieta durante dos semanas.» Tu cerebro lo interpreta como una cárcel con fecha de caducidad. Al llegar al día 14, vuelves a los hábitos que destruyeron tu físico.

✓ Mentalidad de sistema

«Estoy instalando un sistema biológico adaptado a mi realidad.»

- **No existe el «empiezo el lunes»:** Si fallas en una comida, la siguiente vuelve a ser perfecta.
- **No existe el «todo o nada»:** Un 80% de ejecución constante da 10× más resultados que 5 días perfectos y abandono.

Evaluación clínica inicial

Responde con honestidad brutal. Si te mientes aquí, el sistema no podrá ayudarte.

Historial de Adherencia

1. ¿Cuántos programas has iniciado y abandonado en los últimos 3 años?
2. ¿Cuál es el detonante exacto que te hace romper el plan?
3. ¿Qué conducta adoptas tras comer algo fuera del plan?

Estado Biológico Actual (1-10)

- Nivel de energía media diaria
- Nivel de estrés percibido
- Ansiedad o hambre por impulso (tardes/noches)
- Horas de sueño real promedio

Registro de datos objetivos

El espejo engaña. Necesitamos datos fríos para evaluar el progreso real. Registra esto **mañana en ayunas**:

1

Peso corporal exacto

Registrado en la misma báscula, siempre en las mismas condiciones.

2

Registro fotográfico

Tres fotos (frontal, perfil, espalda) con luz natural constante. Registro privado obligatorio.

3

Perímetro abdominal

Cinta métrica a la altura del ombligo, sin contraer el abdomen ni forzar la postura.



Las 4 reglas no negociables

Si violas una sola de estas leyes, el programa perderá toda su efectividad metabólica.

Prohibido compensar

Si te sales del plan, queda prohibido saltarte la siguiente comida o hacer cardio compensatorio. Vuelve a la siguiente comida como si nada hubiera pasado.

Aceptación de la imperfección

Buscamos consistencia, no perfección. Un día al 80% sigue siendo una victoria rotunda.

Prohibido el hambre extrema

Si experimentas mareos, debilidad o temblores, tu estrategia está mal calibrada. Este plan regula tu glucosa para mantener energía limpia y estable.

Eliminación de los reinicios

«Ya que he fallado hoy, arruino el resto del día» queda desterrada. Cada ingesta es una decisión independiente.

Hoja de acción — Módulo 1

Antes de avanzar al Módulo 2, marca estas casillas:

01 Motivo profundo redactado

He escrito en una hoja mi razón real para cambiar: salud, vitalidad, autorrespeto.

02 Fotos iniciales guardadas

Tengo mis tres fotos (frontal, perfil, espalda) en una carpeta privada.

03 Datos registrados

He anotado mi peso en ayunas y mi medida de cintura.

04 Decisión inquebrantable

Inicio el protocolo hoy mismo, sin esperar al próximo lunes.



Tu sistema comienza ahora

Cuando recuperas el control sobre tus conductas, la pérdida de grasa ocurre como una consecuencia matemática inevitable, no como un objetivo forzado a base de sufrimiento.

14 días

Para restaurar tu control conductual.

4 reglas

No negociables para la efectividad metabólica.

1 sistema

Adaptado a tu realidad, no a una portada de revista.



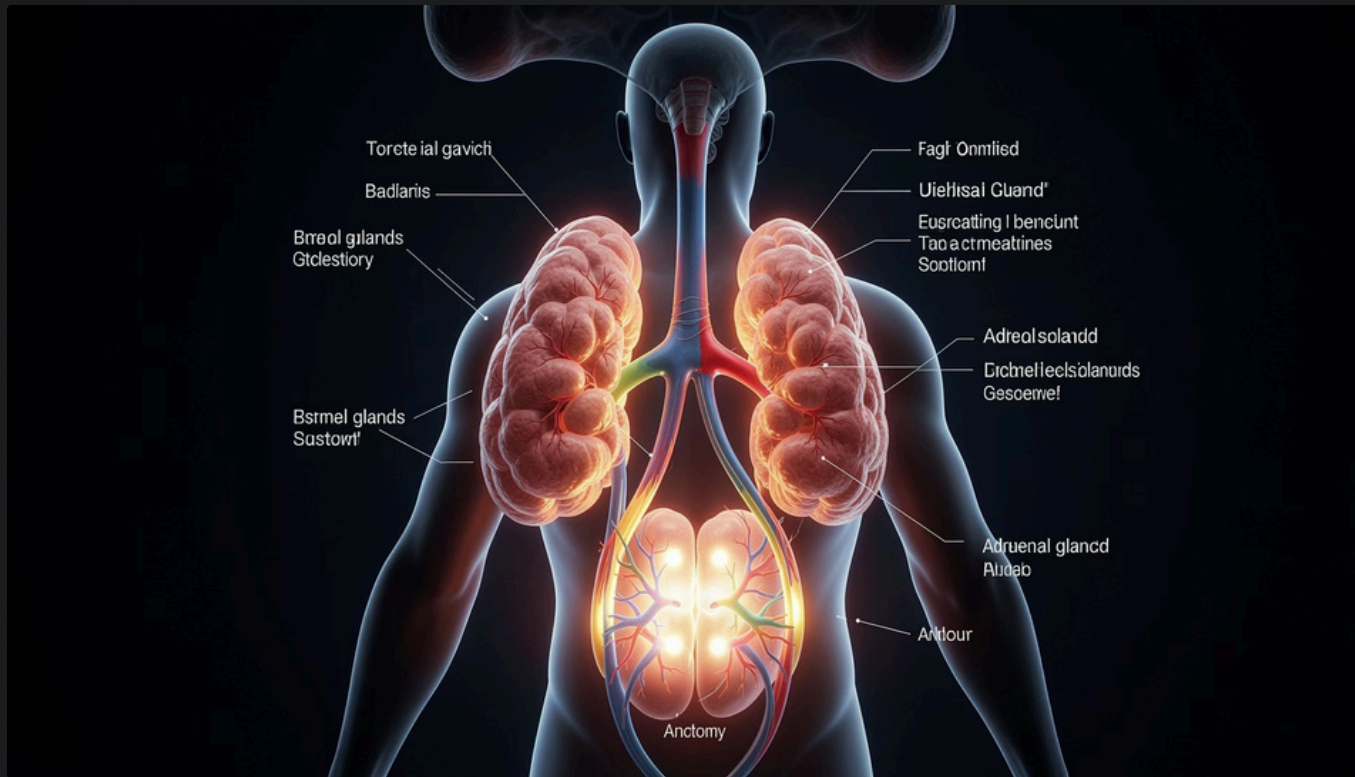
Módulo 2

Stop Stress System

Modulación del Cortisol

Módulo2—Resetear el estrés, controlar la ansiedad por la comida y optimizar tu metabolismo.

El Enemigo Invisible: El Cortisol Crónico



En el paleolítico, el cortisol se elevaba ante un peligro real para movilizar glucosa. **Hoy, tu cerebro no distingue entre un león y una entrega crítica a las 8 de la tarde.** La respuesta fisiológica es idéntica.

- ❏ El cortisol elevado de forma crónica sabotea tu composición corporal a través de tres vías destructivas.

Cómo el Cortisol Sabotea tu Cuerpo

1. Bloqueo de la Lipólisis

Inhibe las enzimas que movilizan ácidos grasos. Tu cuerpo interpreta que estás en un entorno hostil y se niega a soltar la grasa.

2. Acumulación de Grasa Visceral

Las células abdominales tienen mayor densidad de receptores de cortisol. El estrés redirige calorías hacia el abdomen y órganos internos.

3. Destrucción Muscular (Catabolismo)

El cortisol degrada aminoácidos musculares mediante gluconeogénesis, vaciando glucógeno y dejando músculos aplanados.



2.2 RITUAL MATUTINO

Protocolo de Reseteo Circadiano

Los primeros **45 minutos del día** determinan tu curva de cortisol durante las siguientes 16 horas.

Revisar el móvil al despertar provoca un pico artificial de dopamina y cortisol que genera microansiedad todo el día.

2.2 SECUENCIA DEL RITUAL

El Ritual Biológico de la Mañana



Sustituye revisar el móvil al despertar por este ritual. Cada paso cumple una función biológica concreta para estabilizar tu cortisol desde el primer momento.

Protocolo de Control de Entorno Diario



Rango de Pasos

Entre **8.000 y 12.000 pasos** diarios. Activa el transportador GLUT4 para absorber glucosa sin elevar la insulina.



Crononutrición Estricta

Comidas en bloques horarios fijos con máximo **30 min de variación**.

La improvisación horaria precede a la elección compulsiva.



Gestión de Cafeína, Prohibido después de las 14:00

La cafeína bloquea receptores de adenosina, impidiendo sueño profundo y elevando cortisol al día siguiente.





2.3 APAGÓN NOCTURNO

Protocolo de Apagón Biológico Nocturno

La luz azul de las pantallas detiene la producción de **melatonina**. Sin ella, cae la leptina (hormona de la saciedad) y despiertas con hambre voraz de carbohidratos simples.

2.3 PROTOCOLO 60 MIN ANTES DE DORMIR

Los 3 Pilares del Apagón Nocturno



Cena Temprana

Última comida **mínimo 2 h antes** de acostarse. Dormir en digestión pesada eleva la temperatura corporal e impide la reparación celular.



Desconexión Digital Absoluta

Aleja el móvil **60min antes** de dormir.
Lee en papel, prepara tu ropa o conversa.



Higiene Lumínica

Luces cálidas e indirectas **por debajo de la altura de los ojos** para simular la caída del sol natural.

Respiración 4-7-8: Descompresión del Sistema Nervioso



Realiza esta técnica **dos veces al día: al finalizar la jornada laboral y antes de dormir**. Estimula el nervio vago, activando el sistema parasimpático (descanso) y desactivando el simpático (alerta).

Repite el ciclo exactamente **4 veces consecutivas**.

No te llevará más de 2 minutos.

1

Inhalar por la nariz

4 segundos — silencioso

2

Mantener el aire

7 segundos — en los pulmones

3

Exhalar por la boca

8 segundos — haciendo un silbido

Tu Compromiso con el Módulo 2

01 Ritual matutino

Botella de agua preparada al lado de la cama para el primer ritual del día.

02 Alarma de cafeína

Configura una alarma a las **14:00 h** con el texto: *"Último café del día"*.

03 Conteo de pasos

App de pasos o reloj inteligente sincronizado para acumular 8.000–12.000 pasos diarios.

04 Apagón digital

Apaga las pantallas 60 minutos antes de acostarte esta *misma noche*





Módulo 3

Psicología del Control

El botón de emergencia anti- atracones

Una guía para resetear tu relación con la comida, mejorar tu metabolismo y recuperar el control absoluto sobre la ansiedad alimentaria.



Hambre Fisiológica vs. Hambre Emocional

Para recuperar el control de tu cuerpo, necesitas diseccionar tus sensaciones con precisión. La diferencia entre ambas es **abismal**.



Hambre Emocional

Busca dopamina rápida para anestesiar un cerebro agotado.
Mecanismo de huida camuflado de apetito.



Hambre Fisiológica

Señal real del cuerpo que busca nutrientes. Aparece gradualmente y se sacia con cualquier alimento.

Las 5 Diferencias Clave

Característica	Hambre Fisiológica	Hambre Emocional
Velocidad	Gradual y progresiva	De golpe, violenta e instantánea
Alimento	Acepta cualquier opción	Exige uno específico (dulce, pizza)
Ubicación	En el estómago	En la cabeza (antojo mental)
Saciedad	Desaparece al llenarse	No se detiene; comes por inercia
Estado posterior	Satisfacción y energía estable	Pesadez, culpa y frustración

El Origen del Hambre Emocional

El hambre emocional no busca nutrientes; busca **dopamina rápida** para anestesiar un cerebro agotado por la presión laboral.

Es un mecanismo de huida psicológica camuflado de apetito.
Entenderlo es el primer paso para desactivarlo.



Tu Botón de Emergencia en 3 Pasos

Cuando sientas el impulso de asaltar la despensa por la noche, activa este protocolo de forma **obligatoria**.



Paso 1

Paso 2

Paso 3



PASO 1

La Regla Neuroquímica de los 15 minutos

El pico de urgencia dopaminérgica
tiene una vida útil de **10 a 15**
minutos en tu cerebro.

Rompe el patrón

Sal de la cocina inmediatamente. Vete a otra habitación o da una vuelta a la manzana.

Pon un temporizador

Comprométete a no ingerir nada hasta que suene. La urgencia decae un **80%** en ese tiempo.

Saturación Mecánica Gástrica y Cambio de pH Oral

Mientras corre el temporizador, ejecuta estas dos acciones físicas combinadas:



💧 400 ml de agua con gas helada

El gas expande mecánicamente las paredes del estómago. La distensión gástrica envía una señal al hipotálamo indicando que ya hay volumen, reduciendo la urgencia.



🌿 Chicle de menta o lavarse los dientes

El sabor a menta potente altera las papilas gustativas y rompe el bucle de deseo por alimentos dulces. El sabor a limpio marca un punto de ruptura psicológico con comer.

La Ley del Esfuerzo Inverso

La Ley del Esfuerzo Inverso

El ser humano está diseñado evolutivamente para ahorrar energía. Si para saciar un antojo solo tienes que estirar el brazo, tu fuerza de voluntad perderá casi siempre.

 Elimina los alimentos gatillo

24 Haz que comer mal sea difícil

Si para conseguir comida basura tienes que vestirte, salir y coger el coche, la pereza fisiológica neutralizará tu impulso el **95% de las veces**.



Qué Hacer Si Ya Has Fallado

Tu reacción en los **5 minutos siguientes** al atracón determinará si tu composición corporal se mantiene a salvo.

1 Detén la mentalidad del "Ya que estamos"

El mayor peligro no son las 400 calorías extras; es la autodestrucción psicológica. Como pinchar una rueda y rajar las otras tres por frustración. El error ya terminó; la siguiente comida está bajo tu control.

2 Neutraliza la inflamación con hidratación

Bebe una infusión de jengibre y manzanilla para acelerar el vaciado gástrico y reducir la inflamación intestinal.

3 Prohibido el cardio de castigo

No corras dos horas al día siguiente para "quemar" lo de la noche. Eso eleva el cortisol y te predispone a otro atracón. Tu entrenamiento del día siguiente debe ser exactamente el mismo que tenías planificado.

Tu Lista de Compromisos — Módulo 3

1

Despensa limpia

He vaciado mi casa de alimentos ultraprocesados y antojos rápidos.

2

Kit de emergencia

He comprado dos packs de agua con gas y chicles de menta fuerte para el protocolo.

3

Regla memorizada

Conozco la Regla de los 15 Minutos y sé exactamente a qué habitación iré cuando aparezca la ansiedad.



Recuerda: el control no es perfección. Es saber qué hacer cuando las cosas no salen según el plan.



Módulo 4

Suplementación Avanzada

Blindaje del Sistema Nervioso

Micronutrientes y extractos herbales estandarizados para reparar el sistema nervioso, mejorar la sensibilidad a la insulina y optimizar el descanso nocturno.



El Problema: Estrés Crónico y Alta Demanda

Cuando un profesional está en restricción calórica y alta demanda laboral, el cuerpo entra en estado de alerta crónica. El cortisol elevado genera:

Resistencia a la insulina

Las células no absorben bien la glucosa

Retención de agua

Borra los cortes musculares

Ansiedad y antojos

Bajones de azúcar que despiertan el deseo de dulce

Sueño fragmentado

Impide la reparación neural profunda

La Filosofía: Moduladores Alostáticos



No son quemadores de grasa

Evitamos suplementos cargados de cafeína que alteren el ritmo cardíaco. Buscamos extractos herbales estandarizados que actúen como **moduladores alostáticos**: reparan el sistema nervioso, mejoran la sensibilidad a la insulina y optimizan la calidad del descanso.

- ❏ Objetivo: proteger el eje HPA, estabilizar la glucemia y garantizar el sueño profundo.

Ashwagandha KSM-66



Adaptógeno de referencia

Regula el eje hipotalámico- hipofisario- adrenal (HPA), disminuyendo la secreción de cortisol en estrés crónico. Mantiene la testosterona estable y evita la retención de agua extracelular que borra los cortes musculares.

Dosis

600 mg/día

Momento

300 mg en el desayuno + 300 mg con la última comida.



Bisglicinato de Magnesio

¿Por qué bisglicinato?

El óxido de magnesio tiene biodisponibilidad bajísima. La forma bisglicinato cruza la barrera hematoencefálica con eficiencia total.

Acción GABA

Actúa como agonista suave de receptores GABA, induciendo relajación muscular profunda y reduciendo palpitaciones por ansiedad.

Sueño profundo

Garantiza la arquitectura correcta del sueño (fases REM y no-REM).

Dosis: 400 mg de magnesio elemental puro · **Momento:** 45 min antes de dormir, con el estómago vacío.

Berberina HCL — Optimizador de la Glucosa

Mecanismo AMPK

El estrés genera resistencia temporal a la insulina. La berberina activa la vía AMPK, haciendo que las células musculares absorban glucosa **sin necesidad de grandes cantidades de insulina**, evitando los bajones que despiertan los antojos.



Dosis

500 mg por toma

Momento

15 min antes de la
Comida 3 y Comida 5

Diente de León + Picolinato de Cromo



Extracto de Diente de León

Fuente natural masiva de potasio. Incrementa la filtración glomerular renal de forma suave, expulsando el agua retenida subcutánea por el cortisol **sin agotar el potasio intracelular**. Músculo hidratado, venoso y lleno.

500 mg × 3/día — Solo Jueves y Viernes, con comidas principales.



Picolinato de Cromo

Oligoelemento sinérgico con la berberina. Mejora la eficiencia de los receptores de insulina en membranas musculares, estabilizando la glucemia y **eliminando el picoteo en la oficina**.

200 mcg/día — Con el desayuno, durante los 14 días del protocolo.

Protocolo Diario de Administración

Plantilla de administración estricta para evitar confusiones en la rutina diaria:

Momento	Suplemento	Objetivo biológico
Comida 1 (Desayuno)	300 mg Ashwagandha KSM-66 + 200 mcg Cromo	Control del cortisol matutino y estabilización de glucemia
15 min antes de Comida 3	500 mg Berberina HCL (solo Jue/Vie)	Redirección de carbohidratos hacia tejido muscular
15 min antes de Comida 5	500 mg Berberina HCL (solo Jue/Vie)	Evitar almacenamiento de grasa con carbohidratos nocturnos
Comidas 1, 3 y 5	500 mg Diente de León (solo Jue/Vie)	Eliminación de líquidos retenidos subcutáneos
45 min antes de dormir	300 mg Ashwagandha + 400 mg Bisglicinato de Magnesio	Activación parasimpática, inducción al sueño y reparación neural

Los 5 Pilares en Resumen

01

Ashwagandha KSM-66

Regula el eje HPA y reduce el cortisol crónico.

02

Bisglicinato de Magnesio

Relajación muscular profunda y sueño reparador.

03

Berberina HCL

Activa AMPK y mejora la sensibilidad a la insulina.

04

Diente de León

Diurético natural rico en potasio, sin agotar reservas.

05

Picolinato de Cromo

Estabiliza la glucemia y elimina el picoteo.

Hoja de Acción — Módulo 4

1 Adquirir las formas exactas

Verificar patentes **KSM-66** para Ashwagandha y forma **Bisglicinato** para el magnesio

2 Organizar pastillero semanal

Preparar las tomas exactas correspondientes a cada franja horaria del protocolo.

3 Activar solo en fase de carga

Berberina y Diente de León entran en acción únicamente en la fase de carga final (Jueves y Viernes).



Módulo 5

Nutrición Simple

Módulo 5 · Ingeniería de Macronutrientes

Transforma tu cuerpo sin contar calorías. Domina los macros, controla la saciedad real y elimina la ansiedad por la comida.



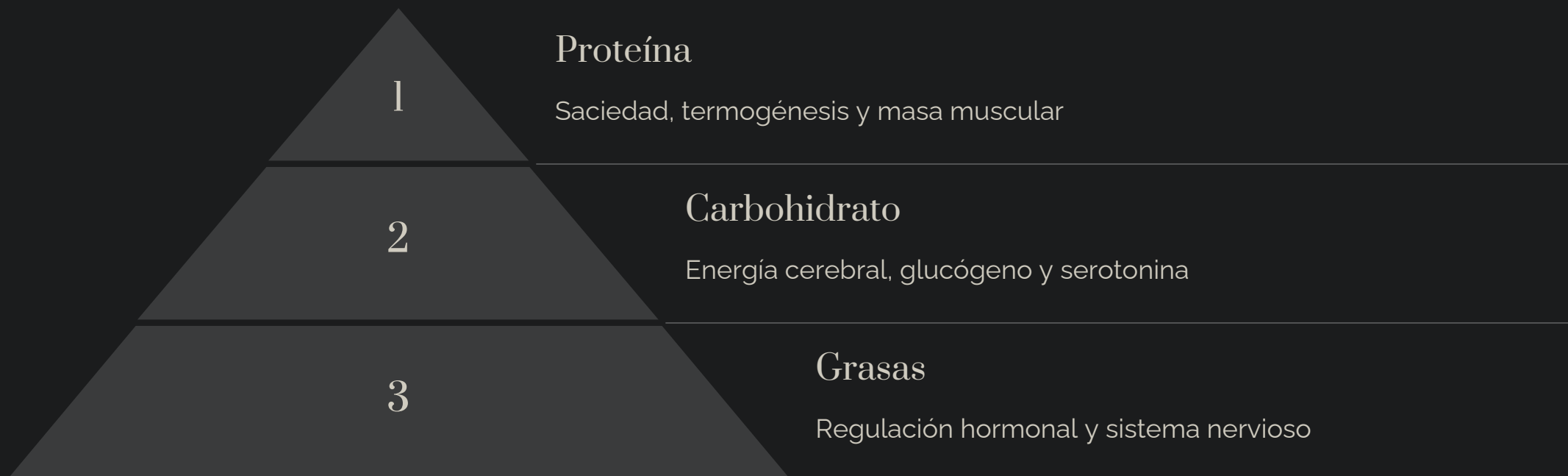


El Problema Real

El estrés profesional altera tu biología: eleva el cortisol, destruye la conversión de hormona tiroidea T4 a T3 y dispara la ansiedad por la comida. No necesitas más fuerza de voluntad. Necesitas **estrategia neurobiológica**.

La Jerarquía de Macronutrientes

Cada macro cumple una función **neurobiológica y hormonal específica** en tu recomposición física. No son calorías: son señales para tu cerebro.





Proteína: El Ladrillo y el Freno

El macronutriente **no negociable** en situaciones de estrés. Posee el mayor Efecto Térmico (ETA): tu cuerpo gasta hasta el **30% de sus calorías** solo en digerirla.

Estimula péptido YY y CCK, las hormonas que envían la señal de **saciedad absoluta** al cerebro.

Carbohidratos: Gasolina y Serotonina

Los carbohidratos **no son tus enemigos**. Eliminarlos eleva el cortisol y destruye la conversión de T4 a T3, ralentizando el metabolismo.

El carbohidrato complejo por la noche facilita la entrada de **triptófano al cerebro**, precursor directo de la serotonina (bienestar) y la melatonina (descanso).





Grasas: La Matriz Hormonal

Las grasas saludables son el sustrato básico para sintetizar hormonas esteroideas: **testosterona, estrógenos y hormona del crecimiento**.

Una dieta excesivamente baja en grasas deprime el sistema endocrino y aumenta la fatiga crónica.

El Método de Control Visual de la Mano

Cero básculas, cero apps. Tus propias manos son tu oportunidad de medida exacta e inalterable en cualquier restaurante o cafetería.



La Palma → Proteína

130–150g de carne, pescado o huevos cocinados



El Puño → Carbohidrato

Arroz, patata, avena o pasta



El Pulgar → Grasa

Aceite de oliva, frutos secos o aguacate



Dos Puños → Verduras

Fibra obligatoria: evita picos de insulina



La Regla del 80/20

Mantener tu vida social y cerrar acuerdos en restaurantes es **perfectamente compatible** con una recomposición física de élite.

Esta flexibilidad controlada **elimina la ansiedad por prohibición** sin sabotear tus resultados biológicos.

80% · 67 comidas

Completamente limpias, de un solo ingrediente y cocinadas de forma simple

20% · máx. 17 comidas

Comidas libres o flexibles en las dos semanas del protocolo

Los 3 Pilares del Módulo 5

1 Jerarquía de Macros

Proteína primero (saciedad y termogénesis), carbohidrato complejo por la noche (serotonina y descanso), grasas saludables siempre (hormonas).

2 Control Visual con la Mano

Palma, puño, pulgar y dos puños abiertos: tu sistema de medición portátil, siempre disponible en cualquier entorno.

3 Regla 80/20

67 comidas limpias y máximo 17 flexibles en 14 días. Consistencia fractal sin ansiedad psicológica.



Hoja de Acción

Mido porciones con mi mano

Aplico el método visual en cualquier restaurante o cafetería laboral.

Proteína en las 6 comidas

Me aseguro de que esté presente en cada ingesta diaria del protocolo.

Registro de comidas libres

Llevo un control estricto para no superar las 17 comidas flexibles en dos semanas.



Módulo 6

Lista Blindada & Batch Cooking en 90 Min

Un sistema de precisión para eliminar el autosabotaje alimentario, controlar la ansiedad y dominar tu semana desde el supermercado.

El Autosabotaje Empieza en el Supermercado

El autosabotaje alimentario no ocurre a las 9 de la noche frente a la nevera; ocurre el **sábado por la mañana en el supermercado**. Si permites que ultraprocesados, azúcares refinados o snacks salados crucen la puerta de tu casa, los consumirás en tu próximo momento de fatiga de decisión.

- ❏ Tu entorno debe estar blindado. A partir de mañana, tu lista de la compra se limita exclusivamente a alimentos de **un solo ingrediente**.





Proteínas Limpias

La base de cada comida de precisión metabólica. Sino está en esta lista, **no entra en tu carrito**.

Aves

Pechugas de pollo y pavo frescas

Carne Magra

Filetes de ternera (babilla, cadera o solomillo)

Huevos

Huevos enteros orgánicos

Pescado

Lomos de merluza, bacalao o salmón fresco

Lácteos

Queso fresco batido 0% o yogur griego natural sin azúcar



Carbohidratos de Absorción Lenta



Arroz

Basmati io Jazmín

Tubérculos

Patatas medianas y boniatos

Avena

Copos de avena integrales
finos

Tortitas

De arroz 100% inflado (sin
sabores artificiales)



Grasas Esenciales y Fibra



AOVE

Aceite de Oliva Virgen Extra



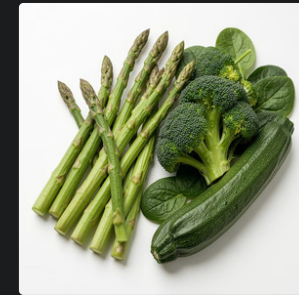
Aguacate

En su punto de maduración



Frutos Secos

Nueces naturales o
almendras tostadas sin sal



Verduras

Espárragos, brócoli, espinacas
baby y calabacín

Regla de Oro en el Supermercado

Compra en el Perímetro

Carnicería, pescadería y frutería: alimentos frescos, refrigerados y reales.

Evita los Pasillos Centrales

Territorio de productos empaquetados, conservantes y picos de insulina.



Protocolo Batch Cooking: 90 Minutos

La principal causa de comer por impulso es abrir la nevera y encontrarla vacía.

La solución ejecutiva :cocinar en bloque una sola vez para toda la semana.

Reserva 90 minutos de tu domingo y sigue este orden cronológico exacto.



Las 4 Fases del Batch Cooking

1

0–10 min · Preparación

Horno a 200°C. Olla grande con agua hirviendo. Vaporera al fuego.

2

10–30 min · Cocción Pasiva

Pollo sazonado + patatas/boniatos al horno. arroz basmati en olla (15 min).

3

30–60 min · Vegetales y Proteínas

Calabacín y brócoli al vapor o salteados. Ternera o pescado blanco a la plancha.

4

60–90 min · Almacenamiento

Enfriar y distribuir en recipientes de cristal herméticos por bloques.



El Sistema de Almacenamiento

Distribuye los alimentos en **recipientes de cristal herméticos** utilizando la lógica de bloques



Carbohidrato

Tupper grande para arroz y otro para patatas



Proteína

Tupper para pollo picado y otro para ternera o pescado



Verduras

Tupper para brócoli, calabacín y espinacas

⚡ Ensamblaje Rápido en 3 Minutos

Cuando llegues a casa cansado y al borde de la ansiedad alimentaria **no pienses, no decidas**. Aplica este protocolo automático:

01 Abre la nevera

Saca tus recipientes de cristal herméticos.

02 Monta el plato

2 puños de verduras + 1 puño de arroz o patata + 1,5 palmas de proteína.

03 Microondas 90 segundos

Añade 1 pulgar de AOVE o $\frac{1}{3}$ de aguacate y sal marina.

- ✅ Comida de precisión metabólica perfecta, diseñada por un experto, en **menos de 3 minutos**. Has fulminado el comer por impulso.

Módulo 7

El Protocolo Social

Guía para comer fuera de casa ,viajes de negocios y menús de restaurante
—sin sacrificar tu físico ni tu vida social.





El Error del Aislamiento Social

El error fatal de los enfoques convencionales de pérdida de grasa es exigirte que te aísles. Si para cumplir un plan tienes que cancelar almuerzos con socios o rechazar cenas de negocios, el sistema no es viable.

Genera un estrés social que destruye tu adherencia en menos de una semana.

📌 Cerrar tratos, hacer networking y mantener tu estilo de vida **no es incompatible** con un físico rocoso y definido.

La Clave: Descodificar la Carta



La clave no es dejar de ir al restaurante; es aprender a **descodificar la carta** para que el entorno trabaje para ti y no en tu contra.

Cuando te sienten a la mesa en un almuerzo de trabajo, no mires la carta con indecisión ni te dejes llevar por el impulso del hambre por estrés. Aplica las tres reglas de sustitución inmediata.

REGLA 1

La Proteína Limpia: El Ancla

Qué pedir

Cortes a la plancha, parrilla, horno o carbón: solomillo de ternera, pulpo a la gallega, lubina salvaje, pechuga de corral.

Terminantemente prohibido

Rebozados, empanados, guisos con salsas densas o frituras.

Ve directo a la sección de carnes o pescados. La proteína limpia es el ancla de tu plato.

El Hackeo del Acompañamiento



Por defecto, los restaurantes acompañan la proteína con patatas fritas o purés cargados de mantequilla. **Modifica el plato hablando directamente con el camarero:**

"Cámbiame las patatas fritas por verduras a la parrilla, espárragos trigueros o una ensalada verde con el aliño aparte."

REGLA 3

El Protocolo de la Bebida y el Entrante



Pan de cortesía

Elimínalo de la mesa de inmediato para evitar el picoteo inconsciente por ansiedad.



Bebida ideal

Agua mineral con gas y rodaja de limón, o refresco zero.



Alcohol obligatorio

Limitate a una sola copa de vino tinto de calidad. Dobra la ingesta de agua para mitigar deshidratación y cortisol.

Supervivencia en Aeropuertos

Si viajas de forma continua, el descontrol suele empezar en las salas VIP y los aeropuertos. Si no has podido preparar comida, no entres a las pastelerías ni compres sándwiches envasados. Sigue este algoritmo de decisión:

→ Frutos secos naturales

Nueces o almendras sin sal.

→ Fruta fresca cortada

Botes de fruta cortada fresca.

→ Cafetería estratégica

Café solo + pack de jamón ibérico o cecina magra.



A large, elaborate breakfast buffet table set in a bright, sunlit room. The table is covered with a white tablecloth and features a wide variety of food items including fried eggs, fresh fruit (berries, grapes, kiwi, orange), breads, pastries, cheese, and fruit salads. Several glass jars of orange juice and a large pitcher of smoothie are also visible. The background shows a window with sheer curtains and indoor plants.

- 3 huevos (revueltos o cocidos) 3-
- 4 lonchas de pavo o jamón de calidad
- Bol de fruta fresca: piña, sandía o frutos rojos
- Café solo o té verde

El Resultado: Energía Limpia y Foco Mental

8h

Reunionessinansiedad

Este desayuno estabilizará tu glucosa, dándote energía limpia y foco mental para afrontar una jornada de 8 horas de reuniones.

0

Ataques de hambre

Sin sufrir ataques de ansiedad a media tarde.

3

Reglas de sustitución

Proteína limpia, hackeo del acompañamiento, protocolo de bebida y entrante.

El Entorno Trabaja para Ti

La clave no es dejar de ir al restaurante ni aislarte socialmente. Es aprender a decodificar la carta y aplicar estas tres reglas de sustitución inmediata en cualquier contexto: almuerzos de trabajo, cenas de negocios, aeropuertos y hoteles.

Proteína Limpia

Hackeo del
Acompañamiento

Protocolo de Bebida





Módulo 8

Recetario Reset14

20 Menús

Saludables de

Preparación Ultra-

Rápida

Una guía práctica para **resetear el estrés y la ansiedad por la comida**, mejorar el metabolismo y recuperar el control alimentario con menús preparados en **menos de 10 minutos**.

La Lógica del Recetario



Todos los menús siguen el **Método de la Mano** (Módulo 5) y se preparan en **menos de 10 minutos**.

si has ejecutado el Batch Cooking del domingo (Módulo 6).

Las cantidades se miden de forma **visual e intuitiva**, sin básculas ni complicaciones.



Desayunos

Alta energía, cero ansiedad



Almuerzos

Enfoque cognitivo, sin somnolencia



Cenas

Reparación y descanso



Snacks

Rescate en días de alta ansiedad

BLOQUE A · DESAYUNOS

Alta Energía / Cero Ansiedad

Menú opción 1

Huevos revueltos + espinacas baby +
pan de centeno tostado + café solo

Menú opción 2

Queso fresco 0% + avena +
arándanos + almendras

Menú opción 3

Tortilla de 2 huevos + 2 claras +
jamón cocido + rodaja de piña
natural

Menú opción 4

Iso Whey + kéfir + manzana picada + crema de
cacahuete 100%

Menú opción 5

Pan de masa madre + medio aguacate + salmón
ahumado + limón

BLOQUE B · ALMUERZOS

Enfoque Cognitivo / Sin Somnolencia



Menú Opción 1

pollo al horno+
arroz basmati + brócoli al
vapor con AOVE

Menú Opción 2

solomillo a la
plancha + patata asada +
espárragos verdes con ajo

Menú Opción 3

Lechuga romana + pollo en
tiras+ nueces + parmesano +
aliño limón y AOVE

BLOQUE B · ALMUERZOS

Enfoque Cognitivo / Sin Somnolencia



Menú Opción 4

Atúnal natural + gambas salteadas + arroz basmati microondas + champiñones laminados



Menú Opción 5

lomo de cerdo a la plancha + quinoa cocida + calabacín y pimientos rojos salteados

BLOQUE C · CENAS

Apagado del Sistema Nervioso / Descanso

Menú Opción 1 ·

Salmón fresco a la plancha + patata cocida (estimula serotonina) + espinacas salteadas

Menú Opción 2

lomos de merluza al horno con limón + boniato asado + espárragos blancos de calidad

Menú Opción 3

Tortilla de 3 huevos + berberechos o mejillones al natural + ensalada de canónigos y pepino con vinagre de manzana y AOVE



BLOQUE C · CENAS

Apagado del Sistema Nervioso / Descanso

Menú Opción 4

Pollo troceado con orégano y limón
+ arroz basmati + caldo de huesos
como entrante relajante

Menú Opción 5

ternera magra a la plancha sin
pan + patata en airfryer + tomate y
lechuga





BLOQUE D- SNACKS

Para Días de Alta Ansiedad en la Oficina

Opción 1

queso fresco 0% + cacao puro + edulcorante + almendras. Sabe a natillas, es proteína pura.

Opción 2

jamón serrano + tortitas de arroz. Sodio y carbohidrato seco para cortar la ansiedad dulce.

opción 3

Atún al natural + medio aguacate + pimienta negra, sobre tortitas de arroz.

BLOQUE D- SNACKS

Para Días de Alta Ansiedad en la Oficina



Opción 4

Iso Whey con agua fría + anacardos. Listo en menos de 1 minuto entre reuniones.

Opción 5

huevos cocidos + manzana Granny Smith. La acidez de la manzana con la yema anula el apetito emocional de inmediato.



Tu Sistema, Bajo Control

Con estos **20 menús** tienes la herramienta definitiva para **eliminar la ansiedad alimentaria**, nutrir tu metabolismo y recuperar el control en cualquier momento del día.

⚡ Menos de 10 min

Preparación ultra-rápida con Batch Cooking previo

👐 Método de la Mano

Cantidades visuales e intuitivas, sin básculas

🧠 Sin Ansiedad

Diseñado para estabilizar el sistema nervioso



Módulo 9

Movimiento Inteligente

Pasos diarios y entrenamiento de fuerza eficiente para resetear el estrés, mejorar el metabolismo y controlar la ansiedad por la comida.

El Mito del Cardio Eterno

El error más común del profesional saturado: pensar que para perder grasa debe pasar una hora diaria corriendo en cinta o machacándose en *spinning*. Ese enfoque es **logísticamente inviable** para tu agenda y **fisiológicamente destructivo** para tu cuerpo.



Por Qué el Cardio Intenso Sabotea tu Progreso



El cardio de alta intensidad e impacto eleva drásticamente los niveles de **cortisol** (la hormona del estrés) y vacía tus depósitos de glucógeno. Esto activa una señal de alarma en tu cerebro primitivo que se traduce en **ataques de hambre voraz e incontrolable al llegar a casa.**

LA FILOSOFÍA 3C PRO SYSTEM

El Movimiento como Señal Hormonal

No hacemos cardio para quemar calorías

Utilizamos el movimiento estratégico para **modular tu entorno hormonal** y mejorar tu sensibilidad a la insulina.

Señalización metabólica

El objetivo es **señalizar a tu cuerpo que mantenga el músculo** mientras tritura la grasa visceral.

Resultado real

Menos estrés, menos ansiedad por la comida y un metabolismo más eficiente.

9.2

El NEAT: Tu Arma Secreta

La herramienta más potente y subestimada para crear un déficit calórico sin esfuerzo mental. **Caminar no estresa tu sistema nervioso, no eleva el cortisol** y es un diurético natural que ayuda a eliminar la retención de líquidos por estrés.



Los Números que Importan

7.000

Por debajo de esta cifra, tu metabolismo se ralentiza para ahorrar energía.

10-12K

10.000 a 12.000 pasos diarios para maximizar el gasto energético sin estrés.

2.000

Protocolo Post-Comida

Pasos extra que sumas caminando 10 min tras comer y cenar, sin alterar tu agenda.

Cómo Sumar Pasos Sin Perder Tiempo



📞 Llamadas en Movimiento

Haz todas tus llamadas y reuniones de voz caminando por los pasillos o dando la vuelta a la manzana.

🍴 Protocolo Post- Comida

Camina 10 minutos a paso ligero inmediatamente después de comer y cenar.

Reduce el impacto glucémico, mejora la digestión de forma instantánea y suma 2.000 pasos a tu marcador diario sin alterar tu agenda.

9.3

Entrenamiento de Presión Mecánica

Durante estos 14 días, el objetivo no es sudar ni quemar grasa: es darle una razón al cuerpo para mantener tu masa muscular. Si entrenas con pesas, tu cuerpo entiende que necesita el músculo y prefiere quemar la grasa acumulada en el abdomen.

3 días/semana

Lunes, Miércoles y Viernes

30-40 minutos

Rutina Full Body

3 series×8-12reps

Peso desafiante, RIR 2



Tu Plan de Acción



Olvídate del cardio excesivo

Eleva el cortisol y dispara el hambre. No es la solución para el profesional saturado.



Camina 7.000–12.000 pasos

El NEAT es tu herramienta más potente: sin estrés, sin cortisol, sin esfuerzo mental.



Entrena 3×/semana, 30 min

Presión mecánica para preservar músculo y quemar grasa visceral de forma inteligente.



Módulo 10

El Planificador Diario de 14 Días y Protocolo de Contingencia

Un mapa de ruta diario para resetear el estrés, controlar la ansiedad por la comida y activar tu metabolismo sin decisiones, solo acción.

RESET: Tu Mapa de Ruta Diario

Cada día cuenta.Cada checklist completado es un impacto metabólico directo.Sigue este mapa para no tener que tomar decisiones.

- 1

Días 1–3
Anclaje de Hábitos
- 2

Días 4–7
Reducción de Ansiedad
- 3

Días 8–11
Supercompensación
- 4

Días 12–14
Consolidación Total



FASE 1 · DÍAS 1-3

Anclaje de Hábitos



El objetivo es **estabilizar tus horarios de comidas** y activar el NEAT. El peso bajará rápido por la eliminación de agua retenida y glucógeno inflamatorio.

☐ Rutina de mañana ejecutada

☐ 7.000 pasos mínimos

☐ Suplementación nocturna tomada

FASE 2 · DÍAS 4-7

Reducción de Ansiedad

La suplementación (Ashwagandha y Magnesio) y el Método de la Mano habrán **estabilizado tus niveles de azúcar en sangre**. Los ataques de comer por impulso por la noche se reducen notablemente.



☐ 10.000 pasos

☐ 30 min de
entrenamiento de
fuerza

☐ Cero comidas fuera
del plan

☐ Dormir mínimo 7
horas

FASE 3 · DÍAS 8-11

Supercompensación y Cambio Visual

Tu cuerpo se vuelve altamente eficiente utilizando las grasas como combustible. Al espejo empezarás a notar la cintura más estrecha, menos distensión abdominal y los músculos más pegados a la piel.

Protocolo Social

Aplicar si comes fuera

Energía Matutina

Registro entre 8 y 10

Respiración Anti-Estrés

3 minutos por la tarde



FASE 4 · DÍAS 12-14

Consolidación y Control Total



Has demostrado a tu cerebro que **tú gobiernas tus decisiones biológicas**. El sistema ya es automático en tu día a día.

☐ Fotos finales (mismo ángulo y luz que el Día 1)

☐ Anotación del peso final

☐ Evaluación del control de la ansiedad

Qué Hacer Si Fallas

En un proceso real, la perfección absoluta no existe. Un picoteo, un postre, un entrenamiento saltado. La trampa es el pensamiento extremista:

"Cómo ya lo arruiné, me doy un atracón y vuelvo el lunes."
Eso destruye tu físico.

- ❑ Activa inmediatamente las tres reglas de control de daños cuando ocurra un fallo.



La Rueda Pinchada y Prohibido Compensar

La Regla de la Rueda Pinchada

Si pinchas una rueda, no pinchas las otras tres. Si la Comida 3 fue mala, **no destruyas la Comida 4**. La Comida 4 vuelve a ser 100% limpia y perfecta.

Prohibido Compensar

Queda terminantemente prohibido castigarte con ayunos extremos, cardio excesivo o quitarte los carbohidratos. La compensación **eleva el cortisol y garantiza otro atracón 24h después**. Vuelve al plan como si nada hubiera pasado.

Registro Sin Juicio



Si fallas, anótalo en tu cuaderno **sin castigarte mentalmente**. Identifica qué causó el fallo:

Aprende del desencadenante para anticiparte la próxima vez.

→ ¿Tuviste una reunión muy dura?

→ ¿Pasaste más de 6 horas sin proteína y llegaste con demasiada hambre?

El final es solo el principio.

Si has llegado hasta aquí, quiero felicitarte.

No solo por haber leído este contenido, sino por haber tomado la decisión de **invertir en ti** y empezar a cambiar una relación con la comida que probablemente llevabas años arrastrando.

Ahora viene la parte realmente importante.

Durante los próximos 14 días tendrás una misión muy sencilla: aplicar todo lo que has aprendido.

No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo constante.

Los estudios sobre formación de hábitos muestran que los cambios de comportamiento empiezan a consolidarse con **la repetición**. Estas dos primeras semanas son el momento en el que comenzarás a romper el piloto automático y a construir una forma diferente de actuar ante la comida.

Habrás días fáciles y otros más difíciles. Habrá momentos en los que aparecerán impulsos, ansiedad o ganas de volver a hacer lo de siempre. Y eso es completamente normal.

La diferencia es que ahora ya no reaccionas sin pensar. **Ahora tienes herramientas** para detenerte, identificar qué está ocurriendo y elegir una respuesta diferente.

Cada vez que lo hagas estarás fortaleciendo un nuevo hábito.

Cada vez que ganes una pequeña batalla, estarás construyendo una versión de ti con más autocontrol, más confianza y más libertad.

No necesitas ser perfecto.

Necesitas seguir avanzando.

Recuerda siempre esta idea:

No cambias tu vida el día que pierdes peso. Cambias tu vida el día que dejas de necesitar la comida para gestionar tus emociones.

Ese es el verdadero objetivo de RESET14.

Y cuando esa nueva forma de actuar se convierte en parte de tu rutina, cuidar de ti deja de sentirse como un esfuerzo y empieza a ser simplemente tu manera de vivir.

¿Y ahora qué?

Si durante este proceso has descubierto que necesitas un **acompañamiento más cercano**, quieres profundizar en tus hábitos o sientes que te ayudaría tener a alguien revisando tu evolución y guiándote paso a paso, estaré encantado de ayudarte.

Trabajo de forma individual con un número limitado de personas para crear un plan totalmente personalizado, adaptado a sus objetivos, su estilo de vida y su relación con la alimentación.

Si quieres que estudiemos tu caso y valoremos si ese acompañamiento es para ti, puedes ponerte en contacto conmigo.

Será un placer conocer tu historia, resolver tus dudas y ayudarte a dar el siguiente paso.

Porque a veces, la diferencia entre abandonar una vez más o conseguir un cambio para siempre no está en tener más fuerza de voluntad.

Está en tener el método adecuado y a la persona correcta acompañándote durante el proceso.

Nos vemos dentro.

Benji Gómez



Benji Gómez

3 C P R O S Y S T E M

685 75 06 00

asesorias.bgfitness@gmail.com