

TIPS PARA REGULAR el cortisol

Y SALIR DEL MODO SUPERVIVENCIA



01

HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Evitar alimentos procesados, ultraprocesados y con aditivos.
- Eliminar lácteos, que pueden generar inflamación y desequilibrio.



02

BUENA CALIDAD DE SUEÑO

- Mantener horarios regulares para dormir y despertar.
- Evitar pantallas y luz azul al menos 1 hora antes de dormir.
- Crear un ambiente oscuro, fresco y silencioso.
- Priorizar rutinas relajantes antes de acostarte.



03

GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Contacto frecuente con la naturaleza.
- Practicar atención plena (mindfulness).
- Cultivar la presencia en el aquí y ahora.
- Tener intención: conectar con lo que te da propósito y sentido.



04

RED DE CONTENCIÓN Y GUÍA MÉDICA

- Rodearte de personas que te apoyen y te inspiren.
- No transites sola los momentos de estrés o cambio.
- Contar con una guía médica integrativa que te acompañe en tu camino hacia el bienestar integral.

Regular tu cortisol es posible.
Pequeños cambios sostenidos generan grandes transformaciones.



Acompañamos tu camino hacia un
bienestar real y sostenible.

Cuerpo, mente y emociones
EN EQUILIBRIO


DRA.
ANALIA
Viggiano
MEDICINA INTEGRATIVA
Y ANTIAGING

6 señales de que tu cuerpo *vive en “modo alerta”*

1

Te cuesta relajarte incluso cuando “todo está bien”



2

Te sientes cansado, pero con la mente acelerada



3

Saltas fácilmente ante ruidos, mensajes o imprevistos



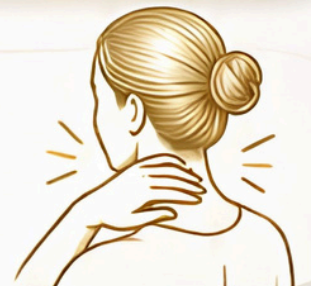
4

Problemas para dormir o descanso poco reparador



5

Tensión muscular frecuente (cuello, mandíbula...)



6

Sensación de inquietud o ansiedad sin causa clara



No es estrés sin más,
es un **sistema nervioso desregulado.**



DRA ANALIA VIGGIANO





Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN



Y SU IMPORTANCIA



RESPIRACIÓN



Respirar bien es el primer paso para sentirte mejor.

- Oxigena tu cuerpo
- Calma tu mente
- Reduce el estrés
- Mejora tu concentración
- Regula tus emociones

Práctica simple:
Inhala profundo por la nariz, exhala lento por la boca.
Repite 5 veces.



RELAJACIÓN



Dedica tiempo a desconectar y soltar.

- Disminuye la tensión muscular
- Baja los niveles de cortisol
- Mejora el sueño
- Aumenta tu bienestar
- Te devuelve al presente

Elige algo que disfrutes: caminar, escuchar música, tomar un baño, leer, meditar.



MEDITACIÓN



Entrena tu mente, transforma tu vida.

- Reduce la ansiedad
- Mejora la atención
- Aumenta la claridad mental
- Favorece la conexión contigo mismo
- Cultiva paz interior

Con solo 5 minutos al día, puedes transformar tu bienestar.

RECORDÁ



Pequeñas prácticas diarias pueden generar grandes cambios en tu salud física, mental y emocional.

Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥