

Protocolo de 7 Días: Calma y Regula

Plan de hábitos + desayuno, almuerzo y cena para apoyar el descanso, el bienestar y un ritmo saludable del cortisol.

ADELGAZA.DESPUESDE40



Aviso Importante

- ❏ El cortisol no debe «eliminarse»: es una hormona necesaria. Este plan busca favorecer hábitos que apoyen la regulación del estrés. **No sustituye una valoración médica ni un tratamiento indicado.**

Este protocolo de 7 días está diseñado para acompañarte en la construcción de rutinas saludables que, en conjunto, contribuyen a un mejor descanso, mayor bienestar y una respuesta más equilibrada al estrés.



Hábitos Base para los 7 Días



Al Despertar

10-20 minutos de luz natural, un vaso de agua y 3-5 minutos de respiración lenta.



Cafeína

Si tienes problemas de sueño, reduce café, mate, té con cafeína y energéticas desde primeras horas de la tarde.



Movimiento

20-30 minutos diarios de caminata, fuerza o una actividad que disfrutes.



Noche

Baja las luces y reduce pantallas 60 minutos antes de dormir. Puedes tomar manzanilla o melisa y hacer 5 minutos de respiración lenta.

Hábito de Relajación y Sueño

Ejercicio de Relajación

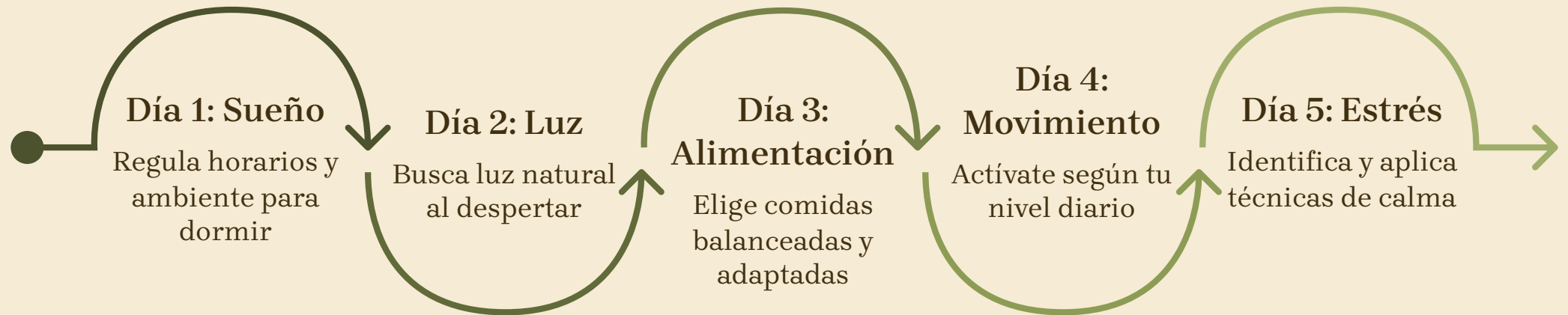
Si te resulta cómodo, extiende la lengua 40 segundos, descansa y repite hasta 3 veces. **No está demostrado que este ejercicio por sí solo reduzca el cortisol.**

Sueño Consistente

Procura acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora cada día. La regularidad del sueño es uno de los pilares más importantes para la regulación hormonal y el bienestar general.



Visión General del Plan



Las cantidades deben adaptarse al hambre, necesidades, actividad física, tolerancias y objetivos de cada persona. El agua es la bebida principal en todo el protocolo.

DÍA 1

Regula Tu Sueño

Hábito del día: Mantén una hora aproximada para acostarte y levantarte.



Desayuno

2 huevos revueltos con espinaca +
aguacate + 1 fruta.



Almuerzo

Pollo a la plancha + arroz + ensalada
variada con aceite de oliva virgen
extra.



Cena

Crema de calabacín + pescado al horno + verduras.



DÍA 2

Busca la Luz Natural

Hábito del día: Sal al exterior 10-20 minutos por la mañana y reduce la luz intensa por la noche.



Desayuno

Yogur natural sin azúcar + avena + frutos rojos + nueces o semillas.



Almuerzo

Lentejas con verduras + huevo cocido + ensalada.



Cena

Tortilla de verduras + ensalada de tomate y aguacate.





DÍA 3

Cuida Tu Alimentación

Hábito del día: Prioriza comida real y reduce bebidas azucaradas y ultraprocesados.



Desayuno

Avena cocida con yogur natural, canela y fruta + un puñado de frutos secos.



Almuerzo

Pescado + patata o boniato + verduras al horno.



Cena

Pollo salteado con calabacín, zanahoria y una porción de quinoa.

DÍA 4

Muévete

Hábito del día: Realiza 20-30 minutos de actividad. No necesitas agotarte.



Desayuno

Tortilla de 2 huevos + tomate +
aguacate + fruta.



Almuerzo

Carne magra o pollo + quinoa o arroz
+ ensalada con aceite de oliva.



Cena

Sopa o crema de verduras + huevo o pescado + una pequeña porción de patata.



DÍA 5

Identifica Tu Estrés

Hábito del día: Escribe qué te está generando tensión y separa lo que puedes controlar de lo que no.



Desayuno

Yogur natural + chía + fruta + nueces.



Almuerzo

Ensalada completa con pollo, garbanzos, verduras y aceite de oliva virgen extra.



Cena

Pescado a la plancha + brócoli o verduras + boniato.





DÍA 6

Descansa Sin Culpa

Hábito del día: Reserva al menos 30 minutos para caminar, leer, estar al aire libre o hacer algo que te relaje.



Desayuno

Huevos + tostada integral + aguacate
+ fruta.



Almuerzo

Arroz con verduras y pollo o pescado
+ ensalada.



Cena

Crema de verduras + tortilla francesa + ensalada sencilla.

DÍA 7

Crea Continuidad

Hábito del día: Revisa qué hábitos te ayudaron más y elige 3 para mantener durante los próximos 30 días.

Desayuno

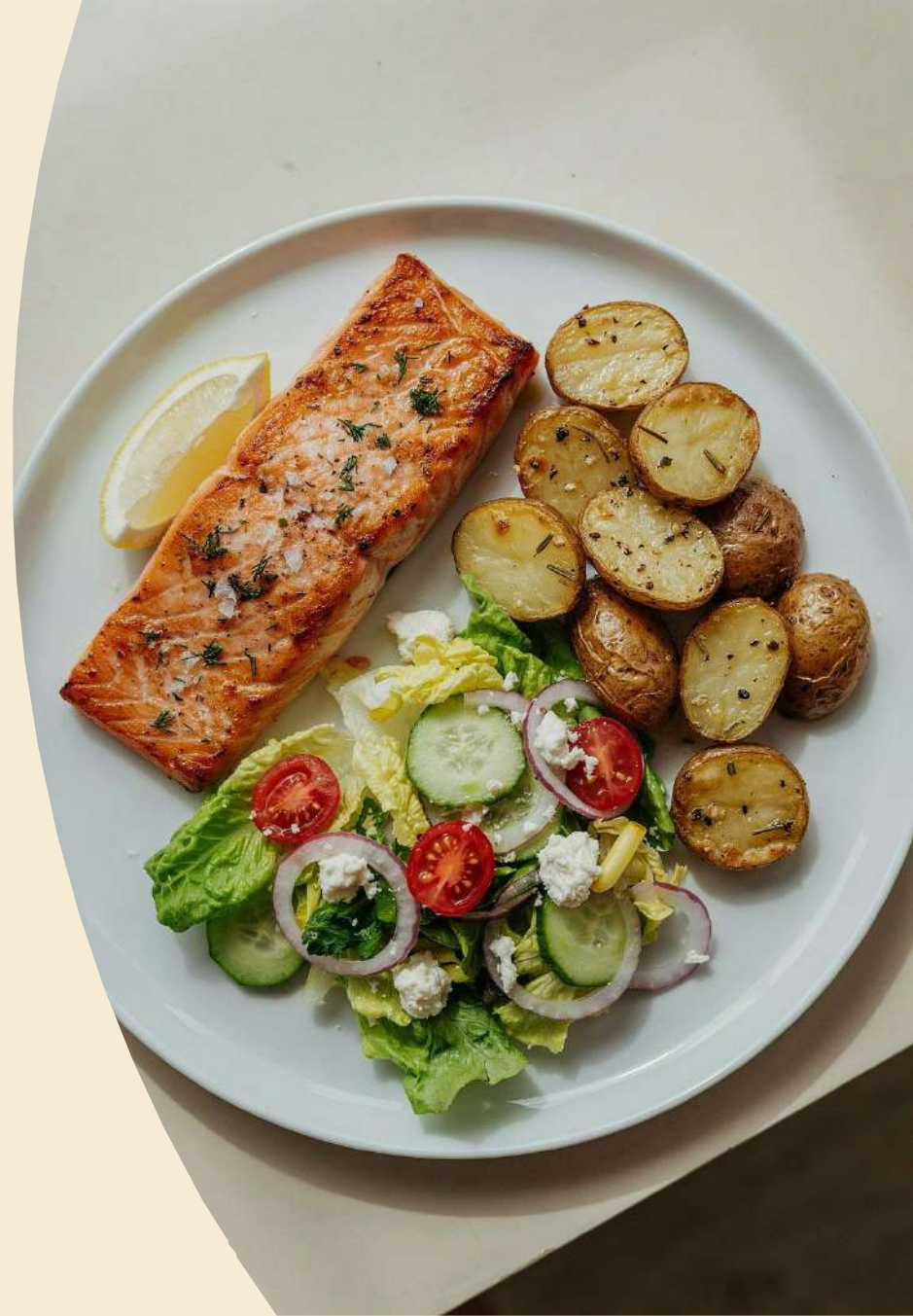
Yogur natural + avena + semillas + fruta, o huevos con aguacate si prefieres salado.

Almuerzo

Salmón o sardinas + patata + ensalada variada.

Cena

Verduras salteadas + pollo, huevo o pescado + una porción pequeña de arroz o quinoa.



Resumen de Desayunos de la Semana



Días 1 y 4

Huevos revueltos o tortilla con espinaca, tomate, aguacate y fruta.



Días 2, 5 y 7

Yogur natural + avena o chía + frutos rojos, fruta y nueces o semillas.



Día 3

Avena cocida con yogur natural, canela y fruta + frutos secos.



Día 6

Huevos + tostada integral + aguacate + fruta.

Resumen de Almuerzos de la Semana

Día 1

Pollo a la plancha + arroz + ensalada con aceite de oliva virgen extra.

Día 2

Lentejas con verduras + huevo cocido + ensalada.

Día 3

Pescado + patata o boniato + verduras al horno.

Día 4

Carne magra o pollo + quinoa o arroz + ensalada con aceite de oliva.

Día 5

Ensalada completa con pollo, garbanzos, verduras y aceite de oliva virgen extra.

Días 6 y 7

Arroz o patata con verduras y pollo, pescado o salmón + ensalada variada.

Resumen de Cenas de la Semana

Día 1

Crema de calabacín + pescado al horno + verduras.

Día 2

Tortilla de verduras + ensalada de tomate y aguacate.

Día 3

Pollo salteado con calabacín, zanahoria y quinoa.

Día 4

Sopa o crema de verduras + huevo o pescado + patata.

Día 5

Pescado a la plancha + brócoli o verduras + boniato.

Días 6 y 7

Crema de verduras o verduras salteadas + tortilla, huevo o pescado + arroz o quinoa.

Come con Calma

Intenta sentarte, masticar bien y evitar comer mientras trabajas o miras el móvil.

Comer con atención plena mejora la digestión, favorece la sensación de saciedad y reduce el estrés asociado a las comidas. Es uno de los pequeños hábitos que más impacto tiene en el bienestar general sin requerir ningún esfuerzo adicional.



No Busques la Perfección

Una comida diferente no arruina el proceso. Lo importante es el patrón general de tus hábitos.

La constancia no significa rigidez. Si un día no sigues el plan al pie de la letra, simplemente retoma al siguiente. El progreso real se construye sobre la suma de decisiones cotidianas, no sobre la perfección puntual.





Escucha Tu Cuerpo

Flexibilidad Alimentaria

Si un alimento te produce molestias, no necesitas forzarlo. El menú puede sustituirse por alimentos equivalentes que toleres mejor.

Antes de Dormir

Prepara el ambiente, baja el ritmo y evita convertir la cama en un lugar de trabajo o de uso prolongado del móvil.

Pequeños Hábitos que Suman



Come con calma

Siéntate, mastica bien y evita comer con distracciones.



Escucha tu cuerpo

Sustituye lo que no toleres por alimentos equivalentes.



No busques perfección

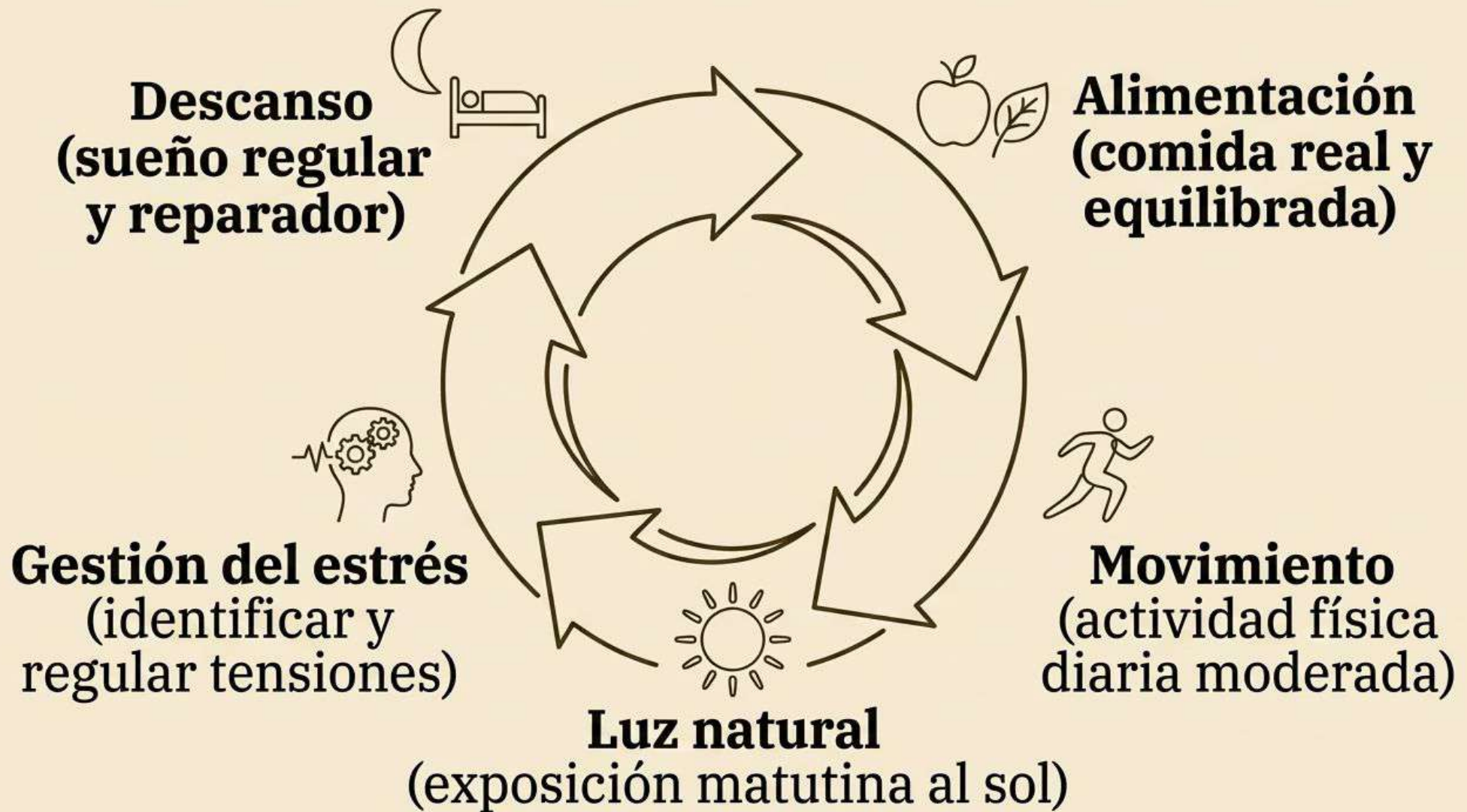
El patrón general importa más que cada comida individual.



Prepara el ambiente nocturno

Baja el ritmo antes de dormir y aleja el móvil de la cama.

Los 5 Pilares del Bienestar



Ningún ejercicio ni alimento aislado compensa por sí solo el estrés mantenido. Estos cinco pilares trabajan siempre en conjunto.

La Respiración como Herramienta

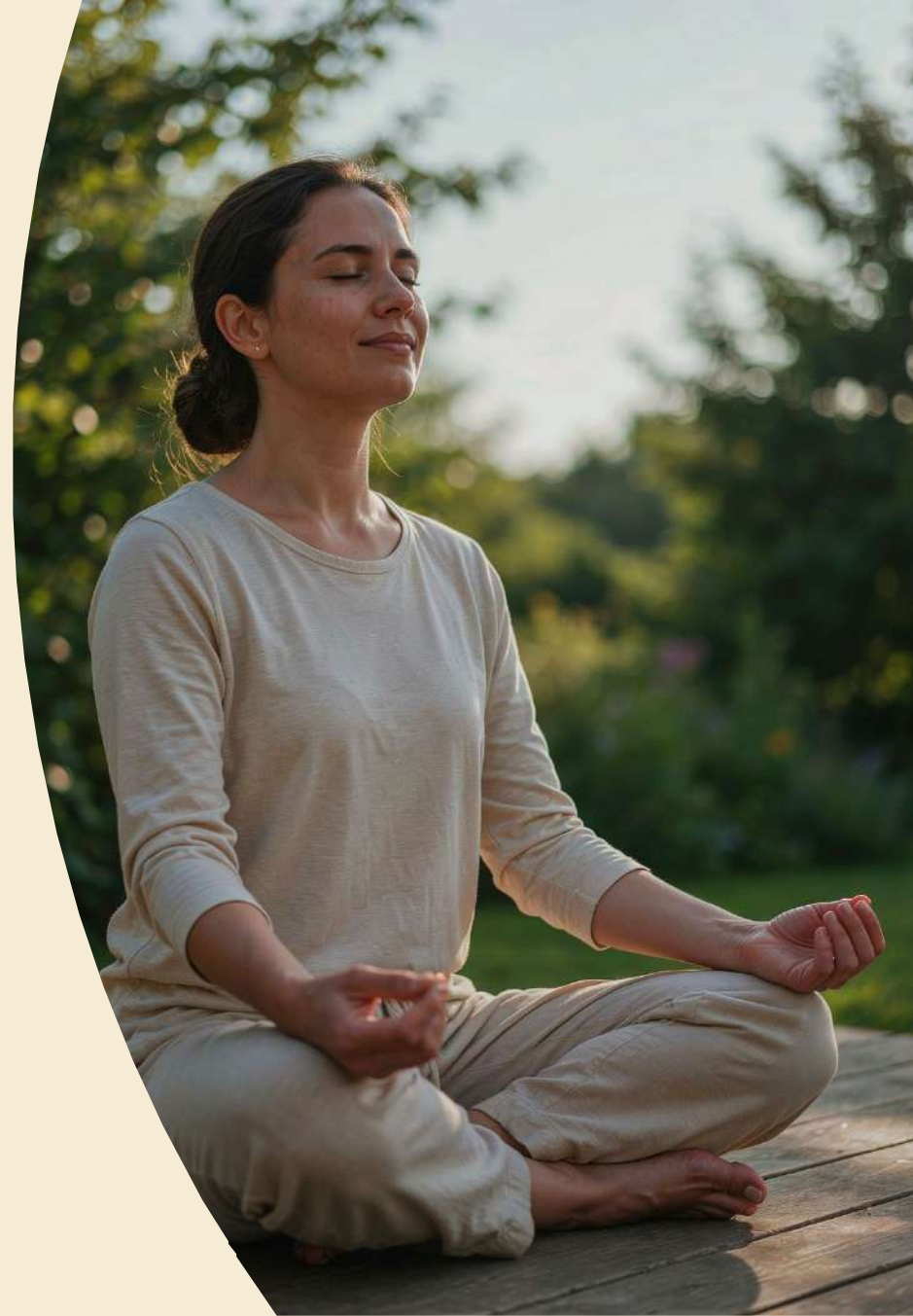
Dedicar tan solo **3-5 minutos de respiración lenta al despertar** y **5 minutos antes de dormir** puede marcar una diferencia significativa en cómo tu sistema nervioso gestiona el estrés a lo largo del día.

Por la mañana

Activa el sistema nervioso de forma suave y prepara el cuerpo para el día.

Por la noche

Facilita la transición al descanso y reduce la activación antes de dormir.



Rituales Nocturnos para el Descanso

01

60 min antes

Baja la intensidad de las luces y reduce el uso de pantallas.

02

30 min antes

Puedes tomar una infusión de manzanilla o melisa.

03

5 min antes

Realiza respiración lenta para calmar el sistema nervioso.

04

Al acostarte

Mantén la misma hora cada noche para regular tu ritmo circadiano.



Alimentos Protagonistas del Plan



Aguacate

Grasas saludables y potasio.
Presente en desayunos y cenas.



Pescado y Salmón

Proteína de calidad y omega-3.
Clave en almuerzos y cenas.



Yogur Natural

Probióticos y proteína. Base de
varios desayunos del plan.



Verduras Variadas

Fibra, micronutrientes y
antioxidantes en cada comida del
día.



El Movimiento No Tiene que Ser Intenso

No necesitas agotarte. 20-30 minutos de actividad que disfrutes son suficientes.



Caminata

Ideal para todos los niveles.
Combina movimiento y exposición a la luz natural.



Fuerza

Ejercicios de resistencia que ayudan a regular el metabolismo y el estado de ánimo.



Lo que disfrutes

Baile, yoga, bicicleta... lo importante es que sea sostenible y placentero.



Gestión del Estrés: Separa lo Controlable

Lo que puedes controlar

Tus hábitos, tus respuestas, tu rutina, tu alimentación, tu descanso y cómo organizas tu tiempo.

Lo que no puedes controlar

Las acciones de otros, los imprevistos, el pasado. Identificarlo reduce la carga emocional innecesaria.



La Constancia lo Es Todo

El patrón importa más
que la perfección.

No existe un ejercicio ni un alimento aislado que compense por sí solo el estrés mantenido. El descanso, la alimentación, el movimiento, la exposición a la luz y la gestión del estrés **trabajan siempre en conjunto.**

Cuándo Consultar a un Profesional

⚠ Si tienes insomnio persistente, ansiedad intensa, síntomas importantes o sospecha de un problema hormonal, **consulta con un profesional sanitario.**

Este protocolo es una guía de hábitos saludables, no un tratamiento médico. Ante cualquier duda sobre tu salud, la valoración de un profesional es siempre el primer paso.



Elige Tus 3 Hábitos para los Próximos 30 Días

1

Hábito 1

Elige el que más impacto positivo tuvo en tu descanso o energía durante la semana.

2

Hábito 2

Selecciona uno relacionado con la alimentación o el movimiento que puedas mantener fácilmente.

3

Hábito 3

Escoge uno de gestión del estrés o rutina nocturna que te haya resultado natural.

La continuidad es la clave. Pequeños hábitos sostenidos en el tiempo generan grandes cambios.



¿Quieres Algo Personalizado?

Si quieres algo adaptado a tus necesidades, ve al link de mi bio y agenda tu valoración conmigo. Así podremos conocer mejor tu caso y trabajar en un plan personalizado para ti.

Cada persona es diferente. Un plan personalizado tiene en cuenta tu historial, tus objetivos, tus tolerancias y tu ritmo de vida para ofrecerte resultados reales y sostenibles.

Tu Bienestar Empieza Hoy

7 días, hábitos sencillos y un compromiso contigo mismo. Recuerda: la constancia lo es todo.

Descanso

Horarios regulares y rituales nocturnos.

Alimentación

Comida real, variada y sin presión.

Movimiento

Actividad diaria que disfrutes.

Calma

Respiración, luz natural y gestión del estrés.



Suplementos Después de los 40: Lo Que Realmente Vale la Pena

Después de los 40 no existe un suplemento "esencial" que por sí solo regule el cortisol. Si hablamos de una mujer en peri/menopausia, la suplementación debe depender de alimentación, síntomas, medicación y analíticas.

Como base, los que más sentido suele tener valorar son:

- 1

Magnesio
especialmente bisglicinato/glicinato. Puede apoyar sueño, relajación y función muscular. Una referencia habitual es 200–350 mg/día de magnesio elemental, muchas veces por la noche.
- 2

Omega-3 (EPA + DHA)
útil para salud cardiovascular y metabólica y como apoyo general en esta etapa. Conviene mirar los mg reales de EPA+DHA, no solo los mg de "aceite de pescado".
- 3

Vitamina D3
importante para huesos, músculo e inmunidad, pero la dosis ideal debería decidirse según una analítica de 25-OH vitamina D.
- 4

Creatina monohidrato
de las suplementaciones más interesantes a partir de los 40 para ayudar a conservar masa muscular, fuerza y rendimiento. Habitualmente 3–5 g diarios.
- 5

Calcio
importante después de los 40, pero preferiblemente obtenerlo de la alimentación. Suplementarlo solo cuando la ingesta sea insuficiente o exista indicación profesional.
- 6

Vitamina B12
especialmente relevante si hay una alimentación vegetariana/vegana, absorción reducida o déficit confirmado.
- 7

Ashwagandha
algunos estudios sugieren que puede ayudar con estrés y reducir modestamente el cortisol en determinadas personas, pero no la consideraría un suplemento básico para todas las mujeres y puede interactuar con medicamentos o no ser apropiada en determinadas condiciones.

⚠

Y algo muy importante: si el objetivo es "regular el cortisol", antes que llenar el armario de suplementos hay que trabajar sueño suficiente, entrenamiento de fuerza, alimentación adecuada, evitar déficits calóricos extremos, controlar el exceso de cafeína y gestionar el estrés.

Si una mujer presenta cansancio intenso, insomnio persistente, cambios importantes de peso, hipertensión u otros síntomas que hagan sospechar una alteración real del cortisol, lo adecuado es evaluarla médicamente, no asumir que tiene "cortisol alto" por los síntomas.

