

lihan cao

NUTRICIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE ALTO IMPACTO

DOCUMENTO DE RESULTADOS

Tu perfil de energía: qué significa y por dónde *empezar*

Gracias por dedicarle un ratito a este test.

Aquí tienes tu perfil completo: qué significa, qué le está pasando realmente a tu cuerpo, y qué puedes empezar a hacer a partir de hoy para que tu energía deje de jugarte malas pasadas.

También te dejo de nuevo las preguntas del test, por si quieres repasar tus respuestas o compartirlo con alguien que reconozcas en ellas.

Vamos allá.

PREGUNTA 1

¿Cómo describirías tu relación con la comida cuando te quedas metida de lleno en tu trabajo?

- A) Se me olvida comer. Cuando me doy cuenta ya llevo horas en ayunas
- B) Voy picoteando algo cada rato, sin sentarme realmente a comer
- C) Un día se me olvida comer del todo, y al siguiente me pego un atracón para compensar
- D) Como relativamente bien, pero quiero asegurarme de que lo estoy haciendo de forma óptima

PREGUNTA 2

¿Qué pasa cuando llega un pico de trabajo o un lanzamiento?

- A) Aguanto a base de café y fuerza de voluntad hasta que puedo parar
- B) Necesito tener algo picando cerca todo el rato para sobrellevarlo
- C) Un día controlo todo al milímetro, y al día siguiente pierdo por completo el control
- D) Mantengo más o menos mi rutina, pero noto que mi energía baja igualmente

PREGUNTA 3

¿Cómo te sientes normalmente al terminar una jornada intensa?

- A) Con un hambre voraz que aparece de golpe
- B) Hinchada, pesada, como si nunca terminara de hacer la digestión
- C) Cansada, y a veces ni sé por qué
- D) En general bien, pero no como me gustaría

PREGUNTA 4

¿Qué comes antes de tu primera llamada o tarea importante del día?

- A) No suelo comer nada antes, o lo hago corriendo con el móvil en la otra mano
- B) Como algo pequeño, y ya empiezo a picar cosas poco después
- C) Depende del día: a veces llego sin haber comido nada, otras me preparo algo
- D) Como bien antes, aunque podría organizar mejor el resto de mi día

PREGUNTA 5

Cuando por fin te sientas a comer, ¿cómo sueles hacerlo?

- A) Rápido, casi sin darme cuenta de lo que estoy comiendo
- B) Mientras hago otra cosa, contesto mensajes, sigo con el ordenador
- C) Depende del día, a veces con calma, otras de pie en dos minutos
- D) Intento sentarme y prestar atención, aunque no siempre lo consigo

PREGUNTA 6

¿Qué ocurre con tu peso o tu cuerpo en las épocas de más estrés?

- A) Adelgazo sin darme cuenta, se me quita el hambre por completo
- B) Engordo un poco, sin saber muy bien en qué momento pasó
- C) Fluctúa bastante
- D) Se mantiene bastante estable, aunque note que como peor

PREGUNTA 7

En tu día libre, ¿qué pasa con la comida?

- A) Como con más calma, pero me cuesta reconectar con el hambre real
- B) Aprovecho para comer todo lo que "me he estado guardando" entre semana
- C) Un extremo o el otro: o controlo mucho, o me suelto del todo
- D) Como de forma parecida a entre semana, sin grandes cambios

PREGUNTA 8

Cuando algo no sale como esperabas en el trabajo, ¿qué haces con la comida?

- A) Se me cierra el estómago, no me apetece comer nada
- B) Busco algo que picar para sentirme mejor al momento
- C) Depende del día, unas veces no como nada, otras me refugio en la comida
- D) Intento seguir mi rutina normal, aunque me cueste un poco más

MAYORÍA A

Tu perfil: El Camello

Aguantas. Sabes trabajar en ayunas y hasta te enorgulleces un poco de ello: full focus, cero hambre, máximo rendimiento.

Pero esa resistencia caduca. Cuando llevas horas sin comer, tu cuerpo apaga literalmente la señal de hambre para que sigas produciendo sin distraerte — no porque no la necesites, sino porque prioriza el rendimiento inmediato sobre la reserva. Y esa reserva no es infinita. Cuando se acaba, aparece: la niebla mental en medio de una llamada importante, el bajón que te tumba justo cuando cierras un lanzamiento, o ese hambre voraz que te hace comer cualquier cosa de pie, sin ni sentir que has comido.

No es falta de voluntad. Es que estás gestionando tu energía como si fuera infinita, y tu negocio depende de que no lo sea.

Lo que necesitas no es "acordarte de comer". Necesitas dejar de sostener tu rendimiento a base de fuerza de voluntad, y aprender a darle a tu cuerpo lo que pide antes de que decida parar por ti.

¿Te has reconocido? Hablemos de tu caso concreto.

Agendar mi sesión

MAYORÍA B

Tu perfil: La Ardilla

No te olvidas de comer — todo lo contrario, picas todo el día. Algo entre llamada y llamada, algo mientras contestas mensajes, sin sentarte nunca de verdad a comer.

El picoteo te da la sensación de estar sosteniendo tu energía, pero tu cuerpo no recibe ni una sola comida completa que lo nutra de verdad. Solo estás tapando la ansiedad con comida — y muchas veces encima viene la culpa, la sensación de estar "comiendo demasiado", cuando en realidad estás comiendo mal repartido, no de más.

Por eso, aunque comas todo el día, sigues sin esa claridad, ese foco, esa energía estable que necesitas para tomar buenas decisiones en tu negocio.

Lo que necesitas no es comer menos ni más. Es dejar de parchear con comida algo que en realidad es ansiedad, y aprender a darle a tu cuerpo comidas que te nutran física y emocionalmente, en el momento adecuado.

¿Te has reconocido? Hablemos de tu caso concreto.

Agendar mi sesión

MAYORÍA C

Tu perfil: El Pitón

Vives entre dos extremos. Un día controlas la comida al milímetro, al siguiente pierdes el control por completo. Y tu energía se mueve igual: sube y baja con la misma intensidad que tu forma de comer.

No es falta de disciplina — es la consecuencia lógica de pasar por fases de restricción tan marcadas que tu cuerpo termina compensando con la misma fuerza en la dirección contraria. Cuanto más te controlas, más fuerte es el rebote. Y cada rebote te pasa factura justo cuando menos te lo puedes permitir: en medio de un lanzamiento, antes de una reunión importante, en la semana que más necesitas estar presente.

Lo que necesitas no es más control. Es romper el ciclo, y encontrar una forma de comer que aguante tanto tus días tranquilos como tus picos de estrés, sin tener que elegir entre un extremo y el otro.

¿Te has reconocido? Hablemos de tu caso concreto.

Agendar mi sesión

MAYORÍA D

Tu perfil: La Tortuga

Tienes una base sólida. Sabes qué comer, te organizas razonablemente bien, y no cometes los errores más evidentes.

Pero — y probablemente por eso has llegado hasta aquí — algo en ti sabe que no es suficiente. Notas que tu energía todavía no es estable del todo, que en los momentos de más exigencia tu cuerpo no responde como debería, aunque "por fuera todo esté bien hecho". Ahí está la trampa: cuando comes "bien" pero sigues sin la energía que necesitas, es fácil pensar que el problema es otra cosa — dormir más, motivarte más, organizarte mejor. Pero muchas veces el problema sigue siendo la alimentación: solo que aquí ya no basta con las reglas básicas.

Lo que necesitas no es empezar de cero. Es afinar los detalles finos que marcan la diferencia entre comer bien y nutrirte de verdad para sostener el ritmo que tu negocio te exige — sin margen para ir adivinando.

Eres excelente en tu trabajo. Tu cuerpo te está pidiendo lo mismo.

¿Te has reconocido? Hablemos de tu caso concreto.

Agendar mi sesión

¿Y ahora qué?

Sea cual sea tu perfil, hay algo que todos comparten: la solución no está en "*comer mejor*", ni en hacer dieta.

Está en entender exactamente qué necesita tu cuerpo en cada fase de tu negocio, y dárselo antes de que sea tu cuerpo el que te pare a ti.

Si quieres ver cómo se traduce esto en tu caso concreto, la sesión es el siguiente paso. Son 30 minutos conmigo en los que vamos a mirar juntas:

- Qué está fallando realmente en cómo te alimentas
- Por qué tu energía se desploma justo cuando más la necesitas
- Cuál sería tu primer paso concreto para recuperar estabilidad, tengas o no un pico de trabajo por delante

Una vez que comprendes qué es lo que tu cuerpo realmente necesita en cada momento y cómo te está auto-engañando, solo entonces podrás mantener la energía que a día de hoy se te está escapando.

Si quieres mantenerte a tope de power para rendir con tu negocio y aprovechar tu día, sintiéndote bien con tu cuerpo, sin picos de ansiedad ni bajones post lanzamiento, tienes que agendar tu sesión.

AGENDAR MI SESIÓN

Nos vemos pronto ♥
Lihan