

METABOLISMO OCUPADO

Aumenta tu energía, quema grasa y
transforma tu metabolismo en 30 días,
sin perder el tiempo.



T O M M A S O Z A N E T T E

METABOLISMO OCUPADO

AUMENTA TU ENERGÍA, QUEMA GRASA Y TRANSFORMA
TU METABOLISMO EN 30 DÍAS, SIN PERDER EL TIEMPO.

TOMMASO ZANETTE

PRINCIPIO RECTOR

*La estructura acelera los resultados.
La adaptabilidad te mantiene constante.*

Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN

1. LEVÁNTATE Y BRILLA

2. DESAYUNO POTENCIADO

3. VIAJA CON PROPÓSITO

4. ENFOQUE Y FLUJO

5. HORA DEL ALMUERZO

6. REFLEXIONA Y COMPARTE

7. ENERGIZA TU TARDE

8. RELAJATE Y CENA

9. RECARGATE Y PREPARATE

10. DEL CONOCIMIENTO A LA ACCIÓN

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Por qué escribí este libro y cómo sacarle el máximo provecho

Bienvenido. Me alegra que estés aquí y quiero comenzar contándote por qué escribí este libro.

Si eres como la mayoría de las personas, tienes una agenda muy apretada y sientes que nunca tienes tiempo suficiente para cuidarte. Estás ocupado. Tu metabolismo también puede estar “ocupado”, ralentizándose, lo que hace que te resulte más difícil tener energía constante y que te resulte más fácil ganar peso. Escribí este libro porque he pasado por eso. Conozco la lucha que supone equilibrar el trabajo, la salud y la vida, por lo que quiero mostrarte que es posible acelerar tu metabolismo, adelgazar y sentirte con más energía, incluso con una agenda apretada.

Como graduado en “Nutrición humana y dietética”, he pasado años estudiando cómo funciona el cuerpo y cómo pequeños cambios en nuestros hábitos diarios pueden tener un gran impacto en nuestra salud. Pero este libro no trata de teorías sofisticadas, sino de estrategias sencillas y prácticas que se adaptan a tu vida. Mi objetivo es ayudarte a acelerar tu metabolismo mientras aprovechas al máximo el tiempo del que dispones.

Para que este libro sea lo más práctico posible, notarás cierta repetición a lo largo de los capítulos. Esto es intencional. Las ideas clave, los planes de acción, los errores a evitar, las reflexiones y las tareas están repetidos para reforzar el aprendizaje y facilitar su uso como referencia. Si más adelante regresas a consultar un capítulo, podrás recordar rápidamente sus puntos principales y conclusiones sin tener que releer todo o tomar notas extensas.

Cómo leer este libro para lograr la máxima retención

No quiero que solo leas este libro, quiero que lo asimiles y lo pongas en práctica de inmediato. Esta es la mejor manera de hacerlo:

Termina un capítulo en cada sesión: siempre que sea posible, intenta terminar un capítulo completo en cada sesión de lectura. ¿Por qué? Porque detenerte a mitad de un capítulo puede hacer que pierdas el contexto, lo que dificulta retomar la lectura donde lo dejaste. Es como quedarse a mitad de un capítulo de una serie de televisión. Cuando terminas un capítulo, refuerzas los conceptos y los absorbes uno por uno. Esto te ayuda a generar inercia, lo que te mantiene motivado para seguir leyendo y terminar lo que comenzaste.

Lee y escucha juntos: si no te gusta mucho leer o sientes que tu mente se va en otras cosas mientras lees, te recomiendo escuchar el audiolibro, leer en voz alta o usar algún sintetizador de voz, al mismo tiempo que lees. Al activar dos canales de información: visual (lectura) y auditivo

(escucha), mejorarás la capacidad de tu cerebro para procesar y retener la información. Recientes estudios demuestran que combinar ambos canales de entrada puede mejorar la comprensión y facilitar la memorización de conceptos clave más adelante.

Sobre las referencias a lo largo del libro: notarás pequeños números como “(1)” a lo largo del texto; estos no son notas, sino referencias a fuentes que se encuentran al final del libro. Este es el estilo de citación Vancouver, que es el estándar médico para citar fuentes y asegura tanto precisión como claridad. Elegí este estilo porque, a diferencia de los hipervínculos, te ayuda a concentrarte en el texto sin tener que navegar de un lado a otro. Si te interesa una referencia, simplemente apunta el número correspondiente y consulta la lista al final del libro cuando hayas terminado tu sesión de lectura. Allí encontrarás enlaces a los recursos originales, que incluyen podcasts, artículos, revistas científicas y videos.

Empecemos

Escribí este libro para ayudarte a tomar el control de tu metabolismo, tu energía y tu vida, sin tener que perder tu tiempo ni agobiarte. Así que, mientras lees, ten en cuenta que se trata de cambios pequeños y constantes que conducen a grandes resultados.

Adentrémonos en el primer capítulo y comencemos de una, porque cada pequeña acción que realices a partir de aquí te ayudará a generar inercia y aumentar tu metabolismo, más rápido y fácil de lo que puedas imaginar.

1. LEVÁNTATE Y BRILLA

Enciende tu día con el movimiento matutino

Objetivo del capítulo

Domina una rutina rápida de movimiento matutino que active tu metabolismo, mejore tu concentración y te prepare para el éxito, sin importar lo ocupado que estés.

“El secreto para salir adelante es empezar.” — Mark Twain

Cómo recuperé mis mañanas

Imagínate esto: suena el despertador y pulsas el botón de posponer. Una, dos, tal vez hasta tres veces. La cama se siente como una cálida cápsula de la que no puedes escapar. Pero cada vez que lo pospones, el día parece volverse más pesado. ¿Te suena familiar? Así era yo no hace mucho tiempo: un dormilón perpetuo, siempre persiguiendo al reloj y sin alcanzar el ritmo. Mis mañanas eran un remolino de duchas rápidas, desayunos que me saltaba y carreras frenéticas hacia la puerta. Vivía en un ciclo de agotamiento y estrés.

Mi desorden matutino

Antes de descubrir el poder del movimiento matutino, sentía que mis mañanas eran una batalla que estaba destinado a perder. Me despertaba aturdido y desorientado, como si apenas hubiera dormido. La idea de afrontar otro día lleno de deberes y responsabilidades interminables me resultaba abrumadora. Estaba constantemente nervioso, me cabreaba con mis colegas por cuestiones menores y era difícil encontrar alegría en actividades que antes amaba.

El momento en que las cosas cambiaron

Pero entonces algo cambió el día que me tropecé con una idea que parecía casi contraria a la intuición: “*Cómete esa rana*”.⁽¹⁾ ¿Qué significa eso? Se trata de afrontar la tarea más difícil del día al empezarlo. Para mí (y para muchos otros), esa rana era el ejercicio físico. No se trataba solo de ponerse en forma; se trataba de establecer un tono de logro y energía desde el principio.

Imagina despertarte y saber que ya has conquistado algo desafiante antes de que la mayoría de las personas hayan comenzado su día. Eso es lo que el ejercicio matutino hizo por mí. Cambió mis mañanas de sentirme aletargado a ser un excelente punto de partida para el resto de mi día.

El movimiento lo cambió todo

No me malinterpreten: al principio no fue fácil. Mi cuerpo se resistía y mi mente inventaba todas las excusas posibles para quedarme en la cama. Sin embargo, con el paso de los días, se hacía más fácil. La transformación fue profunda. Al priorizar el movimiento a primera hora de la mañana, descubrí que mis niveles de energía se disparaban a lo largo del día. Era como empezar en la cima de una montaña y bajar sin problemas.

El resto de mi día fue más ligero y llevadero. Estaba más concentrado en mi trabajo, más presente en las reuniones e incluso me quedaba energía para actividades personales. El movimiento matutino se convirtió en mi arma secreta, no solo para la salud física, sino también para la claridad mental y la resiliencia emocional.

Lo que comenzó como un simple cambio en mi rutina matutina se convirtió en una transformación completa de mis niveles de energía y mi metabolismo. Pero esto es lo que me preocupa: veo a muchos profesionales que siguen atrapados en el mismo ciclo de agotamiento de energía del que yo escapé. Comienzan sus días de maneras que los preparan para el agotamiento en lugar del éxito.

Veamos lo que la mayoría de las personas hacen por la mañana y por qué estos hábitos comunes podrían estar sabotando secretamente tu energía y metabolismo.

Los errores matutinos que todos cometemos

Las mañanas pueden ser un desafío para la mayoría de las personas. Suena la alarma, pero en lugar de saltar de la cama, muchos presionan el botón de posponer para intentar robar unos minutos más de sueño. Ese tiempo adicional parece una pequeña victoria, pero en realidad te está preparando para un día de baja energía y lentitud. Luego comienza la prisa: apenas hay tiempo suficiente para desayunar (si es que se desayuna), y mucho menos para hacer algún tipo de ejercicio. Y antes de que el día comienza realmente, es fácil caer en la trampa de revisar el móvil, revisar los correos electrónicos o las redes sociales, y permitir que el mundo digital dicte tu mañana.

Aquí es donde la mayoría de las personas se equivocan: tres hábitos clave que las mantienen atrapadas en un ciclo de estrés, baja energía y falta de concentración:

La trampa del botón de posponer

Puede parecer inofensivo pulsar el botón de posponer de la alarma, pero es una forma rápida de agotar las reservas de energía antes de que comienza el día. Los estudios demuestran que el

sueño fragmentado puede reducir el estado de alerta y perjudicar la función cognitiva a lo largo del día.(2) En lugar de permitirte descansar más, pulsar el botón de posponer de la alarma en realidad altera tu ciclo natural de sueño, lo que dificulta despertarte y sentirte con energía.

La mayoría de las personas creen que pulsar el botón de posponer de alarma les ayudará a sentirse más descansados, pero es una falsa sensación de recuperación. Retrasar repetidamente la hora de despertarse altera los ritmos circadianos del cuerpo, que están diseñados para ayudarte a sentirte despierto y alerta por la mañana.

Distracciones digitales

Otro error común es coger el móvil nada más despertarse. Muchos profesionales empiezan el día consultando el móvil. Puede parecer productivo (mirar el correo electrónico o ponerse al día con las noticias), pero empezar el día con distracciones digitales puede provocar estrés inmediato y marcar un tono reactivo para el resto del día.(3)

En lugar de comenzar el día con concentración e intención, este hábito puede hacer que te sientas disperso y abrumado mucho antes de desayunar. Es una forma caótica de comenzar el día y socava tu capacidad de concentrarte y ser proactivo.

Falta de movimiento matutino

Saltarse el movimiento por la mañana es otra trampa. La mayoría de las personas se saltan cualquier tipo de actividad física, pensando que estarán bien sin ella o que la recuperarán más tarde. Pero si no haces algo de movimiento a primera hora de la mañana, estás perdiendo una oportunidad crucial para activar tu metabolismo y así tu energía. Piensa en tu cuerpo como un coche: sin un calentamiento adecuado, se atascará y se parará.

Incluso breves períodos de movimiento matutino pueden aumentar significativamente los niveles de energía y mejorar la concentración a lo largo del día.(4) Cuando te saltas el movimiento, tu cuerpo permanece en un estado de baja energía, lo que hace que te resulte más difícil afrontar el día con la concentración y la claridad que necesitas.

Estos hábitos matutinos (aplazar la alarma, mirar el móvil, no moverse) pueden parecer insignificantes si los analizamos individualmente, pero juntos sabotean tu energía y hacen que te resulte más difícil empezar el día con claridad y propósito. Profundicemos en cómo estos hábitos están trabajando activamente en contra de los sistemas naturales de tu cuerpo y qué significa eso para tu energía diaria.

Por qué tus mañanas juegan en tu contra

Para entender realmente por qué estos hábitos matutinos tan comunes pueden estar frenándonos, debemos profundizar en cómo funcionan los sistemas naturales de nuestro cuerpo. Estos

procesos internos no son aleatorios, están programados con precisión para ayudarte a rendir al máximo, pero solo si trabajas con ellos, no en su contra.

El reloj natural de tu cuerpo

Nuestro cuerpo funciona según un ciclo natural de 24 horas que controla todo, desde los patrones de sueño hasta la producción de energía. Por la mañana, estos ritmos están diseñados para despertarnos de forma natural y prepararnos para un rendimiento máximo. Los procesos naturales de activación de nuestro cuerpo alcanzan su punto máximo en las primeras horas de la mañana, preparándonos para afrontar el día con energía y concentración.

Cuando pulsas el botón de posponer de alarma repetidamente, no solo estás robando unos minutos más de sueño, sino que estás luchando activamente contra el ritmo circadiano natural de tu cuerpo. Es como intentar conducir con el freno de mano puesto. En lugar de despertarte renovado y listo para afrontar el día, terminas sintiéndote aturdido y desorientado.

La crisis energética matutina

Comenzar el día estresado, ya sea por las prisas o por sumergirse directamente en los correos electrónicos, desencadena una respuesta de estrés inmediata en el cuerpo. Durante estas primeras horas, el cuerpo se prepara de forma natural para la actividad aumentando las hormonas productoras de energía. Según el Dr. Michael Breus, especialista en cronotipos, “Alinear las actividades con el pico de energía natural de tu cuerpo puede mejorar el rendimiento y la función metabólica”.(5)

Si te lanzas directamente a actividades que generan estrés latente, como revisar el correo electrónico o las redes sociales, estás añadiendo una presión innecesaria cuando tu cuerpo está intentando despertarse de forma natural. Esto provoca un aumento de la ansiedad y una sobrecarga, que es exactamente lo que no necesitas a primera hora de la mañana.

Por qué el movimiento es la clave

Saltarse el movimiento matutino es otro error crucial. Hacer ejercicio durante el pico de energía matutino natural del cuerpo puede ser increíblemente beneficioso. No solo ayuda a regular el metabolismo, sino que también estimula las mitocondrias (las centrales energéticas de las células) y las hace funcionar de manera más eficiente. Esto significa que tu cuerpo produce y utiliza mejor la energía a lo largo del día.

Cuando comienzas el día con movimiento, ya sea una breve sesión de yoga o una breve caminata, estás trabajando con los ritmos naturales de tu cuerpo. Como señala el Dr. John Ratey, neuropsiquiatra de la facultad de medicina de Harvard, hacer ejercicio por la mañana puede desencadenar una cascada de efectos positivos en los niveles de energía, en el metabolismo y en la función cognitiva que duran todo el día.(6)

Comprender estos procesos nos muestra por qué los hábitos matutinos comunes pueden arruinar todo nuestro día. Cuando alteramos nuestros ritmos circadianos, aumentamos el estrés a primera hora de la mañana y nos saltamos el movimiento, nos estamos preparando para tener poca energía y poca concentración. Pero aquí está la buena noticia: si nos alineamos con los patrones naturales de nuestro cuerpo, podemos transformar nuestras mañanas de agotadoras a generadoras de energía. exploremos exactamente cómo hacerlo.

Dale la vuelta al guion: muévete primero

Entonces, ¿cuál es la alternativa? ¿Cómo podemos hacer que nuestras mañanas pasen de ser agotadoras a ser fabulosas? Se empieza con un cambio sencillo: priorizar el movimiento a primera hora de la mañana. Esto no significa que tengas que correr una maratón al amanecer; incluso unos estiramientos suaves o una breve sesión de yoga pueden hacer maravillas.

La cuestión es la siguiente: cuando el cortisol está naturalmente alto por la mañana, no es solo una llamada de atención, sino una ventana de oportunidad. Este aumento de cortisol es como la forma que tiene el cuerpo de decir: “¡Vamos a movernos!”, es el verdadero responsable de despertarnos. Al hacer ejercicio durante este tiempo, no solo te estás alineando con el ritmo natural de tu cuerpo, sino que también le das un impulso significativo a tu metabolismo.

Lo que los mejores hacen bien

Muchas personas exitosas han aprovechado el poder del movimiento matutino. Tomemos como ejemplo al CEO de Apple, Tim Cook, quien comienza su día a las 4:00 con una sesión de ejercicios para despejar su mente y energizar su cuerpo.(7) De manera similar, Jennifer Aniston es conocida por su compromiso con el ejercicio matutino, y suele comenzar su día con yoga y meditación para mantener su equilibrio físico y mental.(8)

Estas rutinas no solo tienen que ver con la aptitud física, sino también con la claridad mental y la resiliencia emocional. Al comenzar sus días con movimiento, estos “líderes” están mejor preparados para enfrentar los desafíos que se les presenten.

Convierte tu mañana en un movimiento poderoso

Imagina despertarte 30 minutos antes, no para hacer las tareas del hogar o contestar correos electrónicos a toda prisa, sino para dedicarte tiempo a ti mismo. Ya sea haciendo yoga, una breve caminata o incluso saltando en un pequeño trampolín al ritmo de tu música favorita, encuentra lo que te estimula. No se trata solo de hacer ejercicio, sino de establecer un tono de empoderamiento y preparación para lo que se te presente.

Al hacer estos cambios, no solo estás acelerando tu metabolismo, sino que también te estás preparando para triunfar antes de que la mayoría de las personas hayan comenzado. ¿Estás listo

para transformar tus mañanas? Vamos a dividir esto en pasos simples y prácticos que puedes comenzar a implementar mañana.

Plan de acción: empezar con fuerza y mantener la energía

Ahora que hemos explorado los beneficios del movimiento matutino, vamos a dividirlo en pasos prácticos. A continuación, te indico cómo puedes transformar tus mañanas en un comienzo poderoso del día:

1. Prepara todo la noche anterior

Prepara tu ropa deportiva (si la necesitas, yo lo hago en pijama) y establece un espacio para tu rutina matutina. Tener todo listo hace que sea más fácil comenzar sin pensarlo dos veces. Considera crear una lista de reproducción de música energizante para motivarte.

2. Establece una alarma suave

Utiliza una alarma suave o una luz de despertador para empezar el día con tranquilidad. Este método suave puede ayudarte a despertarte sintiéndote renovado en lugar de sobresaltado. Las aplicaciones con sonidos de la naturaleza o con aumento gradual del volumen pueden ser especialmente eficaces.

3. Comienza con estiramientos

Comienza con cinco minutos de estiramientos suaves en la cama. Concéntrate en relajar el cuello, los hombros y la espalda para que la sangre circule y tu cuerpo se despierte. Prueba estos estiramientos sencillos:

- **Estiramiento gato-vaca:** arquea y redondea la espalda para liberar la tensión.
- **Inclinación hacia adelante sentado:** alcanza los dedos de los pies mientras estás sentado en la cama.
- **Giros del cuello:** gira suavemente la cabeza de un lado a otro para aliviar la rigidez.

4. Hidrátate

Bebe un vaso grande de agua tan pronto como te levantes de la cama. La hidratación es clave para activar tu metabolismo y mantenerte alerta. Considera agregar una rodaja de limón o un chorrito de vinagre de sidra de manzana para comenzar de manera refrescante. Profundizaremos en esto en un capítulo dedicado.

5. Realiza movimiento

Elige una rutina que se adapte a tu estilo y nivel de energía. Aquí tienes algunas opciones divertidas:

Tiempo disponible	Guía rápida	Elige uno:	Impacto energético
5 minutos	Perfecto para mañanas muy ocupadas	• Estiramientos en la cama • Movimientos básicos con el peso corporal • Caminata rápida en el sitio	Pone tu cuerpo en movimiento y prepara tu mente
10 minutos	Ideal para la mayoría de las mañanas	• Rutina de yoga simple • Circuito de peso corporal • Sesión de trampolín	Aumenta la energía y el metabolismo
15 minutos	Cuando tienes tiempo extra	• Movimientos combinados • Yoga extendido • Caminata + estiramientos	Máximo impulso de energía para el día

- **Rutina de yoga para principiantes:** practica saludos al sol, posturas del guerrero y giros suaves para ejercitar todo el cuerpo y centrar la mente. Hay muchos recursos gratuitos en internet que ofrecen sesiones para principiantes.
- **Rutina de peso corporal:** para quienes prefieren ejercicios con peso corporal, prueba este vigorizante circuito:
 1. **Sentadillas:** 15 repeticiones
 2. **Flexiones:** 10 repeticiones
 3. **Zancadas:** 10 repeticiones por pierna
 4. **Plancha:** 30 segundos
 5. **Descanso:** 30 segundos entre cada ejercicio.

Repite el circuito tantas veces como te sientas cómodo durante 10 a 20 minutos.

Si sientes curiosidad por las rutinas más estructuradas, considera investigar en internet sobre ejercicios con peso corporal. Personalmente, encuentro inspiración en la “Rutina de peso corporal para la salud” de George Hackenschmidt: es un enfoque clásico que equilibra la fuerza, la coordinación y la flexibilidad.(9)

- **Salto en trampolín:** si tienes acceso a un trampolín pequeño, salta al ritmo de tu música favorita durante 10 minutos. Esta actividad no solo es divertida, sino que también es muy eficaz para estimular tu sistema linfático, mejorar el estado de ánimo y ayudar al metabolismo.

6. Hidrátate nuevamente si es necesario

Después de hacer ejercicio, bebe otro vaso de agua si tienes sed. Mantenerte hidratado favorece la recuperación, facilita la salida de toxinas y mantiene altos los niveles de energía.

7. Ducha rápida + momento de atención plena

Date una ducha rápida para refrescarte y aprovecha este momento para practicar la atención plena. Concéntrate en la sensación del agua y respira profundamente, practicando la gratitud o estableciendo intenciones para el día que comienza.

8. Disfruta de un desayuno equilibrado

Alimenta tu cuerpo con un desayuno nutritivo que incluya frutas, proteína, grasas saludables y fibra para mantener estables tus niveles de energía. En el próximo capítulo, profundizaremos en cómo preparar el desayuno perfecto.

Cómo hacer que funcione para ti: tu caja de herramientas de movimiento matutino

Ahora que conoces los pasos básicos, hagamos que esta rutina funcione para tu situación específica. Recuerda que el objetivo es hacer que el movimiento matutino sea factible, no perfecto.

Guía de inicio rápido

Elige tu movimiento según lo que funcione mejor:

Cuando el tiempo es corto (5 minutos)

- Estiramientos básicos
- Cardio HIIT de 2 minutos
- Rutina de yoga rápida

Cuando tengas más tiempo (10-15 minutos)

- Activación de cuerpo completo
- Rutina energizante completa
- Sesión de movimiento extendida

Basado en tu nivel de energía

- Bajo: estiramientos suaves, caminatas, yoga básico.
- Medio: ejercicios con peso corporal, trampolín
- Alto: rutina de movimiento completo, HIIT, combinaciones de cardio.

Trabajando con tu espacio

- Dormitorio: estiramientos, yoga, ejercicios con peso corporal.
- Salón: trampolín, HIIT, rutinas completas
- Al aire libre: caminar, trotar, calistenia, movimientos dinámicos.

Potenciadores de energía (movimientos de 30 segundos)

Para esas mañanas extra ocupadas:

1. Unos cuantos burpees
2. Saltos de tijera rápidos (jumping-jacks)
3. Respiración profunda con elevación de brazos

Planes de respaldo

Todo el mundo necesita un plan B:

- 5 minutos de buenos estiramientos en la cama
- Caminar en el sitio mientras se prepara el té
- Estiramientos en tu escritorio durante la primera revisión del correo electrónico

Estos pasos te brindan una base sólida para tener mañanas llenas de energía, pero seamos realistas: cambiar los hábitos no siempre es un camino de rosas. Incluso las mejores rutinas matutinas pueden encontrarse con algunos obstáculos en el camino. Abordemos los desafíos más comunes de frente y aseguremonos de que estés preparado para enfrentar cualquier obstáculo que pueda intentar descarrilar tu progreso.

Solución de problemas: corrige tus errores matutinos

A medida que te embarcas en esta nueva rutina matutina, es natural que te encuentres con algunos obstáculos en el camino. A continuación, te indico algunos obstáculos comunes y cómo superarlos de manera eficaz:

- **Intentar hacer demasiado, muy pronto:**

Es tentador cambiar toda tu rutina de la noche a la mañana, pero esto puede llevarte al agotamiento. Imagina despertarte el primer día e intentar hacer ejercicio, meditar y preparar el desayuno a la vez. Es abrumador, ¿verdad? En lugar de eso, empieza con poco (quizás solo con estiramientos) y ve aumentando gradualmente a medida que te sientas más cómodo. Recuerda que la constancia es más importante que la intensidad.

- **No ajustar la hora de acostarse:**

Despertarse temprano significa acostarse temprano también. Si te sientes agotado durante el día, puede ser porque no estás durmiendo lo suficiente. Prueba a programar una alarma para acostarse como recordatorio para relajarse. Un cuerpo bien descansado tiene más

probabilidades de aceptar el ejercicio temprano y mantenerse con energía durante todo el día.

- **Saltarse los días de descanso:**

Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse, así que incorpora días de descanso o días de actividad más liviana a tu rutina para prevenir la fatiga y las molestias. Por ejemplo, si te sientes adolorido o cansado, considera cambiar tu entrenamiento por una caminata suave o un poco de estiramiento ligero.

- **Caer en distracciones demasiado pronto:**

Es fácil volver a caer en el hábito de revisar el correo electrónico o las redes sociales a primera hora de la mañana. Imagínate lo siguiente: estás en medio de tu rutina matutina, te sientes centrado y tranquilo, y te sumerges en un mar de notificaciones que aumentan tus niveles de estrés. Intenta mantener los dispositivos fuera de tu alcance hasta que hayas terminado toda tu rutina matutina. Esto ayuda a mantener la concentración y reduce el estrés innecesario.

- **Perder la motivación con el tiempo:**

Es común que la motivación disminuya después de que se desvanece el entusiasmo inicial. Para mantener el impulso, establece metas pequeñas y celebra tu progreso. Tal vez te das el gusto de comprar ropa nueva para salir a hacer ejercicio matutino con amigos o disfrutar de un desayuno especial los fines de semana, como recompensa por seguir con tu rutina.

Desafíos al viajar

“No puedo mantener mi rutina matutina mientras viajo”. Escucho esto todo el rato de la boca de profesionales ocupados. Ya sea por el jet-lag, habitaciones de hotel desconocidas o agendas apretadas, los viajes de negocios parecen ser la excusa perfecta para saltarse el movimiento matutino. Pero esta es la realidad: mantener este hábito mientras se viaja no solo es posible, sino que es crucial para controlar el jet-lag, mantener los niveles de energía y mantenerse alerta durante reuniones importantes.

Abordemos las excusas más comunes:

1. “La habitación del hotel es demasiado pequeña”.

Transforma cualquier espacio en tu zona de movimiento. Despeja un pequeño espacio (2x2 metros) cerca de tu cama: eso es todo lo que necesitas para:

- Ejercicios básicos con peso corporal (sentadillas, flexiones)
- Estiramientos y zancadas con apoyo en la pared
- Rutinas de yoga suaves usando tu cama como tapete
- Marchas sencillas o saltos de tijera

2. “No quiero molestar a los demás huéspedes”.

Alternativas de bajo impacto que no despertarán a los vecinos:

- Ejercicios isométricos (planchas, sentadillas en la pared)
- Estiramientos de yoga silenciosos
- Movimientos controlados con el peso corporal
- Ejercicios de respiración tranquila con movimiento.

3. “Tengo demasiado jet-lag”.

Este es exactamente el momento en el que más necesitas movimiento. Comienza con:

- Estiramientos ligeros para realinear el reloj biológico
- Movimientos suaves para estimular la circulación.
- Ejercicios básicos para despertar tu metabolismo
- Paseos cortos para exponerse a la luz natural.

Recuerda: incluso cinco minutos de movimiento son mejores que ninguno. Tu cuerpo no sabe que estás viajando, solo sabe si estás manteniendo hábitos saludables o no. La clave no es la perfección, sino la adaptabilidad.

Ahora que conoces el camino a seguir y los posibles obstáculos que debes evitar, es hora de que esta transformación matutina sea tuya. Tomemos un momento para reflexionar sobre dónde estás ahora y crear un plan claro sobre dónde quieres estar, a partir de mañana por la mañana.

Reflexión y acción: audita tu mañana, potencia tu energía

Ahora que comprendes cómo el movimiento matutino puede transformar tu día, analicemos en profundidad tu situación actual y qué debes cambiar. Estas preguntas no son solo para reflexionar, sino que son tu hoja de ruta para tener mejores mañanas.

Tu auditoría matutina

Analiza detenidamente tu rutina matutina actual. Sé completamente sincero contigo mismo:

1. ¿Qué es lo que realmente te detiene?

- ¿Se trata de malos hábitos de sueño?
- ¿Uso del móvil a altas horas de la noche?
- ¿Falta de preparación?
- Escribe tus 3 principales obstáculos. No puedes solucionar lo que no reconoces.

2. Evalúa tus niveles de energía actuales

- ¿Cómo te sientes a las 10:00?
- ¿A las 14:00?

- ¿Al final de la jornada laboral? Realiza un seguimiento de estos datos durante los tres días siguientes. Estos se convertirán en tu punto de referencia para medir la mejora.

3. ¿Qué pequeña victoria puedes conseguir mañana?

- ¿Qué parte de tu mañana necesita el cambio más urgente?
- ¿Qué cosa podrías hacer diferente mañana?
- ¿Cómo puedes lograr que este cambio se mantenga?

Tu próximo paso

Aquí es donde la mayoría de las personas se detienen: reflexionan pero nunca actúan. Tú serás diferente. Tu tarea es simple pero poderosa:

Comprométete a realizar de 5 a 10 minutos de movimiento por la mañana.

Elige tu ejercicio:

- Ejercicios con peso corporal
- Flujos de yoga
- Saltos en trampolín
- Caminar a paso ligero

Aquí está tu plan semanal de ejemplo:

Día	Tipo de movimiento	Intensidad	Terminado
Lunes	Peso corporal	☆☆☆	☐
Martes	Yoga	☆☆	☐
Miércoles	Saltos/HIIT	☆☆☆	☐
Jueves	Yoga	☆☆	☐
Viernes	Peso corporal	☆☆☆	☐
Sábado	Estiramientos	☆☆	☐
Domingo	Caminar	☆	☐

Las reglas:

1. Empieza con solo 5 minutos si es necesario
2. No se permite el perfeccionismo
3. El movimiento triunfa sobre la intensidad
4. La consistencia lo supera todo

Sigue tu progreso:

- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después?
- ¿Niveles de energía a lo largo del día?
- ¿Calidad del sueño esa noche?

Seguimiento de energía diaria

Hora del día	Nivel de energía (1-5)
Post-movimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Media mañana	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Tarde	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Fin del día	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Control de movimiento diario

Actividad	Estado
Preparación matutina	☐ Hecho
Movimiento realizado	☐ Hecho
Hidratación	☐ Hecho
No usar el móvil	☐ Hecho

Recuerda: no se trata de convertirte en una persona madrugadora de la noche a la mañana, sino de tomar el control de tu energía y metabolismo, una mañana a la vez.

Puntos clave

- **El movimiento matutino es importante:** priorizar el ejercicio a primera hora de la mañana aprovecha el pico natural de cortisol, lo que estimula el metabolismo y establece un tono positivo para el día.
- **Errores comunes:** darle al botón de posponer alarma, revisar los dispositivos demasiado pronto y saltarse el movimiento. Estos hábitos pueden alterar el flujo de energía y aumentar el estrés.
- **Pasos a seguir:** prepárate la noche anterior, comienza con estiramientos suaves, hidrátate y realiza una rutina de 10 a 20 minutos. Continúa con una ducha rápida y un momento de atención plena para centrarte.
- **Reflexiona y haz ajustes:** considera qué es lo que te impide tener mañanas llenas de energía y cómo pequeños cambios pueden alinear tu rutina con tus objetivos.

2. DESAYUNO POTENCIADO

Alimenta tu motor quemagrasas

Objetivo del capítulo

Aprende a preparar rápidamente desayunos equilibrados que estimulen el metabolismo utilizando la Proporción del Plato Potente, diseñada para profesionales ocupados que buscan energía sostenida y control de peso.

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento.” — Hipócrates

Acabar con la crisis del desayuno

Son las 7:30 y ya estás llegando tarde. Tu estómago gruñe mientras tomas la opción más rápida: un tazón de cereales bañado en leche, tal vez un par de galletas. A las 10:00, estás luchando por mantenerte concentrado en esa reunión importante, tu mente divaga y tu energía se desploma más que ayer. ¿Te suena familiar?

Esa era mi lucha diaria no hace mucho tiempo. Como profesional ocupado, mis mañanas eran un caos de decisiones apresuradas y oportunidades perdidas. ¿Desayuno? Era lo que podía comer en los 60 segundos entre correos electrónicos: soluciones rápidas que agotaban tanto mi bolsillo como mi energía.

La llamada de atención

Entonces llegó el momento decisivo. Durante una reunión crucial con un cliente a las 10:00, mientras mi mente divagaba y mi concentración se desvanecía por completo, me di cuenta de que mis elecciones de desayuno me estaban llevando al fracaso. La niebla mental de media mañana y los bajones de energía estaban afectando mi rendimiento. Necesitaba algo más sustancial, pero ¿qué? El consejo habitual sobre desayunos elaborados no iba a funcionar con mi horario.

Decidí abordar este desafío como cualquier otro: a través de la experimentación y los datos. Cada semana, probé diferentes combinaciones de desayuno y controlé mis niveles de energía y concentración a lo largo del día. Algunos intentos fueron un desastre, como el porridge de avena

que me dejó sin fuerzas a las 9:30 debido al pico de insulina, o la elegante tostada de aguacate que resultó demasiado cara e insostenible para mantenerla como hábito diario.

Pero, poco a poco, fueron surgiendo patrones. Descubrí que planificar con antelación era crucial. Cada noche, decidía exactamente cuál sería el desayuno del día siguiente y me aseguraba de tener todo listo para prepararlo rápidamente. En lugar de recurrir a cereales procesados y snacks azucarados, desarrollé un sistema para preparar comidas rápidas y equilibradas. El yogur griego con frutas del bosque, granola y una pizca de frutos secos se convirtió en mi opción preferida: componentes listos para combinar en minutos. En los días en los que tenía más tiempo, los tomates en rodajas sazonados con orégano y aceite de oliva, combinados con huevos y pan tostado, más una manzana crujiente, resultaron igualmente efectivos. No solo eran sabrosos, sino que transformaron mi vida.

El avance energético

La diferencia fue asombrosa. Mis mañanas pasaron a ser menos una cuestión de supervivencia y más de prosperidad. Me sentía con energía, centrado y preparado para afrontar lo que me traiga el día. Fue como pulsar un interruptor: la niebla mental se disipó y la claridad ocupó su lugar.

Los resultados hablaron por sí solos:

- Energía sostenida hasta el almuerzo.
- Concentración nítida durante las reuniones matutinas
- Mejor capacidad de toma de decisiones
- Mejora del estado de ánimo y la paciencia con los compañeros.

La combinación energética de la mañana

Pero he aquí el factor decisivo que descubrí: cuando combinas el desayuno adecuado con el ejercicio matutino, creas una ventaja metabólica que dura todo el día. Esta combinación no solo alimenta tu cuerpo, sino que optimiza tu potencial de quema de grasa durante las horas posteriores.

Esta revelación transformó mi forma de abordar la nutrición matutina. Sin embargo, veo a innumerables profesionales que siguen atrapados en el mismo ciclo de pérdida de energía del que yo escapé. Veamos los errores comunes en el desayuno que pueden estar frenándote y cómo solucionarlos.

Los errores del desayuno que están matando tu metabolismo

Seamos realistas: las mañanas pueden ser duras. Si bien la mayoría de los profesionales comprenden la importancia del desayuno, se ve que algunos hábitos de nutrición matutinos no resultan beneficiosos.(10) En el mundo acelerado en el que vivimos, es fácil entender por qué a menudo se descuida el desayuno. Pero, ¿qué nos cuestan exactamente estos hábitos?

El patrón de alimentación aleatorio

Muchos profesionales ocupados se saltan el desayuno pensando que así ahorrarán tiempo o les ayudará a perder peso. Una extensa infografía de Online Colleges revela que, si bien el 93 % cree que el desayuno es importante, solo el 44 % lo come con regularidad. ¿Las excusas más comunes? “No tengo tiempo” y “No tengo hambre por la mañana”.(11)

Esto suele dar lugar a un ciclo de múltiples tentempiés pequeños a lo largo del día, seguidos de comidas más abundantes por la noche. Cada vez que comemos, desencadenamos una respuesta metabólica, lo que significa que la mayoría de las personas activan su metabolismo entre 5 y 6 veces al día en lugar del patrón más eficiente de tres comidas estructuradas.

El ciclo del pico de azúcar

Cuando la gente desayuna, suele optar por algo rápido y práctico. Un informe del *Environmental Working Group* muestra que el desayuno típico de los niños contiene más azúcar que un postre. (12) Para los adultos no es muy diferente, piensa en estas opciones habituales:

- **Cereales de desayuno promedio:** 12 g de azúcar por porción (3 cucharaditas)
- **Yogur aromatizado:** hasta 15 g de azúcar (casi 4 cucharaditas)
- **Batido industrial:** incluso más de 30 g de azúcar (más de 7 cucharaditas)

La solución de “energía” vacía

Luego están los que solo toman café. Según un estudio en *Journal of Psychology Research and Behavior Management*, el 72% de los jóvenes profesionales toman café como su principal combustible matutino con el 28% que admite tomarlo por su efecto reforzante.(13) Pero aquí está el truco: la mayoría no bebe café solo, sino que elige variantes cargadas de azúcar, como el café con leche (más de 250 calorías), frappuccinos de caramelo del starbucks (más de 400 calorías) o capuchinos aparentemente inocentes con azúcar añadido. Esta tendencia de desayunos líquidos se ha convertido en la norma en la cultura corporativa, con cafeterías en cada esquina, lo que hace que sea muy conveniente prescindir de la comida real a favor de una dosis de cafeína y azúcar.

La cultura del desayuno corporativo

El mundo corporativo tiene sus propios patrones distintivos de desayuno. Una encuesta de *Resume Builder* revela que el 60% de los trabajadores de oficina recurren a las cadenas de cafeterías y bares de oficina para alimentarse por las mañanas al menos tres veces por semana, y suelen optar por la comodidad en lugar de la nutrición.(14)

Luego está el “desayuno inglés”, que suele considerarse una opción de “desayuno rápido” durante las reuniones matutinas. Estas comidas copiosas suelen incluir huevos, tocino, salchichas, judías y tostadas. Si bien puede parecer un comienzo sustancioso, se ha convertido en

la opción predeterminada para muchas reuniones corporativas de media mañana, el típico “brunch inglés”.

Otro patrón más común es encontrar a los “comensales de escritorio”, aquellos que se llevan el desayuno a su escritorio mientras revisan sus correos electrónicos. Una encuesta laboral indica que el 6 sobre 10 de los consumidores de todo el mundo sustituyen sus comidas, sobre todo desayunos, por snacks al menos una vez a la semana.(15) Comentan que los prefieren a las comidas tradicionales, eligiendo barritas de cereales procesados, yogures de frutas o batidos sustitutivos de comidas, mientras realizan varias tareas a la vez en su rutina matutina en el trabajo.

El impuesto oculto a la energía

Estos errores matutinos no solo afectan tu energía inmediata, sino que generan un efecto compuesto que afecta a todo el día. Diferentes estudios, en particular uno publicado en el *International Journal of Obesity*, revelan que estos hábitos comunes de desayuno pueden:(16)

- Disminuir la productividad matutina hasta en un 30%
- Provocar un exceso de comida en el almuerzo en un promedio del 20 %
- Provocar caídas de energía por la tarde que afectan al 75% de los trabajadores de oficina
- Alterar el ritmo metabólico natural durante hasta 24 horas.

¿La buena noticia? Comprender estos patrones es el primer paso para liberarse de ellos. Profundicemos en por qué estas opciones comunes para el desayuno no funcionan y qué puedes hacer en su lugar.

Por qué tu desayuno sabotea tu energía

Las elecciones de alimentos que hacemos por la mañana desencadenan una compleja cadena de reacciones metabólicas que afectan a todo el día. Comprender estos mecanismos no solo tiene que ver con la nutrición, sino con liberar la capacidad natural de tu cuerpo para generar y mantener la energía cuando más la necesitas.

El patrón de alimentación aleatorio

Si bien saltarse de forma estratégica y planificada las comidas, puede ser beneficioso (un tema que exploraremos en un futuro libro sobre ayuno intermitente), saltarse el desayuno al azar altera tu función metabólica de manera significativa. Un estudio explica que saltarse comidas principales sin planificarlo, está relacionado con conductas compensatorias con snacks, solitamente poco saludables, que bajan la calidad de las siguientes comidas.(17) Por otro lado, las personas que sí desayunan son también las que siguen hábitos nutricionales más saludables.

Cuando te saltas el desayuno y lo compensas con varios tentempiés, estás obligando a tu cuerpo a procesar constantemente los alimentos. Cada vez que comes, tu cuerpo libera insulina para procesar los nutrientes. En lugar de tres picos metabólicos distintos que se alinean con las comidas principales, estarías creando 5 o 6 respuestas más pequeñas y menos eficientes a lo largo del día, sin permitir que tu cuerpo establezca un ritmo adecuado de uso y almacenamiento de energía.

La alteración metabólica

La forma en que rompes el ayuno nocturno es muy importante. Las opciones de desayuno con alto contenido de azúcar desencadenan lo que los endocrinólogos llaman un “tsunami de glucosa”: una inundación repentina de azúcar en el torrente sanguíneo. Tu cuerpo responde con un aumento de insulina igualmente dramático, seguido de una caída inevitable. En este episodio del pódcast del Dr. Rangan Chatterjee, Jessie Inchauspé revela cómo esta montaña rusa de glucosa matutina afecta tu tasa metabólica durante varias horas, esencialmente cambiando tu cuerpo del modo “quema de grasa” al modo “almacenamiento de grasa”.(18)

Los desayunos copiosos, como el tradicional desayuno inglés, presentan un desafío diferente. Tu sistema digestivo, que todavía se está despertando de su descanso nocturno, de repente se enfrenta a una cantidad abrumadora de comida que procesar. Un estudio publicado en el *British Journal of Nutrition* destaca que hacer un desayuno con un alto índice glucémico, comiendo carbohidratos de almidones y harinas, está relacionado con una peor función cognitiva comparado con un desayuno de bajo índice glucémico.(19) Precisamente cuando necesitas un rendimiento mental máximo en el trabajo, tu cuerpo no puede ofrecértelo debido a que la sangre está concentrada en el estómago haciendo la digestión, mientras que tus niveles de azúcar suben y bajan, alterando tu foco mental junto con tu capacidad de reacción.

El impacto del consumo distraído

Los hábitos laborales modernos han creado lo que los científicos denominan “síndrome de alimentación inconsciente”. Cuando comemos mientras revisamos el correo electrónico o durante las reuniones matutinas, las sofisticadas señales de hambre y saciedad del cuerpo se ven alteradas. No se trata solo de una mala digestión, sino de la capacidad de tu cuerpo para reconocer y procesar los nutrientes de manera eficiente.

La rutina del café matutino añade otra capa de complejidad. Ese café con leche no es solo una bebida, es una poderosa combinación de estimulantes y azúcar que secuestra los sistemas naturales de producción de energía de tu cuerpo. Cuando la cafeína y el azúcar llegan a tu sistema simultáneamente, desencadenan una cascada de respuestas hormonales. Tus glándulas suprarrenales liberan hormonas del estrés, tu páncreas bombea insulina y tu cuerpo experimenta un falso subidón de energía. En dos horas, este pico artificial se desploma, dejándote con ganas de más azúcar y cafeína, un ciclo que se repite a lo largo del día.

El impacto va más allá de los niveles de energía. Este patrón altera el ritmo natural de cortisol del cuerpo, afecta la absorción de nutrientes e incluso puede influir en las elecciones de alimentos que hagas horas después. La alteración metabólica matutina puede provocar un aumento de los antojos, falta de concentración y una toma de decisiones comprometida a lo largo del día.

Estos hábitos de desayuno crean un efecto en cascada que afecta a todo el sistema metabólico. Comprender estos patrones no es solo cuestión de conocimiento, sino de reconocer en qué medida las decisiones que tomamos por la mañana influyen en nuestro desempeño profesional y nuestra salud metabólica. En la siguiente sección, exploraremos cómo transformar estos patrones en poderosos aliados para mantener la energía y un metabolismo óptimo.

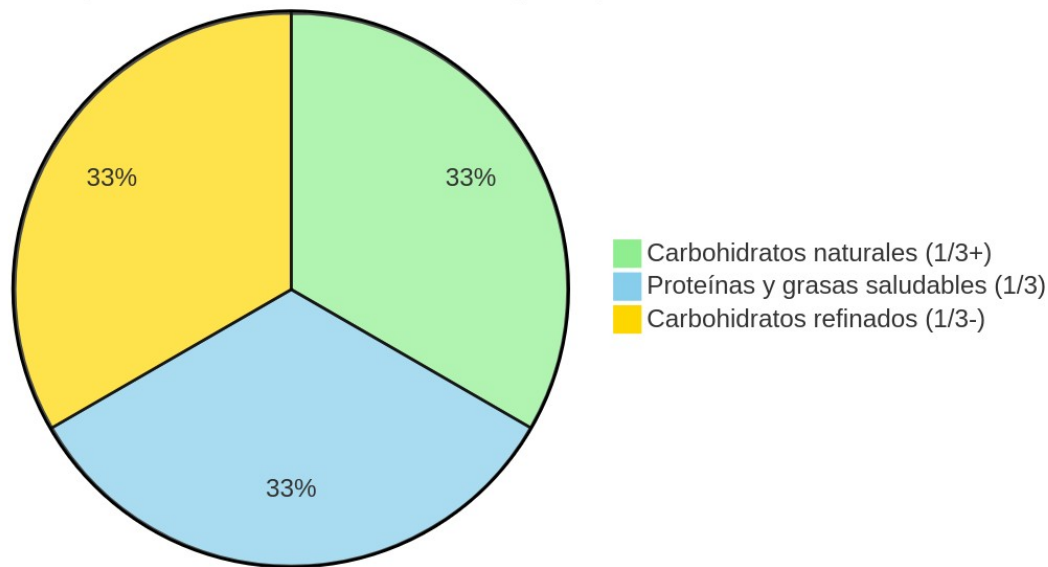
La Proporción del Plato Potente: acelera tu metabolismo

Transformar tu rutina de desayuno puede cambiar radicalmente tus niveles de energía y tu bienestar general. La Proporción del Plato Potente (PPP) está diseñada para ayudar a profesionales ocupados a preparar rápidamente desayunos equilibrados que estimulen el metabolismo, favorezcan el control del peso y mantengan una energía sostenida. Este método se alinea bien con la subida matutina natural del cortisol, para así maximizar la absorción de nutrientes y la producción de energía.

La revolución de las proporciones

La Proporción del Plato Potente es un enfoque estratégico para el desayuno que optimiza el metabolismo mediante la distribución precisa de los nutrientes. Visualiza todo el desayuno en un solo plato, dividido en secciones que representan las proporciones ideales para una comida nutritiva. Este sistema se beneficia del poder de los “carbohidratos naturales” de las frutas y verduras, aprovecha las proteínas y las grasas saludables para obtener energía de forma sostenida e incorpora “carbohidratos refinados” de forma estratégica, para mantener estables los niveles de azúcar en sangre durante toda la mañana.

La Proporción del Plato Potente (PPP)



Carbohidratos naturales (1/3 o más del plato)

Tu plato matutino debe priorizar las frutas y verduras, ya que aportan los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para llevar tu metabolismo al máximo. Piensa en estos alimentos como el combustible premium de tu cuerpo: aportan energía sostenida y al mismo tiempo apoyan tu metabolismo.

- **Frutas:** elige opciones como bayas, manzanas o frutas cítricas. Sus azúcares naturales combinados con fibra crean una liberación constante de energía, evitando bajones posteriores, asociados con los alimentos procesados. Por ejemplo, una taza de frutas variadas proporciona energía rápida y saciedad duradera gracias a su contenido de fibra.
- **Verduras:** incorpora opciones coloridas como tomates, pimientos o verduras de hoja verde. Cada color representa diferentes fitonutrientes que apoyan los sistemas de producción de energía del cuerpo. Agregar verduras al desayuno puede parecer poco convencional, pero son poderosos aliados para mantener la energía matutina.

Proteínas y grasas saludables (1/3 del plato)

Esta poderosa combinación actúa como tu ancla matutina, brindándote energía duradera y claridad mental. Cuando combinas proteínas y grasas saludables, creas una liberación sostenida de energía que te mantiene concentrado hasta el almuerzo.

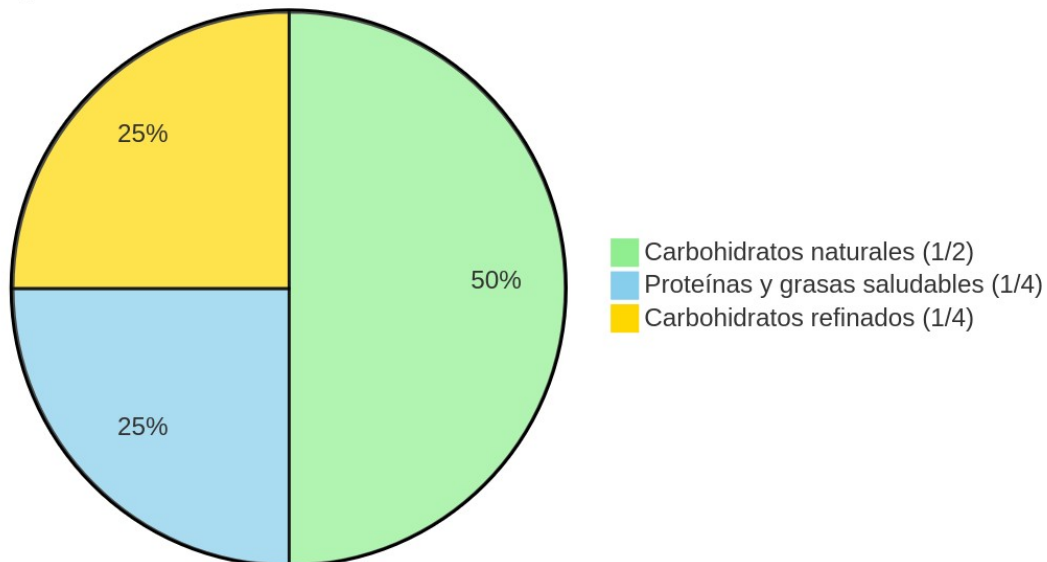
- **Proteínas:** los huevos siguen siendo la opción ideal, ya que son proteínas completas al contener todos los aminoácidos esenciales. El yogur griego ofrece proteínas y probióticos beneficiosos. La clave es elegir opciones que aporten buenas proteínas para saciarte e impulsar tu rendimiento matutino.
- **Grasas saludables:** piensa en las grasas saludables como la fuente de energía preferida de tu cerebro. Los frutos secos, las semillas, los aguacates, las nueces y el aceite de oliva

o de coco no solo aportan sabor, sino que mejoran la absorción de nutrientes y favorecen la función cognitiva. Un puñado de frutos secos, una cucharadita de semillas o un chorrito de AOVE, pueden transformar un buen desayuno en uno excelente.

Carbohidratos refinados (1/3 o menos del plato)

Los carbohidratos refinados, que incluyen cereales, alimentos procesados, todos los almidones, frutas muy azucaradas, miel, mermeladas y confituras, suelen ser alimentos básicos del desayuno. Si bien proporcionan energía rápida, deben controlarse con cuidado. Para quienes buscan una función metabólica óptima y mejorada, consideren limitar los carbohidratos refinados a 1/4 del total del plato. Esto les ayudará a mantener niveles estables de azúcar en sangre durante toda la mañana, lo que se traduce en una mejor pérdida de peso, una función cognitiva más eficiente y menos estrés metabólico, permitiéndoles rendir al máximo a lo largo del día.

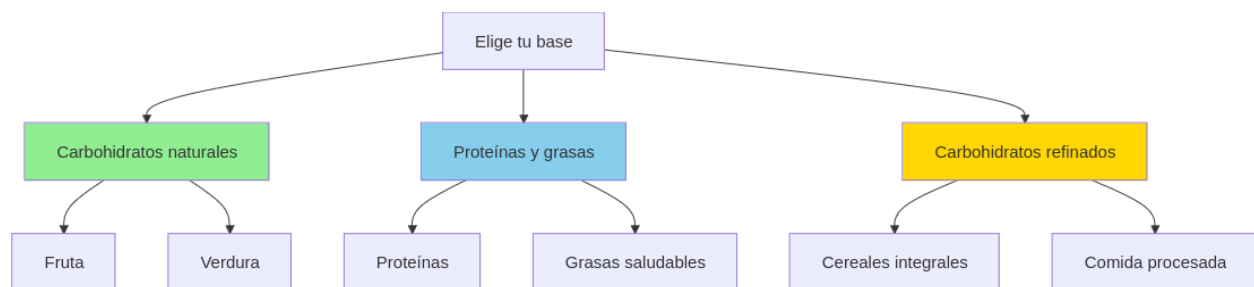
Proporción del Plato Potente avanzada



No tienes que renunciar de inmediato a todos tus desayunos azucarados favoritos. La clave es la moderación. Si estás acostumbrado a los cereales o a los pasteles dulces, prueba a incorporar pequeñas cantidades en esta porción del plato mientras haces la transición gradualmente a opciones más saludables como tostadas con pan integral de masa madre u otros cereales integrales sin procesar mucho. Este enfoque te permite disfrutar de las comodidades habituales sin comprometer tus objetivos de salud.

La clave es encontrar tu punto ideal de carbohidratos refinados: lo suficiente para disfrutar de tu desayuno y, al mismo tiempo, apoyar los ritmos energéticos naturales de tu cuerpo.

Desayunos con la PPP



Hagámoslo práctico con ejemplos del mundo real que tardan entre 5 y 10 minutos en armarse y merecen toda tu atención en la mesa del desayuno:

El clásico Plato Potente (3 minutos)

- Tomates Cherry, zanahorias y una manzana.
- Dos huevos duros (preparados la noche anterior) y aceite de oliva.
- Una rebanada de pan integral tostado

Perfecto para un comienzo nutritivo cualquier día.

El montaje rápido (3 minutos)

- Una taza de bayas y/o 1-2 plátanos en rodajas
- Yogur griego natural con almendras y semillas de lino o de chía
- Pequeña porción de granola

Perfecto para cuando el tiempo es escaso, pero aun así te sientas a comer

El mercado fresco (5 minutos)

- Pimientos de colores, un pepino y una pera.
- Requesón fresco y mantequilla de nueces
- Pequeño trozo de pan de masa madre

Perfecto para un desayuno ligero pero satisfactorio.

Estos ejemplos ilustran cómo puedes disfrutar de un desayuno equilibrado que se ajuste a la PPP y al mismo tiempo mantenga bajo control los carbohidratos refinados.

La solución del té: tu dosis de energía matutina

Si bien el café puede parecer la opción obvia para obtener energía por la mañana, el té ofrece una alternativa sofisticada que puede transformar tu metabolismo y tu concentración. A diferencia de los fuertes picos y caídas del café, el té proporciona un aumento gradual de la energía que se alinea perfectamente con el ritmo matutino natural de tu cuerpo.

Tipos de té a tener en cuenta

- **Té verde:** rico en catequinas que estimulan el metabolismo y mejoran la función cerebral. Estos compuestos actúan con el pico matutino natural de cortisol del cuerpo para optimizar la producción de energía.
- **Té negro:** contiene teaflavinas que aportan energía sostenida sin el nerviosismo del café. Perfecto para quienes necesitan energía abundante por la mañana sin el bajón de energía de la tarde.
- **Té rojo (Pu-erh):** conocido por su proceso de fermentación único que mejora la digestión y apoya la función metabólica durante toda la mañana.
- **Infusiones de hierbas:** opciones como la menta estimulan la digestión, mientras que la manzanilla proporciona un comienzo suave y sin cafeína para aquellos sensibles a los estimulantes.

Cómo disfrutar del té

Para obtener beneficios metabólicos óptimos, prepara el té correctamente y disfrútalo sin azúcar. Programa el té con tu desayuno PPP para mejorar la absorción de nutrientes y la liberación de energía.

Consejos para preparar el té:

- **Té verde:** agua a 80 °C, dejar reposar durante 2-3 minutos
- **Té negro:** agua a 90-95 °C, dejar reposar durante 3-4 minutos
- **Pu-erh:** agua a 95 °C, dejar reposar durante 3-5 minutos
- **A base de hierbas:** agua a 100 °C, dejar reposar durante 5 a 7 minutos

La ventaja metabólica

El té ofrece beneficios únicos que el café no puede igualar:

- **L-teanina + teína (cafeína):** esta combinación natural proporciona energía concentrada sin ansiedad.
- **Polifenoles:** apoyan la función metabólica y ayudan a regular el azúcar en sangre.
- **Antioxidantes:** mejoran la producción y recuperación de energía celular.

Pasarse al té puede transformar tus patrones de energía matutinos. Si no estás listo para un cambio total, intenta alternar entre té y café, evitando siempre añadir azúcar para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Cómo liberarse del azúcar: la falsa energía matutina

El deseo de algo dulce por la mañana es natural, pero controlarlo es fundamental para mantener el equilibrio metabólico. Comprender cómo afectan los diferentes tipos de azúcares a tu cuerpo pueden ayudarte a tomar mejores decisiones a la hora del desayuno.

El impacto oculto

Los edulcorantes artificiales no son el pase libre metabólico que muchos creen que son. Interfieren con la capacidad natural del cuerpo para regular el azúcar en sangre y los niveles de energía. Cuando consumes estas sustancias por la mañana, estás alterando tu metabolismo durante su período más activo. Los edulcorantes sin calorías pueden parecer una opción inteligente, pero pueden alterar la microbiota intestinal y aumentar potencialmente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, afectando a la salud en general.(20,21)

Además, estos edulcorantes afectan a tu percepción del gusto, lo que hace que desees alimentos cada vez más dulces. Esto crea un ciclo que puede descarrilar tu metabolismo y tus niveles de energía, precisamente cuando más los necesitas para rendir al máximo.

Estrategia de dulzura natural

La clave es trabajar con las preferencias naturales del cuerpo y, al mismo tiempo, mantener el equilibrio metabólico. A continuación, te indico cómo:

- **Frutas:** elige opciones con menos azúcar, como bayas, manzanas y peras. Una taza de bayas variadas aporta dulzura y, al mismo tiempo, mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.
- **Frutas con alto contenido de azúcar:** elige plátanos, mangos y dátiles de forma estratégica. Si bien son nutritivos, es mejor combinarlos con proteínas y grasas para retardar la absorción de azúcar.
- **Edulcorantes naturales:** incluso la miel y el jarabe de arce deben usarse con moderación (no más de una cucharadita si es necesario). Recuerda que afectan el nivel de azúcar en sangre como cualquier otro edulcorante.

El objetivo no es eliminar el dulzor, sino controlarlo dentro de tu Proporción del Plato Potente. Al elegir fuentes naturales y controlar las porciones, mantienes niveles de energía estables mientras satisfaces tu gusto por lo dulce.

La proporción total de comidas

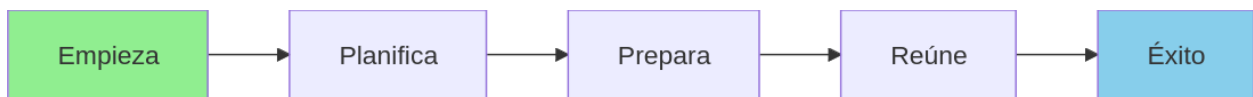
Recuerda: la Proporción del Plato Potente se aplica a todo lo que consumes durante el desayuno, no solo a lo que hay en un plato. Un error común es seguir la proporción con los alimentos sólidos y olvidarse de las bebidas. Ese capuchino con azúcar o miel en el té cuenta para tu porción de carbohidratos refinados. Incluso un toque aparentemente inocente de azúcar en tu café puede hacer que superes la proporción de 1/3 de carbohidratos refinados.

Piensa en tu desayuno como un paquete completo: todo lo que consumes en esa comida debe encajar en la proporción. Si bien visualizamos la proporción en un plato para simplificar, es fundamental tener en cuenta todas las fuentes de azúcar, ya sea que provengan de los alimentos o de la bebida de la mañana. Este enfoque holístico garantiza que mantengas un verdadero equilibrio metabólico.

Ahora que comprende los principios detrás de la Proporción del Plato Potente, convierte este conocimiento en acción con un plan de implementación paso a paso.

Plan de acción: crea tu desayuno perfecto

Implementar la Proporción de Plato Potente en tu rutina matutina implica algo más que simplemente desayunar: se trata de optimizar el metabolismo de tu cuerpo. Con una planificación estratégica y el enfoque adecuado, puedes transformar tu comida matutina en un potente activador metabólico. Aquí tienes una guía paso a paso para implementarla:



1. Planificación en la noche: la preparación rápida de 5 minutos

Dedica tan solo 5 minutos cada noche a prepararte para el éxito metabólico:

- **2 minutos:** revisa los ingredientes y la Porción del Plato Potente del día siguiente
- **2 minutos:** pre-lavar frutas/verduras, dividir las proteínas en porciones
- **1 minuto:** prepara tu cocina para el desayuno (platos, utensilios, preparación de té)

Esta inversión de 5 minutos evita el estrés matutino y garantiza que tu metabolismo reciba el combustible adecuado en el momento adecuado.

2. Abastecer tu cocina para un rápido montaje de Plato Potente

Hacer compras de forma inteligente es fundamental para preparar el desayuno de forma eficiente. Céntrate en productos básicos versátiles que se ajusten a la proporción Plato Potente:

- **Carbohidratos naturales:** frutas y verduras frescas
- **Proteínas y grasas saludables:** huevos, yogur griego, frutos secos.
- **Carbohidratos refinados:** tostadas de pan integral (con moderación)

Tener estos elementos básicos a mano mantiene el equilibrio con el mínimo esfuerzo.

3. Montaje con la PPP: el método de los 7 minutos por la mañana

1. Minutos 1-2: base de carbohidratos naturales
 - Llena 1/3+ de tu plato con frutas/verduras
 - Esto activa tu metabolismo con fibra y nutrientes.
2. Minutos 3-4: el poder de las proteínas
 - Añade tu fuente de proteína preparada previamente

- Esencial para la energía sostenida y la función metabólica.
- 3. Minutos 5-6: carbohidratos estratégicos
 - Añadir carbohidratos refinados (máximo 1/3)
 - Satisfacer los antojos de carbohidratos de manera consciente
- 4. Minuto 7: toque final
 - Añade cualquier condimento/especias/hierbas.
 - Comprueba que tus porciones estén alineadas con la proporción

4. Estrategias para mantener la variedad

Mantén las comidas interesantes sin salirte de las proporciones:

- **Rota los ingredientes:** cambia tus frutas, verduras y proteínas regularmente.
- **Experimenta con sabores:** usa hierbas y especias para darle un toque más interesante.
- **Mezcla de texturas:** combina elementos crujientes, suaves y masticables.

5. Consejos para diferentes horarios

Mantener la flexibilidad respetando la proporción:

- **Para empezar temprano:** prepara los ingredientes la noche anterior
- **Mañanas ocupadas:** céntrate en combinaciones sencillas que respeten la proporción
- **Flexibilidad de fin de semana:** disfruta de desayunos más elaborados manteniendo las proporciones

6. Optimización de la ventana metabólica

Programa tu desayuno PPP entre 30 y 45 minutos después de despertarte para:

- Maximizar la absorción de nutrientes
- Apoyar el ritmo natural del cortisol
- Mejorar el potencial de quema de grasa durante todo el día.

Esto sucederá de forma automática al realizar el movimiento matutino, explicado en el capítulo anterior.

Logros sencillos

Concéntrate en estos logros rápidos para lograr una transición más fluida:

- **Simplifica tus elecciones:** límitate a los ingredientes básicos que disfrutas.
- **Preparación por lotes:** prepara proteínas como huevos cocidos que duren varios días.
- **Lea las etiquetas:** revisa las listas de ingredientes para detectar azúcares ocultos en los alimentos envasados.
- **Configura tu espacio:** organiza tu cocina para un montaje eficiente con la PPP.

- **Gestión del tiempo:** utiliza los 5 minutos de preparación en la noche para garantizar el éxito en la mañana.

Si sigues estos pasos y consejos, descubrirás que integrar la PPP en tu rutina matutina no solo es manejable, sino también gratificante. Disfrutarás de desayunos deliciosos que le darán un tono positivo a tu día y, al mismo tiempo, impulsarán tu metabolismo y tu productividad.

Si bien este método es sencillo, es posible que te enfrentes a algunos desafíos en el camino. Abordemos los problemas más comunes y sus soluciones.

Solución de problemas: errores comunes con la PPP

Tu éxito con la PPP depende de reconocer y corregir errores comunes antes de que se conviertan en hábitos. Estos son los cinco problemas más críticos que veo en mi práctica:

- **El equilibrio de carbohidratos refinados:**

Cuando los carbohidratos refinados comienzan a apoderarse de tu plato, o cuando omites las frutas por completo, estás perdiendo oportunidades de controlar los antojos de forma natural.

Solución: usa la palma de la mano como guía para los carbohidratos refinados y recuerda que las frutas son tus aliadas: satisfacen los antojos de dulce y mantienen estable el nivel de azúcar en sangre. Consume manzanas, bayas o peras tanto como quieras dentro de tu porción de carbohidratos naturales, pero ten cuidado con las opciones muy dulces, como los dátiles o los mangos.

- **El compromiso de la hora punta de la mañana:**

Cuando el tiempo es escaso, la proporción suele ser lo primero que se pierde. Este enfoque reactivo desencadena en problemas metabólicos que pueden afectar a todo el día.

Solución: comienza con la parte más rápida: los carbohidratos naturales. Las frutas y verduras crudas necesitan una preparación mínima: solo lávalas y córtalas. Agrega tu fuente de proteína (como huevos previamente hervidos) y termina con el carbohidrato refinado elegido. Un desayuno completo con la PPP puede estar listo en menos de 3 minutos.

- **La distorsión de la porción:**

A muchas personas les cuesta decidir el tamaño de las porciones en el desayuno, ya sea porque comen demasiados carbohidratos refinados o muy poco en general, lo que altera su metabolismo durante todo el día.

Solución: utiliza la Proporción del Plato Potente como guía visual. Comienza con un plato de tamaño normal y divídelo según la proporción: 1/3 o más de carbohidratos

naturales (frutas y verduras), 1/3 de proteínas y grasas saludables y 1/3 o menos de carbohidratos refinados.

- **El sabotaje oculto del azúcar:**

Muchos alimentos “saludables” para el desayuno contienen azúcares ocultos que alteran tu proporción.

Solución: concéntrate en alimentos integrales de un solo ingrediente para la mayor parte de su plato. Al elegir alimentos envasados, sigue la “regla del 5 por 5”: busca opciones con no más de 5 ingredientes y menos de 5 g de azúcar por porción.

- **La parálisis del perfeccionismo:**

Estresarse demasiado por las proporciones y porciones exactas puede aumentar los niveles de cortisol, lo que irónicamente puede afectar negativamente al metabolismo.

Solución: usa esta regla simple: asegúrate de que la combinación de carbohidratos naturales, proteínas y grasas sea *al menos el doble* de la cantidad de carbohidratos refinados en tu plato. Esto permite que las cosas sean manejables sin obsesionarte con los tercios perfectos. Recuerda, la consistencia sin estrés siempre supera a la perfección ansiosa.

Desafíos al viajar

¿Alguna vez te has encontrado mirando el bufé de desayuno de un hotel y te has preguntado cómo mantener tu desayuno matutino que acelera tu metabolismo? Entre los desayunos repletos de repostería y los viajes de negocios apresurados, viajar puede hacer que sea difícil seguir la Proporción del Plato Potente.

Resolvamos tus mayores desafíos en el desayuno:

1. “El buffet del hotel está compuesto exclusivamente de carbohidratos refinados”.

Construye tu Plato Potente estratégicamente:

- Lléname de frutas frescas para satisfacer los antojos dulces de forma natural, muchos hoteles tienen frutas de sobra en sus bufés
- Agrega las verduras que encuentres disponibles, mejor si son frescas
- Incluye proteínas de calidad como huevos o yogures, los bufés suelen tener al menos una de estas opciones clásicas
- Elige grasas saludables (frutos secos, aceite de oliva) para darle un extra de sabor al plato
- Mantén los carbohidratos refinados a 1/3 de su plato o menos. Si te apetecen 3 bollos, pilla solo uno y cambia los otros 2 por fruta fresca.

2. “Tengo un vuelo temprano.”

Crea un momento de desayuno apropiado:

- Consigue fruta fresca de tiendas locales.

- Lleva yogur natural al ser fácil de transportar.
- Incluye frutos secos para obtener grasas saludables y comerlos junto al yogur
- Encuentra un lugar tranquilo para comer con atención plena
- Concéntrate en comer todo de una vez, en una sola comida sin picoteos.

3. “Sigo comiendo bocadillos porque tengo reuniones consecutivas”.

Planifica adecuadamente tu desayuno:

- Tómate 15 minutos para disfrutar de tu desayuno.
- Abastécete de frutas frescas locales
- Concéntrate en un plato equilibrado con la PPP
- Mantente hidratado con agua
- Evita picotear hasta el almuerzo.

Consejo profesional: las frutas locales de temporada son perfectas para el desayuno y, a menudo, no necesitan refrigeración. Suelen ser más frescas y económicas que las opciones del aeropuerto, además de que son excelentes para combatir los antojos de azúcar a lo largo del día.

Recuerda que tu metabolismo necesita estructura y equilibrio, ya sea que estés en casa o de viaje. Concéntrate en la Proporción del Plato Potente: primero los carbohidratos naturales, luego las proteínas y las grasas, y mantén los carbohidratos refinados al mínimo. Se trata de mantener la energía a través de comidas adecuadas, no de picoteos constantes.

Estas no son solo pautas, son protecciones metabólicas que protegen tu energía matutina y te preparan para mantener una concentración sostenida durante todo el día.

A medida que continúas tu viaje, tómate un momento para reflexionar sobre tu progreso y considera las siguientes preguntas y tareas diseñadas para profundizar tu comprensión y compromiso con esta rutina transformadora.

Reflexión y acción: diseña tu menú energético

A medida que integras la PPP en tu rutina matutina, es importante que hagas una pausa y reflexiones sobre tu progreso. Estas preguntas están diseñadas para ayudarte a hacer introspección e identificar áreas de crecimiento:

1. ¿Cómo se alinea tu rutina de desayuno actual con tus objetivos de energía y productividad?

Considera si tus comidas de la mañana están marcando un tono positivo para tu día o si hay áreas en las que te sientes estancado.

2. ¿Qué desafíos has enfrentado al intentar mantener un desayuno equilibrado y qué podría estar impidiéndote realizar cambios?

Reflexiona sobre cualquier obstáculo o hábito que pueda impedirte adoptar plenamente la PPP.

3. ¿Cómo impactaría tu vida diaria incorporar más carbohidratos naturales, proteínas y grasas saludables a tu desayuno?

Visualiza los beneficios potenciales de una comida más equilibrada y cómo podrías mejorar tu bienestar general.

Tu próximo paso

- **Prueba el método de la PPP para el desayuno al menos tres veces esta semana.** Asegúrate de que los carbohidratos naturales, las proteínas y las grasas sean *al menos el doble del volumen* de los carbohidratos refinados. Observa cualquier cambio en tus niveles de energía o concentración después de estas comidas.

Sigue tu progreso en la PPP

Seguimiento diario del desayuno

Día	Componentes	Energía	Hambre
Lunes	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ Carbohidratos refinados	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Martes	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ Carbohidratos refinados	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Miércoles	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ Carbohidratos refinados	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Jueves	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ Carbohidratos refinados	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Viernes	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ Carbohidratos refinados	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5

Clave:

⚡ Nivel de energía: 1=Bajo, 5=Alto

Hambre hasta el almuerzo: 1=Poca, 5=Mucha

✓ **Lista de verificación diaria para el éxito**

- ☐ Los carbohidratos naturales + proteínas y grasas saludables son al menos el doble del volumen de carbohidratos refinados
- ☐ La porción de carbohidratos naturales es mayor que la de carbohidratos refinados
- ☐ Proteínas y grasas incluidas
- ☐ Carbohidratos refinados dentro del límite
- ☐ Sin azúcares añadidos en las bebidas

Metas semanales logradas:

- ☐ Energía que dura hasta el almuerzo.
- ☐ Sin antojos a media mañana
- ☐ Mejor concentración durante las horas pico
- ☐ Señales naturales de hambre a la hora de comer

Puntos clave

- **La Proporción del Plato Potente:** se centra en equilibrar los carbohidratos naturales, las proteínas y las grasas saludables para que tengan al menos el doble del volumen de carbohidratos refinados para obtener energía y metabolismo óptimos.
- **Errores comunes:** subestimar los carbohidratos refinados, carecer de proteínas y grasas saludables y caer en patrones de alimentación repetitivos pueden obstaculizar el progreso.
- **Pasos prácticos:** planifica tus desayunos con antelación, abastece tu cocina con productos esenciales para la PPP y usa los pasos detallados para agilizar tu rutina.
- **Reflexiona y ajusta:** evalúa periódicamente tus hábitos de desayuno y ajústalos según sea necesario para mejorar tu energía y productividad.

3. VIAJA CON PROPÓSITO

Transforma tu tiempo de viaje en tiempo de éxito

Objetivo del capítulo

Transforma el tiempo de viaje en un período productivo que reduce el estrés, favorece la salud metabólica y establece un tono positivo para el día, con beneficios inmediatos y a largo plazo.

“El viaje es la recompensa.” — Steve Jobs

De la furia del tráfico a la sabiduría matutina

Cada mañana, el trayecto al trabajo me resultaba sofocante. Ya fuera en coche con mis padres en mi infancia de camino al colegio, pedaleando en bicicleta por calles concurridas o viajando en transporte público, el trayecto al trabajo siempre era una fuente de estrés. La radio sonaba a todo volumen con las noticias o me encontraba navegando por las redes sociales, y cada titular aumentaba mi ansiedad. El tráfico, los autobuses abarrotados o los retrasos en los trenes eran preocupaciones constantes, al igual que la inminente jornada laboral. Mi mente se llenaba de pensamientos sobre reuniones, plazos y listas interminables de tareas pendientes. ¿Te suena familiar? Para muchos de nosotros, el trayecto diario al trabajo es una fuente de estrés en lugar de un momento de calma.

El punto de inflexión

El mundo parecía conspirar contra mí, cada semáforo en rojo o tren retrasado era un recordatorio de que el tiempo se me escapaba. El ruido a mi alrededor reflejaba mi caos interno. Me sentía atrapado en un ciclo de estrés, incapaz de liberarme. Pero entonces llegué a un punto de inflexión. Una mañana particularmente caótica, atrapado en el tráfico y abrumado por el bombardeo constante de noticias negativas, me di cuenta de que algo tenía que cambiar. Estaba cansado de empezar cada día nervioso y sabía que tenía que haber una mejor manera de abordar mi viaje al trabajo.

Descubriendo nuevas posibilidades

Empecé a buscar inspiración en otras personas que parecían transitar sus mañanas con facilidad y gracia. Un amigo me contó que aprovechaba su viaje al trabajo como un momento de crecimiento personal, escuchando pódcast y audiolibros interesantes que le daban un tono positivo a su día. Intrigado por esta idea, decidí intentarlo.

Los pódcast se convirtieron rápidamente en mis favoritos: cada episodio ofrecía nuevas perspectivas e historias que despertaban curiosidad e inspiración. Los audiolibros me transportaron a mundos diferentes y me ofrecieron entretenimiento y educación. Estos compañeros auditivos transformaron mi tiempo de viaje en una experiencia enriquecedora que aún disfruto hoy.

Abrazando la calma

Sin embargo, después de un tiempo, anhelaba algo diferente, algo más tranquilo que me permitiera más espacio para la introspección. Recordé haber leído sobre los efectos calmantes de la música clásica y decidí probar. Al principio, era escéptico: ¿podría la música sin letra realmente marcar una diferencia tan grande? Pero a medida que escuchaba, me sentí atraído por sus ritmos relajantes. Ofrecía un fondo pacífico que alentaba la reflexión sin distracciones.

También experimenté con música lo-fi, pero descubrí que me recordaba demasiado a cuando estudiaba para los exámenes, un momento que no era precisamente relajante para mí. La música clásica se convirtió en mi opción preferida para crear una experiencia serena durante el viaje al trabajo. Ahora, alterno entre pódcast, audiolibros y música clásica según mi estado de ánimo y lo que me espera ese día.

Una nueva perspectiva

Imagínate que las suaves notas de una sinfonía sustituyen a las estridentes bocinas o que un pódcast interesante convierte un atasco en una oportunidad de aprendizaje. De repente, el tráfico no era un enemigo, sino una parte más del viaje. Dejé de preocuparme por cosas que estaban fuera de mi control y me concentré en lo que podía influir: mi mentalidad. Este cambio no solo hizo que mis mañanas fueran más agradables, sino que estableció un tono positivo para el resto del día.

Comencé a llegar al trabajo sintiéndome renovado en lugar de agotado, listo para enfrentar los desafíos con claridad y calma. El viaje se convirtió en un momento de reflexión y crecimiento, una oportunidad para centrarme antes de sumergirme en las exigencias del día.

Beneficios para la salud

Para que el viaje al trabajo pase de ser un factor estresante a una oportunidad, no se trata solo de cambiar lo que haces, sino de cambiar tu forma de pensar al respecto. Si reduces el estrés durante este tiempo, puedes tener un impacto positivo en tu metabolismo y en tu salud en general. Unos

niveles de estrés más bajos implican una menor producción de cortisol, lo que favorece una mejor gestión de la energía y un mejor control del peso.

Al pensar en tu propio viaje al trabajo, piensa en cómo empleas ese tiempo. ¿Lo estás utilizando para prepararte para el éxito o lo estás dejando consumir tu energía antes de que comience el día? Analicemos lo que la mayoría de las personas hacen durante sus viajes al trabajo y por qué estos hábitos pueden no serles de utilidad.

La trampa del viaje diario

Para muchos profesionales ocupados, el desplazamiento al trabajo es un mal necesario. Nos subimos al coche o al transporte público, a menudo con el piloto automático puesto. Analicemos algunos hábitos comunes y sus implicaciones.

Escuchar pasivamente la radio o navegar por las redes sociales

Muchos de nosotros empezamos el día escuchando la radio o navegando por las redes sociales. Según un estudio del *Pew Research Center*, aproximadamente el 54% de los adultos se informa a través de las redes sociales.(22) Si bien esto puede parecer una forma conveniente de mantenerse informado, el bombardeo constante de información por la mañana puede aumentar el estrés y la ansiedad. Las actualizaciones rápidas y las noticias a menudo negativas pueden generar un tono tenso para el día, dejándonos abrumados incluso antes de llegar a la oficina.

Estresarse por el tráfico o por el día de trabajo

No es ningún secreto que el tráfico puede ser un importante factor de estrés. Un informe de *HiRoad* concluyó que el 49% de los estadounidenses identifica el tráfico como una fuente considerable de estrés.(23) Mientras nos quedamos atascados en el tráfico, nuestra mente suele divagar pensando en los desafíos que nos esperan en el trabajo: reuniones, plazos y tareas interminables. Este estrés anticipatorio puede nublar nuestro juicio y minar nuestra energía incluso antes de comenzar el día.

Participar en actividades relacionadas con el trabajo durante el viaje

Algunas personas intentan empezar con ventaja revisando sus correos electrónicos o planificando su día durante el trayecto. Si bien esto puede parecer productivo, a menudo aumenta el estrés en lugar de aliviarlo. Un estudio publicado en *Sage Journals* descubrió que realizar actividades relacionadas con el trabajo durante el trayecto pueden aumentar los niveles de estrés y reducir la satisfacción laboral general.(24) En lugar de proporcionar una ventaja, puede provocar agotamiento y una disminución de la productividad.

Escuchando música moderna

Muchos viajeros suben el volumen de sus canciones modernas favoritas con la esperanza de inyectar algo de energía y emoción a su rutina matutina. Sin embargo, las canciones con ritmos rápidos y letras explícitas a veces pueden tener el efecto contrario. El “ritmo de fiesta” puede no estar en sintonía con la mentalidad necesaria para una jornada laboral productiva. Una vez que la música se detiene, es posible que sientas un bajón inesperado en el estado de ánimo (una especie de privación de alegría) al volver a la realidad sin esa distracción optimista.

El impacto acumulativo

Según datos de la Oficina del Censo de Estados Unidos, el estadounidense promedio tarda 26 minutos para ir al trabajo, lo que supone casi una hora al día viajando entre ida y vuelta.(25) ¡Eso supone más de 200 horas al año! Si se invierte de forma improductiva, este tiempo puede contribuir a aumentar los niveles de estrés y reducir la satisfacción general con la vida. El efecto acumulativo de estos hábitos puede afectar tanto a la salud mental como a la metabólica.

A medida que profundizamos en por qué estos enfoques comunes no funcionan, considera cómo tus hábitos actuales de viaje al trabajo pueden estar afectando tus niveles de estrés y bienestar general. Comprender estos impactos es clave, especialmente su efecto en tu metabolismo. Exploremos cómo este estrés diario afecta tu cuerpo a un nivel más profundo.

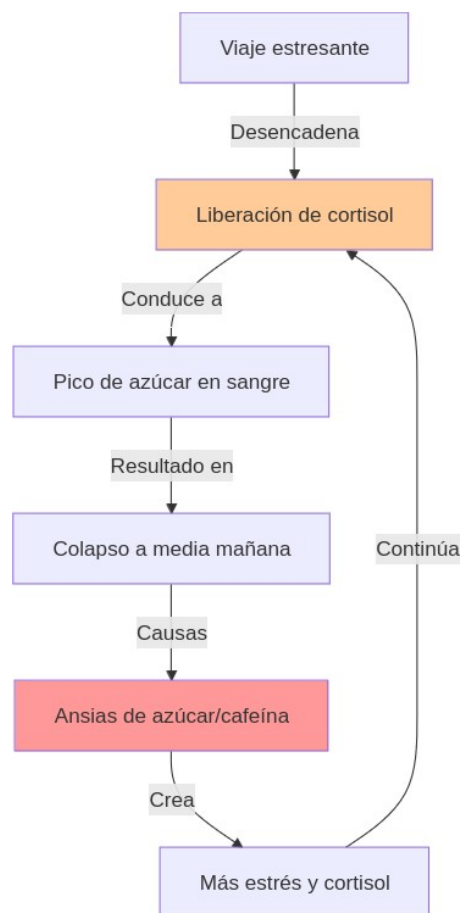
El coste metabólico del estrés

Comprender el impacto de nuestros hábitos de viaje es fundamental para hacer cambios significativos. Si bien puede parecer inofensivo pasar el viaje escuchando la radio o estresándose por el tráfico, estos hábitos pueden tener efectos profundos en tu bienestar.

Las señales de estrés sabotean el metabolismo

Cuando empezamos el día con estrés, ya sea por el tráfico o por las malas noticias, nuestro cuerpo responde liberando cortisol, a menudo denominado la “hormona del estrés”. ¿Recuerdas el cortisol del capítulo 1? Los niveles elevados pueden causar estragos en el metabolismo, lo que provoca un aumento de peso y caídas de energía. Es como empezar una carrera con una mochila pesada: ya estás en desventaja antes de empezar.

La Dra. Elizabeth Blackburn, premio Nobel y conocida por su trabajo sobre el estrés y el envejecimiento celular, explica que el estrés crónico mantiene altos los niveles de cortisol, lo que puede perjudicar la función cognitiva y debilitar el sistema inmunológico.(26) Este estado constante de alerta agota tu energía y te hace sentir cansado.



Impacto en la toma de decisiones y los hábitos alimentarios

Comenzar el día estresado puede nublar tu juicio y hacer que tomes malas decisiones más adelante. Cuando el cortisol está elevado, puede aumentar los antojos de alimentos azucarados y grasosos, ya que tu cuerpo busca impulsos rápidos de energía. Esto puede echar por tierra incluso los mejores planes de alimentación saludable.

Como señala la Dra. Kelly McGonigal, una reconocida psicóloga de la salud, el estrés afecta nuestra capacidad para tomar decisiones meditadas. Nos empuja a tomar acciones impulsivas en lugar de elecciones deliberadas.(27,28) Por lo tanto, si comienzas el día estresado por el viaje al trabajo, es posible que acabes eligiendo “bollería” en lugar de una opción más saludable.

Los altibajos de la música moderna y las redes sociales

Escuchar música moderna con ritmos rápidos y pegadizos puede parecer una excelente manera de energizar tu mañana. Sin embargo, estas melodías suelen proporcionar una rápida dosis de dopamina, una oleada de placer que resulta vigorizante en el momento. Pero una vez que la música se detiene, suele haber una caída notable en el estado de ánimo. Este efecto de montaña rusa puede hacer que te sientas más agotado que antes.

De manera similar, navegar por las redes sociales durante el viaje al trabajo puede generar un ciclo de altibajos. La gratificación instantánea que brindan los “me gusta” y las actualizaciones brinda una satisfacción temporal, pero puede generar rápidamente sentimientos de incompetencia o ansiedad al compararse con los demás. Esta interacción constante con el móvil mantiene la mente activa, pero no necesariamente productiva.

La dopamina es el neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Ya sea por música alegre o por interacciones en las redes sociales, cuando recibes estas descargas de dopamina, te sientes bien temporalmente. Sin embargo, cuando los niveles vuelven a la normalidad, es posible que experimentes un bajón en el estado de ánimo y en la energía, una especie de privación de la alegría.

Esto no quiere decir que la música moderna o las redes sociales deban estar prohibidas. En cambio, considera guardar esas pistas de alta energía y las sesiones de navegación para después del trabajo, cuando desees relajarte o conectarte socialmente. Hay un momento y un lugar para todo y alinear tus elecciones con tu ritmo diario puede ayudarte a mantener el equilibrio emocional.

El papel de la preparación mental

La forma en que comienzas tu día marca el tono de todo lo que sigue. Un viaje estresante puede sabotear tu productividad incluso antes de llegar a la oficina. En lugar de llegar preparado para afrontar los desafíos con claridad y calma, es posible que te sientas agotado y des centrado.

Richard Branson suele destacar la importancia de tener una mañana intencional.(29) Si tomamos el control de cómo comenzamos el día, establecemos un tono positivo que influye en nuestro estado de ánimo y productividad. Esta preparación mental es clave para afrontar las exigencias de una agenda apretada de manera eficaz.

Consecuencias a largo plazo

Los efectos inmediatos de un viaje estresante al trabajo son claros: mayor ansiedad y menor concentración. Pero con el tiempo, estos hábitos pueden contribuir al estrés crónico, al aumento de peso e incluso al agotamiento. Si comprendes por qué estos enfoques comunes no funcionan, estarás mejor preparado para realizar cambios que favorezcan tanto tu salud metabólica como tu bienestar general.

A medida que avanzamos, exploremos qué puedes hacer de manera diferente para transformar tu viaje al trabajo en un momento de crecimiento personal y reducción del estrés. Este cambio no solo mejora tu rutina diaria, sino que también establece una base positiva para el éxito a largo plazo.

El método del viaje consciente

Transformar el trayecto al trabajo en un momento de crecimiento personal y reducción del estrés no es solo un sueño: es totalmente alcanzable con unos pocos cambios conscientes. Exploremos cómo puedes convertir este ritual diario en una poderosa herramienta para mejorar tu bienestar y productividad.

Reformula tu viaje diario

En primer lugar, cambia tu perspectiva. En lugar de ver tu viaje al trabajo como una tarea tediosa, considéralo una oportunidad. Es el momento de prepararte mentalmente para el día que tienes por delante, libre de las exigencias del trabajo o del hogar. Al replantear tu viaje al trabajo, abres la puerta a posibilidades de enriquecimiento personal y relajación.

Adopta la conciencia plena

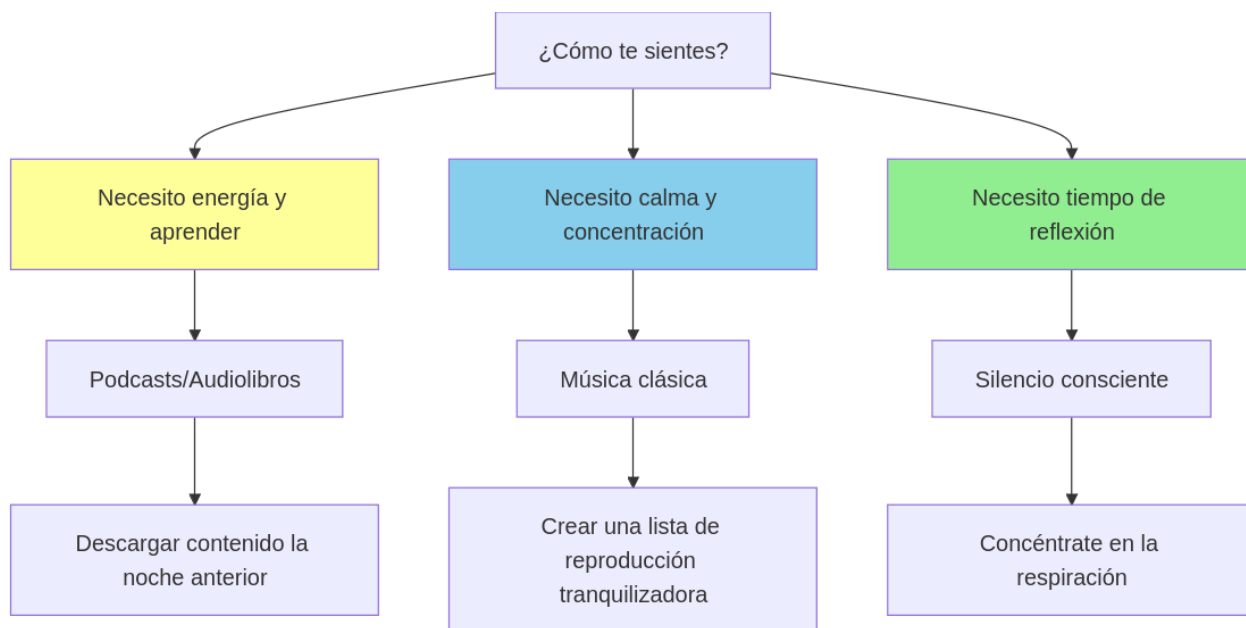
Incorpora la atención plena a tu rutina de viaje. Ya sea que estés conduciendo, en bicicleta o en el transporte público, tómate un momento para concentrarte en tu respiración y en lo que te rodea. La atención plena ayuda a reducir el estrés y te lleva al momento presente. Considera combinar esto con otras actividades: respira profundamente antes de encender el motor del coche o concéntrate en tu respiración mientras comienzas a escuchar un pódcast. Estas pequeñas acciones pueden ayudarte a poner los pies en la tierra y establecer un tono positivo para el día.

Emma Watson es conocida por incorporar la atención plena a su apretada agenda, utilizándola como herramienta para mantener el equilibrio y la compostura en medio de su exigente carrera. Su práctica es un ejemplo inspirador de cómo la atención plena puede transformar incluso las rutinas más agitadas en momentos de calma.

Cura tu experiencia de audio

Elige lo que escuchas con intención. Los pódcast y los audiolibros ofrecen infinitas oportunidades de aprendizaje e inspiración. Selecciona temas que realmente te interesen o que se alineen con tus objetivos personales y profesionales. Si tienes ganas de algo relajante, la música clásica puede brindar un entorno tranquilo que fomente la reflexión.

Recuerda que se trata de crear un entorno sonoro que favorezca tu estado de ánimo y tus niveles de energía. Al seleccionar lo que consumes, transformas la escucha pasiva en una elección activa que beneficia tu salud mental.

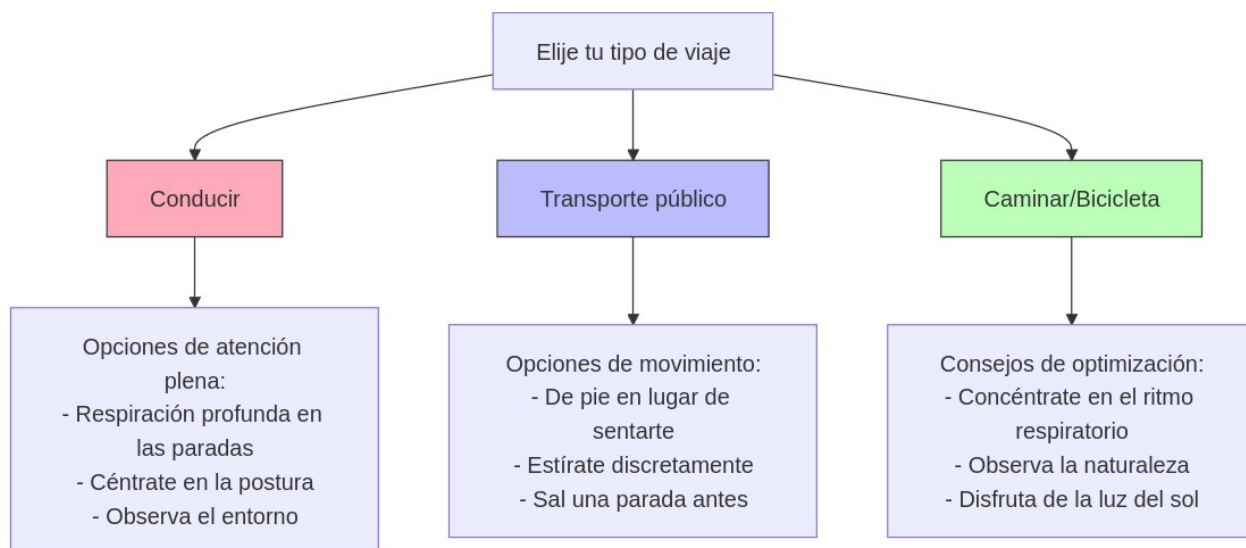


Introduzca movimientos suaves y exposición a la luz solar.

Si tu trayecto al trabajo implica caminar o ir en bicicleta, aprovecha la oportunidad para hacer ejercicio suave. La actividad física aumenta la producción de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Además, estar al aire libre permite la exposición a la luz solar natural, que es fundamental para regular el ritmo circadiano. La luz solar ayuda a indicarle a tu cuerpo que es hora de estar despierto y alerta, lo que favorece unos mejores patrones de sueño por la noche.

Jack Dorsey, cofundador de Twitter (ahora X), es famoso por caminar hasta el trabajo para incorporar movimiento a su día.(30) Su rutina no solo le proporciona beneficios físicos, sino que también le ofrece la oportunidad de disfrutar de la exposición al sol durante su viaje.

Incluso si utilizas el transporte público, considera bajarte una parada antes para incorporar un poco de caminata a tu rutina. Si eso no es posible, intenta sentarte junto a la ventana para absorber un poco de luz natural durante el viaje. El movimiento suave combinado con la exposición a la luz solar no solo favorece la salud física, sino que también despeja la mente, lo que te hace más alerta y listo para enfrentar los desafíos del día.



Al transformar conscientemente tu viaje al trabajo, recuperarás un tiempo valioso de tu día. No se trata solo de reducir el estrés, sino de enriquecer tu vida con momentos de aprendizaje, reflexión y crecimiento. A medida que adoptas estos nuevos hábitos, descubrirás que tu viaje al trabajo no solo se convierte en un viaje del punto A al punto B, sino en una parte significativa de tu rutina diaria.

Ahora que comprendes el método, transformemos estos conocimientos en pasos prácticos que puedas implementar mañana por la mañana. Transforma tu viaje al trabajo en un viaje de crecimiento.

Plan de acción: haz que tu viaje al trabajo cuente

Transformar tu viaje al trabajo en una experiencia productiva y que te permita reducir el estrés está a tu alcance. Te presentamos un plan sencillo que te ayudará a empezar con el mínimo esfuerzo y el máximo impacto.

1. Evalúa tu viaje diario actual

Comienza por comprender tu rutina actual. ¿Conduces, vas en bicicleta, caminas o usa el transporte público? Identifica oportunidades de cambio que se ajusten a tu estilo de vida y preferencias.

2. Cuida tu experiencia de audio

Crea una lista de reproducción de pódcast, audiolibros o música que te inspire y te relaje. Elige contenido que se ajuste a tus objetivos e intereses. Este simple paso puede convertir el tiempo de viaje pasivo en una experiencia enriquecedora.

- **Consejo rápido:** descarga el contenido con antelación para evitar problemas de conectividad.

3. Incorporar la atención plena

Combina la atención plena con tus hábitos existentes. Respira profundamente antes de poner en marcha el coche o concéntrate en tu respiración mientras empiezas a escuchar el audio que hayas elegido. Estas pequeñas prácticas fluyen con tu rutina y pueden ayudarte a mantenerte conectado y reducir el estrés.

- **Consejo rápido:** considera poner tu móvil en modo avión durante el viaje. Esto ayuda a minimizar las distracciones y te permite concentrarte en tu respiración o en el contenido de audio elegido.

4. Adopta movimientos suaves

Si es posible, incorpora caminatas o andar en bicicleta a tu viaje diario. Incluso una caminata corta puede aumentar la producción de endorfinas y exponerte a la luz solar natural, lo que mejora tu estado de ánimo y regula tu ritmo circadiano.

- **Consejo rápido:** si utilizas el transporte público, considera bajarte una parada antes para realizar una caminata breve.

5. Optimiza tu entorno

Realiza pequeños ajustes para mejorar el entorno de tu viaje. Si viajas en transporte público, siéntate junto a la ventana para que entre luz natural. En el coche, mantén un espacio libre de desorden para fomentar la calma.

6. Establece metas pequeñas

Comienza con cambios alcanzables. Implementa un nuevo hábito a la vez para evitar sentirte abrumado. Los ajustes graduales son más sostenibles y generan beneficios duraderos.

Logros sencillos

- **Descarga un podcast esta noche:** elige un episodio para escuchar mañana.
- **Planifica tu movimiento:** decide si puedes caminar o ir en bicicleta parte de tu recorrido.
- **Establece un recordatorio:** coloque una nota en su automóvil o en su bolso para incitarlo a respirar profundamente antes de comenzar.
- **Pon tu móvil en modo avión:** ¿te preocupa perderte algo? Recuerda que incluso los CEOs más exitosos se toman un descanso de sus móviles para mantenerse concentrados. Estar desconectado por un corto tiempo puede mejorar tu experiencia de viaje, reducir el estrés y ayudarte a conectarte más plenamente con tu entorno.

Si sigues estos pasos, podrás transformar tu viaje al trabajo en un momento de crecimiento personal y relajación con un mínimo esfuerzo y sacrificio. Cada pequeño cambio contribuye a que tu día sea más saludable y productivo, convirtiendo el tiempo de viaje en una oportunidad de enriquecimiento y bienestar.

Sin embargo, como sucede con cualquier nueva rutina, pueden surgir desafíos en el camino. En la siguiente sección, analizaremos errores comunes y brindaremos consejos para solucionar problemas que te ayudarán a seguir por el buen camino.

Solución de problemas: cómo salvar tu viaje al trabajo

A medida que transformas tu viaje diario en una experiencia más productiva y relajante, es natural que te encuentres con algunos obstáculos en el camino. A continuación, se indican algunos errores comunes y cómo solucionarlos de manera eficaz:

- **Realizar múltiples tareas:**

Intentar hacer malabarismos con demasiadas actividades durante el trayecto puede provocar un aumento del estrés en lugar de relajación. Si bien puede parecer eficiente ponerse al día con los correos electrónicos o planificar la jornada, esto puede restarle valor a una rutina centrada y relajante. En cambio, concéntrate en una o dos actividades enriquecedoras, como escuchar un podcast o practicar la atención plena, para beneficiarte realmente de la experiencia. Recuerda que la calidad es mucho más importante que la cantidad.

- **Descuidar la seguridad:**

Es fácil adoptar nuevos hábitos, pero la seguridad siempre debe ser lo primero. Si conduces, asegúrate de que el contenido de audio esté configurado antes de comenzar a moverte para evitar distracciones. Si caminas o vas en bicicleta, presta atención a tu entorno y prioriza la seguridad sobre la interacción con el contenido de audio. Un viaje seguro es un viaje exitoso.

- **Revisar constantemente las notificaciones del móvil:**

Es tentador revisar el móvil para ver si hay mensajes o actualizaciones durante el viaje, pero esto puede interrumpir tu concentración y aumentar los niveles de estrés. En lugar de eso, intenta resistir la tentación de revisar constantemente tus notificaciones y concéntrate en disfrutar del contenido de audio que hayas elegido o simplemente en estar presente en el momento.

- **Inconsistencia en la aplicación de nuevas estrategias:**

Es común comenzar con nuevos hábitos y luego volver a caer en las viejas rutinas con el paso del tiempo. Para combatir esto, establece metas pequeñas y alcanzables e incorpora gradualmente nuevas prácticas a su viaje al trabajo. La constancia ayudará a consolidar

estos cambios en rutinas duraderas. Considera usar recordatorios o registros de hábitos para mantenerte responsable.

- **Pasar por alto la importancia del entorno:**

Un entorno desordenado o incómodo durante el viaje puede perjudicar tu experiencia y aumentar los niveles de estrés. Tómate el tiempo de organizar tu espacio (ya sea tu coche o tu asiento en el transporte público) para crear una atmósfera tranquila. Un entorno ordenado favorece la calma mental, lo que hace que tu viaje sea más agradable.

- **Ignorar las preferencias personales:**

Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Adapta tus estrategias de viaje al trabajo a tus preferencias y estilo de vida particulares. Experimenta con diferentes contenidos de audio, rutas o actividades hasta que encuentres lo que le resulte más atractivo. La personalización es clave para crear una rutina sostenible y agradable.

Desafíos al viajar

Los viajes de negocios alteran la rutina habitual de desplazamientos. En lugar de un entorno controlado, te enfrentas a retrasos, rutas desconocidas y horarios impredecibles. Pero la verdad es que estos momentos de tránsito son oportunidades para recargar energías en lugar de agotarla.

Resolvamos tus mayores desafíos de viaje:

1. “Pierdo el tiempo durante los retrasos y transbordos”.

Convierte el tiempo muerto en tiempo de poder:

- Elige pódcast que impulsen tu crecimiento
- Utiliza audiolibros para mantenerte a la vanguardia
- Planifica tu día estratégicamente
- Obtén exposición a la luz natural cuando sea posible

2. “Me siento agotado por los constantes cambios de viaje”.

Retoma el control:

- Acepta lo que no puedes cambiar (ahorra energía mental)
- Concéntrate en lo que puedes influir
- Utiliza el tiempo de viaje para reflexionar estratégicamente
- Convierte la espera en tiempo de planificación

3. “Pierdo impulso durante los viajes de negocios”.

Crear estructura en el caos:

- Camina a las reuniones cercanas cuando sea posible
- Utiliza el tiempo de tránsito para restablecer tu mente
- Elige contenido que genere creatividad y reflexión

- Mantente concentrado en tus objetivos

Recuerda: el tiempo que pasas viajando no es tiempo perdido a menos que tú lo permitas. Concéntrate en aprovechar estos momentos para recargar energías y reiniciarte, incluso cuando tu rutina usual se vea alterada. La clave no es la perfección, sino el uso estratégico de tu tiempo.

Si tienes en cuenta estos errores comunes y aplicas estos consejos para solucionarlos, estarás mejor preparado para mantener una rutina de viaje gratificante. Este enfoque proactivo garantiza que el tiempo que pasas en el viaje siga siendo una parte valiosa de su día, lo que contribuye positivamente a tu bienestar, metabolismo y productividad generales.

Ahora que hemos abordado los desafíos comunes, reflexionemos sobre su recorrido y planifiquemos sus próximos pasos.

Reflexión y acción: transforma tu tiempo de viaje

A medida que continúas transformando tu forma de viajar, tómate un momento para reflexionar sobre tus hábitos actuales y cómo se alinean con tus objetivos. Estas preguntas están diseñadas para inspirar la introspección y motivar un cambio significativo:

1. **¿De qué manera tu rutina de viaje actual apoya o dificulta tu energía y concentración diarias?**

Considera cómo el tiempo que pasas viajando influye en tu mentalidad y productividad a lo largo del día.

2. **¿Qué obstáculos específicos te impiden incorporar más movimiento, como caminar o andar en bicicleta, en tu viaje diario?**

Reflexiona sobre los desafíos logísticos o los hábitos personales que podrían impedirte comenzar el día de manera más activa.

3. **¿Cómo puedes redefinir tu viaje al trabajo como un momento de enriquecimiento personal para mejorar tanto tu desempeño profesional como tu bienestar mental?**

Visualiza el impacto más amplio que un enfoque más intencional de su tiempo de viaje tendrá en varios aspectos de tu vida.

Tu próximo paso

- **Elige un episodio de podcast inspirador o un álbum de música relajante** para escuchar durante tu viaje al trabajo esta semana. Descárgalo con anticipación para garantizar una escucha fluida y establece un recordatorio diario para comenzar a escuchar el audio elegido tan pronto como comienza tu viaje. Esta simple acción te ayuda a experimentar los efectos positivos de un entorno de audio seleccionado con un mínimo esfuerzo, mejorando tu estado de ánimo y tu preparación para el día.

Seguimiento de la transformación de su viaje diario

Día	Mentalidad matutina	Selección de audio	Manejo del estrés	Energía a la llegada
Lunes	☐ Apresurado ☐ Preparado	☐ Pódcast ☐ Clásica ☐ Silencio	☐ Respiración profunda ☐ Concentración en el presente	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Martes	☐ Apresurado ☐ Preparado	☐ Pódcast ☐ Clásica ☐ Silencio	☐ Respiración profunda ☐ Concentración en el presente	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Miércoles	☐ Apresurado ☐ Preparado	☐ Pódcast ☐ Clásica ☐ Silencio	☐ Respiración profunda ☐ Concentración en el presente	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Jueves	☐ Apresurado ☐ Preparado	☐ Pódcast ☐ Clásica ☐ Silencio	☐ Respiración profunda ☐ Concentración en el presente	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Viernes	☐ Apresurado ☐ Preparado	☐ Pódcast ☐ Clásica ☐ Silencio	☐ Respiración profunda ☐ Concentración en el presente	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Clave:

Nivel de energía: 1=agotado, 5=energizado

Al seguir estos pasos, no solo estás modificando la forma en que empleas tu viaje al trabajo, sino que lo estás transformando en una poderosa herramienta para el crecimiento y el bienestar personal.

Puntos clave

- **Viaja al trabajo con propósito:** transforma su viaje al trabajo en un período productivo que reduce el estrés, favorece la salud metabólica y establece un tono positivo para el día.
- **Errores comunes:** realizar varias tareas a la vez, descuidar la seguridad, revisar las notificaciones del móvil y la inconsistencia en la aplicación de nuevas estrategias pueden obstaculizar el progreso.
- **Pasos prácticos:** replantea su viaje diario al trabajo como una oportunidad, incorpora la atención plena, adapta tu experiencia de audio, adopta movimientos suaves y exposición a la luz solar y pon tu móvil en modo avión para minimizar las distracciones.

- **Reflexiona y ajusta:** evalúa periódicamente cómo tu rutina de viaje afecta tu energía y concentración, identifica los obstáculos que impiden cambios positivos y visualiza los beneficios de redefinir tu tiempo de viaje para el enriquecimiento personal.

4. ENFOQUE Y FLUJO

Trucos de hidratación para un rendimiento máximo

Objetivo del capítulo

Optimiza tu hidratación durante tu jornada laboral para mejorar la concentración, estimular el metabolismo y mantener buenos niveles de energía, mientras dominas una ingesta equilibrada de agua.

“El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza.” — Leonardo da Vinci

Confesiones de un deshidratador crónico

La fatiga se apoderaba de mí durante las horas de la mañana, justo cuando me estaba adaptando a mi rutina de trabajo. Me encontraba buscando bocadillos, convencido de que el hambre era la culpable de mi baja energía. Sentía la piel seca, casi exfoliándose, y mi concentración se esfumaba como arena entre los dedos. ¿Te suena familiar? Es una lucha a la que muchos se enfrentan en el ajetreo de una jornada laboral.

Interpretación errónea de las señales

Pero aquí está el giro: no tenía hambre, sino sed. Me llevó un tiempo darme cuenta de que las señales de mi cuerpo se estaban cruzando. En lugar de hidratarme, estaba comiendo bocadillos, confundiendo la sed con el hambre. Esta revelación fue solo el comienzo de mi viaje hacia la hidratación óptima.

En un intento por solucionar las cosas, me pasé al extremo opuesto. Empecé a beber agua constantemente, pensando que cuanto más, mejor. Pero pronto me vi en un ciclo de interminables idas al baño y, aun así, mi piel no brillaba ni mejoraba mi concentración. Era frustrante, por decir lo menos.

El punto de inflexión

Motivado a encontrar una solución, me sumergí en libros e investigaciones, experimentando con diferentes estrategias de hidratación. El gran avance se produjo cuando descubrí la hidratación equilibrada. No se trataba solo de beber agua a raudales, sino de beber de forma consciente y mantener el equilibrio electrolítico. Un chorrito de limón en el agua marcó la diferencia. De repente, mi piel se sintió flexible y mi concentración se agudizó. Fue como encender un interruptor.

Este viaje me enseñó que la hidratación es un arte, un delicado equilibrio que puede transformar tu experiencia en el trabajo. Imagina empezar el día con energía sostenida, una piel clara y saludable y una mente lúcida. No son solo sueños, sino resultados alcanzables con el enfoque adecuado.

Abrazando el cambio

Con este conocimiento, comencé a ver la hidratación no solo como una necesidad, sino como una herramienta para mejorar la productividad y el bienestar. Al incorporar estos conocimientos a mi rutina diaria de manera gradual y constante, experimenté un cambio profundo en mis niveles de energía y concentración.

Otras personas han tenido un éxito similar al adoptar estas estrategias, lo que demuestra que los pequeños cambios pueden generar grandes resultados. A medida que exploremos este capítulo, compartiré las mejores soluciones que he descubierto para dominar la hidratación en la jornada laboral. Estas estrategias están diseñadas para adaptarse perfectamente a tu ajetreada vida y ayudarte a optimizar tu concentración y tu metabolismo.

Comprender estos principios puede ayudarte a tomar el control de tus hábitos de hidratación. exploremos cómo la mayoría de las personas abordan la hidratación durante la jornada laboral y por qué estos hábitos comunes pueden estar socavando su rendimiento.

La crisis de deshidratación oculta

En el mundo acelerado de los profesionales ocupados, la hidratación suele quedar relegada a un segundo plano. Analicemos algunos hábitos comunes que pueden estar minando tu concentración y energía.

Depender del café o de las bebidas energéticas

Para muchas personas, el café y las bebidas energéticas son la solución ideal para un subidón matutino. Son prácticos y proporcionan un estímulo rápido. Sin embargo, depender demasiado de la cafeína podría provocar deshidratación con el tiempo, debido al efecto diurético que tiene. Para quien no lo sepa, el efecto diurético significa que promueve la salida de líquidos en la orina.

Aunque los estudios demuestran que el consumo moderado de café puede hidratar de forma similar al agua, la gente suele beber mucho menos café que agua en una sola toma.(31) El agua, a diferencia del café con alto contenido en cafeína, proporciona una hidratación constante sin efectos diuréticos, por lo que es la mejor opción para una hidratación óptima.

Las bebidas energéticas, a menudo cargadas de azúcar y cafeína, pueden provocar picos de energía seguidos de caídas, lo que afecta aún más la hidratación y la concentración. Imagínate comenzar el día con un estallido de energía y chocar contra un muro a media mañana: es un ciclo que muchos conocen muy bien.

Olvidarse de beber agua regularmente

En medio de reuniones y fechas límite, es fácil olvidar algo tan simple como beber agua. Muchas personas solo se acuerdan cuando ya están sedientas, lo que suele ser demasiado tarde para prevenir los efectos de la deshidratación en la concentración y la energía.

Un informe del *Modena's Local Health Authority* concluyó que el 75% de sus trabajadores de oficina beben menos de la cantidad diaria recomendada de 1,5 L de agua, lo que afecta su rendimiento cognitivo y su productividad.(32) Imagínate lo siguiente: estás inmerso en un proyecto cuando tu concentración comienza a fallar. ¿Podría ser deshidratación?

Hidratarse solo cuando se tiene sed

La sed es un indicador tardío de deshidratación. Cuando sientes sed, tu cuerpo ya está tratando de recuperarse. Esta actitud reactiva puede hacer que te sientas lento y descentrado durante todo el día. Una investigación de *ACSM's Health & Fitness Journal* demuestra que una deshidratación leve (es decir, una pérdida de agua corporal del 1-2%) puede perjudicar el rendimiento cognitivo.(33) Esta estadística, subraya la importancia de la hidratación proactiva. Piensa en cuánto más aguda podría ser tu mente con un poco más de atención a la hidratación.

Picar algo en lugar de beber

Es común confundir la sed con el hambre, es decir, recurrir a tentempiés en lugar de un vaso de agua. Este hábito es particularmente problemático porque la mayoría de los tentempiés (como las galletas saladas, las patatas fritas o las barritas de granola) están hechos con cereales secos que, en realidad, absorben agua del cuerpo y muchos contienen sal procesada añadida que aumenta aún más la deshidratación. Esto no solo afecta a los niveles de hidratación, sino que también conduce a una ingesta calórica innecesaria y a un posible aumento de peso. Un estudio publicado en la revista *Physiology & Behavior* descubrió que las personas suelen confundir la sed con el hambre, lo que conduce a un mayor consumo de tentempiés y de calorías.(34) Imagínate eliminar esos tentempiés adicionales simplemente recurriendo primero al agua: es un pequeño cambio con grandes beneficios potenciales.

Elegir refrescos en lugar de agua

Muchas personas toman refrescos porque el agua les resulta insípida o poco apetecible. La efervescencia y el sabor de los refrescos parecen más tentadores durante un día ajetreado. Investigaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) muestran que casi el 50% de los estadounidenses consumen bebidas azucaradas a diario, y a menudo las prefieren al agua.(35) Los refrescos suelen estar cargados de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, lo que los vuelve adictivos y conduce a una ingesta excesiva de azúcar. Este placer temporal se produce a costa de la salud a largo plazo, lo que contribuye a problemas metabólicos y al deterioro del bienestar general.

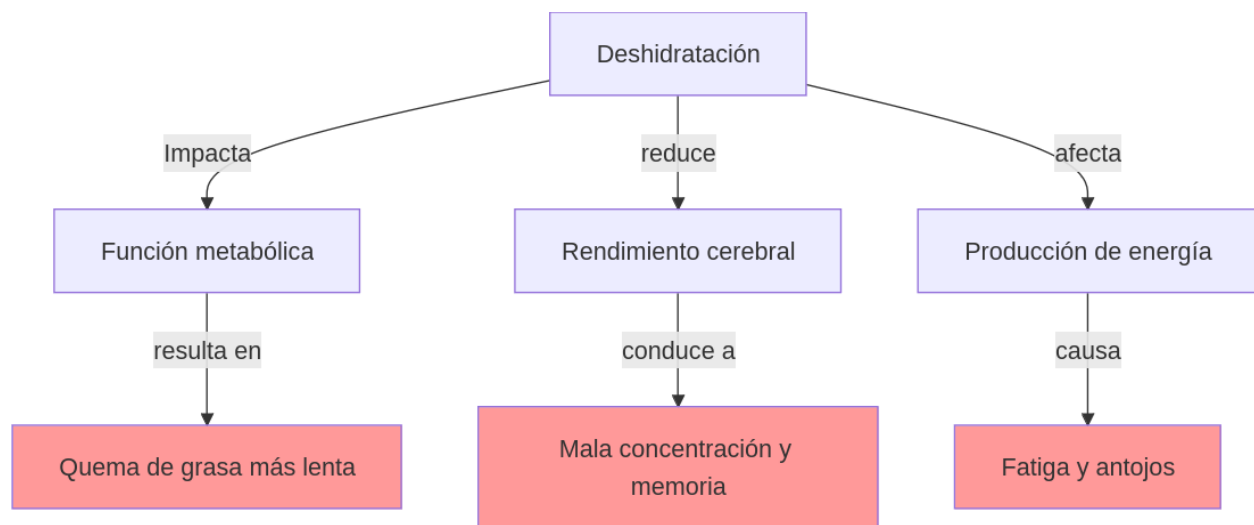
Estos hábitos están muy extendidos, pero suelen pasar desapercibidos hasta que aparece la fatiga o disminuye la productividad. Veamos por qué estos hábitos tan comunes afectan el metabolismo y la concentración.

Por qué falla tu estrategia de hidratación

Comprender por qué los hábitos de hidratación habituales no funcionan es fundamental para liberar todo tu potencial. Profundicemos en la ciencia que explica por qué estos enfoques pueden estar frenándote.

El papel del agua en el metabolismo

El agua no es solo un calmante de la sed, es el elemento vital de nuestro metabolismo. Todas las células de nuestro cuerpo dependen del agua para funcionar de manera óptima. Actúa como disolvente para las reacciones bioquímicas, medio de transporte de nutrientes y regulador de la temperatura corporal. Cuando estamos deshidratados, estos procesos metabólicos se ralentizan, lo que provoca fatiga y disminución de la función cognitiva.



Imagínate intentar correr una maratón sin combustible: tu cuerpo no consigue mantener el ritmo. Incluso una deshidratación leve puede afectar la eficiencia metabólica. Sin la cantidad adecuada de agua, tu cuerpo no puede quemar grasas ni convertir los alimentos en energía de manera eficaz, lo que hace que nos sintamos lentos y sin concentración.

La conexión entre la deshidratación y la cognición

La deshidratación no solo afecta el rendimiento físico, sino también el cerebro. El agua es fundamental para mantener el equilibrio de electrolitos y neurotransmisores esenciales para el funcionamiento cerebral. Cuando estás deshidratado, este equilibrio se altera, lo que provoca un deterioro cognitivo. Como ya he comentado, varios estudios han demostrado que la deshidratación puede reducir la función cognitiva, capacidad de atención y memoria a corto plazo.(36)

La neurocientífica Dra. Lisa Mosconi destaca que el cerebro es uno de los primeros órganos que siente los efectos de la deshidratación.(37) Señala que incluso una leve pérdida de líquido puede provocar una disminución notable del estado de ánimo y la claridad mental. Es como intentar sintonizar una radio con interferencias: se pierde la señal en medio del ruido.

El enigma de la cafeína

Depender del café o de las bebidas energéticas puede parecer una solución rápida, pero la cafeína puede ser un arma de doble filo. Si bien mejora temporalmente el estado de alerta, también actúa como diurético, aumentando la producción de orina y exacerbando la deshidratación. Este ciclo de picos de energía inducidos por la cafeína seguidos de caídas puede dejarte más fatigado que antes.

Piensa en ello como si estuviera poniendo un pequeño parche en una herida más profunda: tratando los síntomas sin atacar la causa raíz. La dependencia excesiva de la cafeína enmascara problemas de hidratación subyacentes, lo que le impide alcanzar niveles óptimos de energía.

La desventaja de los refrescos

Optar por refrescos en lugar de agua puede causar estragos en tu salud y metabolismo. El alto contenido de azúcar provoca picos de insulina, lo que puede causar caídas de energía y dificultar la quema de grasas. Según los CDC, el consumo regular de bebidas azucaradas está relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.(35) Además, los refrescos contribuyen a la deshidratación en lugar de aliviarla. El ácido fosfórico presente en muchos refrescos también puede interferir con la absorción de nutrientes, lo que afecta aún más la eficiencia metabólica. Al elegir agua en vez de refrescos, respaldas las necesidades naturales de hidratación de tu cuerpo y promueves una mejor salud en general.

Malinterpretar las señales de sed

Muchas personas confunden la sed con el hambre, lo que lleva a picar entre horas y a ingerir calorías de forma innecesaria. Esta confusión surge porque las señales de hambre y de sed se originan en la misma zona del cerebro: el hipotálamo. Si malinterpretas estas señales, no solo corres el riesgo de deshidratarte, sino que también interfieres con las señales naturales de hambre del cuerpo.

El Dr. Zachary Knight explica que aprender a distinguir entre la sed y el hambre es fundamental para mantener la salud metabólica y evitar el aumento de peso.(38) Al sintonizar con las señales de tu cuerpo con mayor precisión, puedes tomar decisiones que favorezcan tanto la hidratación como la nutrición.

Comprender estos conceptos pone de relieve la importancia de una hidratación adecuada como piedra angular de la salud y la productividad. A medida que avancemos, exploraremos estrategias prácticas para ayudarte a optimizar tu rutina de hidratación y liberar todo tu potencial durante la jornada laboral.

Tu plan metabólico de agua

Optimizar tu rutina de hidratación es más sencillo de lo que crees. Con unos pocos ajustes conscientes, puedes transformar tu productividad en la jornada laboral. A continuación te explico cómo:

Implementar un programa de hidratación estructurado

Integra la hidratación de forma natural en tu rutina diaria sin depender de absurdos recordatorios digitales.

Utiliza la fórmula: tu peso en kilogramos dividido por 7 es igual a la cantidad de vasos de agua que debes beber cada día. Este enfoque tiene en cuenta los procesos metabólicos y hay que

ajustar según tu actividad física. Por ejemplo, si pesas 70 kg, intenta beber unos 10 vasos de agua al día.

Para que esto sea más manejable, bebe agua en cantidades iguales y emparéjalo con tus actividades habituales. Por ejemplo: bebe un vaso al despertarte, después de moverte por la mañana, luego al llegar a la oficina, otro después de ir al baño, uno antes de cada comida y uno después de las reuniones.



De esta forma, repartes la ingesta a lo largo del día sin sentirte forzado. Si prefieres utilizar una botella de agua, elige una que tenga capacidad para dos vasos de agua (unos 500 ml) y rellénala cinco veces al día. De esta forma, tu hidratación estará siempre a tu alcance.

Elige el agua como tu bebida principal

Haz del agua tu bebida preferida durante todo el día. Si bien el café se puede disfrutar con moderación, es mejor evitar las bebidas energéticas debido a su alto contenido de azúcar y cafeína, que pueden provocar deshidratación y bajones de energía. Del mismo modo, los refrescos y las bebidas alcohólicas no son ideales para la hidratación, ya que contienen azúcares y aditivos que pueden deshidratarte aún más. Un buen ejemplo a seguir en este ámbito es el futbolista Cristiano Ronaldo que es famoso por rechazar los refrescos en favor del agua, lo que destaca la importancia de la hidratación pura para mantener el rendimiento al máximo.⁽³⁹⁾ Al priorizar el agua sobre estas opciones, le proporcionas a tu cuerpo el combustible esencial que necesita para funcionar de la mejor manera.

Mejora el agua con electrolitos y sabor

Mejora tu nivel de hidratación añadiendo rodajas de limón, pepino u hojitas de menta al agua que bebes. Estos ingredientes no solo hacen que la hidratación sea más agradable, sino que también contribuyen a mantener el equilibrio electrolítico con sus minerales naturales. Para favorecer aún más este equilibrio, añade un chorrito de zumo de limón fresco o una pizca de sal integral a un litro de agua. Yo prefiero el limón aunque utilizo sal integral local del Atlántico de vez en cuando, pero también puedes optar por sal celta o sales de montaña: elige la sal integral que te resulte más local y conveniente. Evita la sal de mesa, ya que carece de minerales esenciales y se compone principalmente de cloruro de sodio, que no aporta los mismos beneficios. Este enfoque garantiza una hidratación y un sabor óptimos sin sobrecargar tu sistema. Al igual que Rafael Nadal hace hincapié en el equilibrio electrolítico para mantener el máximo rendimiento en la pista de tenis, tú también puedes mejorar tu rutina diaria de hidratación para obtener mejores resultados.

Reconocer y responder a las señales de sed.

Aprender a distinguir entre la sed y el hambre es fundamental. Cuando sientas hambre entre comidas, intenta beber primero un vaso de agua y luego espera hasta la siguiente comida. Evita comer; a menudo, lo que parece hambre es simplemente “hambre emocional” o una respuesta habitual impulsada por la grelina (la hormona del hambre) que aumenta en ese momento. Al hidratarte en lugar de picar algo, no solo te mantienes hidratado, sino que también estimulas tu metabolismo y mejoras la quema de grasas. Este enfoque te ayuda a mantener niveles estables de energía y favorece el control del peso.

Limita las comidas a tres principales por día.

Concéntrate en hacer tres comidas equilibradas en lugar de picar entre horas con frecuencia. Este enfoque favorece la digestión y reduce la probabilidad de confundir la sed con el hambre. La Proporción del Plato Potente, como se explicó en capítulos anteriores, garantiza saciedad y equilibrio nutricional, favoreciendo la hidratación mediante un alto contenido de agua en frutas y verduras. Para una hidratación aún mejor, reduce los carbohidratos refinados y aumenta los carbohidratos naturales de frutas locales de temporada. Esto no solo mejora la hidratación, sino que también aumenta la ingesta de nutrientes, alineándote con los ritmos naturales de tu cuerpo.

Si haces estos cambios, no solo mejorarás tu concentración y energía, sino que también contribuirás a tu bienestar general. A medida que integres estas estrategias en tu rutina diaria, notarás una mejora significativa en cómo te sientes y en tu desempeño en el trabajo. Convirtamos la hidratación en un poderoso aliado para dominar tu jornada laboral.

Plan de acción: optimiza tu flujo diario

Crear una rutina de hidratación sostenible no tiene por qué ser complicado. Si sigues estos sencillos pasos, podrás incorporar hábitos de hidratación eficaces a tu ajetreado día con el mínimo esfuerzo y el máximo beneficio.

1. Calcula tus necesidades diarias de agua

Empieza por determinar cuánta agua necesitas cada día con esta fórmula: tu peso en kilogramos dividido por 7 es igual a la cantidad de vasos de agua. Este enfoque personalizado garantiza que estés cubriendo los requisitos específicos de hidratación de tu cuerpo.

- **Consejo rápido:** anota su objetivo diario en su móvil o escritorio para tenerlo a mano fácilmente y ajústalo según sea necesario basándote en tus niveles de actividad y el clima.

2. Establece un sistema de hidratación sencillo

Elige una botella de agua con capacidad para dos vasos de agua (500 ml) y trata de rellenarla 5-7 veces al día, según tu caso. También puedes optar por una de 1L que equivaldría a 4 vasos. Este método simplifica el seguimiento de tu consumo y te permite hidratarte de forma cómoda y accesible.

- **Consejo rápido:** usa una botella duradera y reutilizable que te guste, así tendrás más probabilidades de cumplir con tus objetivos de hidratación. Recuerda que la constancia es clave.

3. Integra la hidratación a tu rutina

Combina tu consumo de agua con tus actividades habituales para que no te resulte un esfuerzo. Bebe un vaso al llegar a la oficina, después de cada parada para ir al baño, antes de las comidas y después de las reuniones. Esta estrategia distribuye de forma natural tu consumo de agua a lo largo del día sin que te sientas obligado.

- **Consejo rápido:** combina el consumo de agua con las pausas entre sesiones de trabajo o al acabar una tarea para crear un ciclo de hábitos sin interrupciones. Observa cómo este pequeño cambio aumenta tu productividad.

4. Mejora el sabor y el equilibrio del agua

Añade rodajas de limón, pepino o menta al agua para darle sabor y nutrientes. Incluye un chorrito de jugo de limón o una pizca de sal integral (como sal marina o de montaña) para mantener el equilibrio electrolítico. Esto no solo hace que la hidratación sea más placentera, sino que también optimiza la absorción.

- **Consejo rápido:** prepara agua saborizada con antelación y mantenla fría en el frigorífico para tener una opción refrescante. Disfruta experimentando con diferentes combinaciones para que las cosas sigan siendo atractivas.

5. Practica una hidratación consciente

Cuando sientas hambre entre comidas, combate esa sensación con un vaso de agua y relájate hasta la siguiente comida principal. A menudo, lo que parece hambre es simplemente hambre emocional o antojos provocados por hábitos. Si bebes agua, no solo saciarás esa falsa hambre, sino que también estimularás tu metabolismo y mantendrás la concentración.

- **Consejo rápido:** usa el agua saborizada como herramienta en tu arsenal para combatir el hambre emocional, sabiendo que favorece la productividad y la salud metabólica al mismo tiempo. Siéntete empoderado con esta estrategia simple pero efectiva.

6. Planifica comidas equilibradas

Concéntrate en tres comidas principales al día, incorporando la PPP que se analizó en los capítulos anteriores. Prioriza los alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras, para mejorar la hidratación de forma natural.

- **Consejo rápido:** al aumentar el consumo de carbohidratos naturales, especialmente de frutas frescas, notarás una disminución de la sed y una mejora en la hidratación y elasticidad de tu piel. Esto se debe al alto contenido de agua, incluyendo el agua plasmática (también conocida como agua estructurada), presente en la fruta.

Logros sencillos

- **Empieza tu día con agua:** bebe un vaso de agua a primera hora de la mañana para activar tu metabolismo e hidratarte después de dormir.
- **Mantén el agua visible:** coloca tu botella de agua en un lugar claro y visible en tu escritorio como un recordatorio constante para beber durante el día.
- **Variedad de sabores:** experimenta con diferentes combinaciones de limón, sal integral y hierbas semanalmente para mantener las cosas intrigantes y evitar la monotonía.

Si pones en práctica estos pasos y consejos rápidos, reducirás el esfuerzo necesario para mantener una hidratación adecuada y obtendrás importantes beneficios en cuanto a concentración, energía y bienestar general. Con estas estrategias en práctica, la hidratación se convertirá en una parte sencilla de tu rutina diaria, lo que te permitirá dominar tu jornada laboral con facilidad.

Sin embargo, incluso con las mejores intenciones, es fácil caer en errores comunes. exploremos algunos errores típicos y cómo solucionarlos de manera efectiva.

Solución de problemas: corrige tu equilibrio hídrico

Incluso con un plan sólido, es fácil encontrar algunos obstáculos en el camino hacia una hidratación óptima.

A continuación se muestran algunos errores comunes y cómo solucionarlos:

- **Obsesionarse con la ingesta de agua:**

Hacer un seguimiento de cada mililitro de agua que bebes puede resultar abrumador e insostenible. Esta obsesión puede generar estrés y decepción cuando no se alcanzan los objetivos. En cambio, concéntrate en mantener un objetivo diario general que se adapte de forma natural a tu rutina y que te permita tener flexibilidad en función de tus necesidades diarias. Disfruta de la libertad que te brinda un enfoque más relajado.

- **Confundir la sed con el hambre:**

Si bien esto ya se ha discutido, es un problema común que vale la pena volver a abordar. Si sientes hambre entre comidas, intenta beber un vaso de agua primero. Esta simple acción a menudo puede frenar los antojos y ayudarte a mantenerte en el buen camino al abordar lo que en realidad podría ser sed en lugar de hambre. Notarás rápidamente una mejor concentración y menos picoteos innecesarios.

- **Confiar en bebidas azucaradas o con cafeína:**

El consumo excesivo de refrescos, bebidas energéticas o café para hidratarse puede ser contraproducente. Estas bebidas pueden provocar deshidratación y caídas de energía debido a su alto contenido de azúcar y cafeína. Bebe agua como bebida principal y reserva las bebidas con cafeína para disfrutarlas de vez en cuando. Te sentirás más equilibrado a lo largo del día.

- **Uso de edulcorantes o polvos artificiales:**

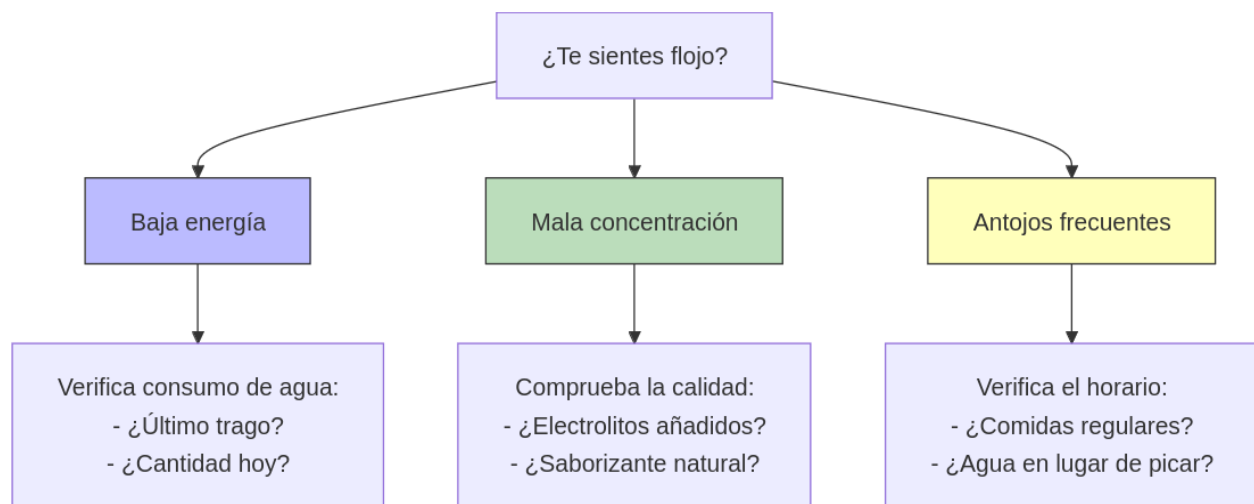
Añadir edulcorantes artificiales sin calorías o polvos al agua puede parecer conveniente, pero pueden restarle valor a los beneficios naturales de la hidratación. Estos aditivos también pueden provocar antojos de sabores dulces. Opta por aromatizantes naturales como jugo de limón, rodajas de pepino u hojas de menta. Disfrutarás de un sabor refrescante sin químicos innecesarios añadidos.

- **Sobre-hidratación o sub-hidratación:**

Es importante encontrar un equilibrio. Beber demasiada agua puede provocar frecuentes visitas al baño sin beneficios adicionales, mientras que beber muy poca puede deshidratarte. Utiliza la fórmula de las necesidades diarias de agua como guía, pero escucha las señales de tu cuerpo y haz los ajustes necesarios. Disfruta de una energía más constante encontrando tu equilibrio personal.

- **Descuidar el equilibrio electrolítico:**

Beber agua no siempre es suficiente; mantener el equilibrio electrolítico es fundamental para una hidratación eficaz. Si te sientes fatigado a pesar de beber mucha agua, considera agregar un chorrito de jugo de limón a tu rutina para mejorar la absorción y los niveles de energía. Siéntete revitalizado con este simple cambio.



Desafíos al viajar

Los viajes de negocios suelen alterar nuestros hábitos de hidratación. Entre vuelos largos, diferentes zonas horarias y reuniones consecutivas, mantenerse bien hidratado puede parecer imposible. Pero mantener la ingesta de agua mientras se viaja no solo es posible, sino que es fundamental para mantener tu energía y concentración durante los viajes de negocios importantes.

Resolvamos tus mayores desafíos de hidratación:

1. “La seguridad del aeropuerto me quitó mi botella de agua”.

Mantente hidratado durante el control de seguridad:

- Vacía tu botella antes del control de seguridad, rellénela después
- Compra agua de calidad de una sola vez y pásala a tu botella
- También vale usar la fruta como hidratación, recomendada en capítulos anteriores (solo en las comidas principales, no como picoteo)
- Lleva una botella de agua en acero inoxidable o vidrio, evita las de plástico si puedes

2. “Estoy atrapado en reuniones todo el día”.

Crea oportunidades de hidratación:

- Mantén el agua visible en la mesa de reuniones
- Utiliza los descansos estratégicamente
- Elige agua en las pausas para el café
- Solicita jarras de agua en las salas de reuniones

3. “Los vuelos largos me deshidratan”.

Planifica tu hidratación durante el vuelo:

- Bebe agua antes de embarcar
- Pide agua cuando te la ofrezcan

- Evita el alcohol y limita la cafeína solo a la mañana.
- Intenta beber 1 vaso (250 ml) por hora durante los vuelos.

Recuerda: viajar no tiene por qué alterar tus hábitos de hidratación. Concéntrate en mantener una ingesta regular de agua, incluso cuando tu rutina habitual se vea alterada. La clave no es la perfección, sino mantener una estrategia de hidratación constante durante todo el viaje.

Si conoces estos errores comunes y los abor das de manera proactiva, estarás mejor preparado para mantener una hidratación constante y disfrutar de los beneficios de una mejor concentración y energía a lo largo del día.

A medida que continúas perfeccionando tus hábitos de hidratación, tómate un momento para reflexionar sobre tu progreso y considera algunas preguntas y tareas específicas diseñadas para profundizar tu comprensión y compromiso con este aspecto vital del bienestar.

Reflexión y acción: haz un seguimiento de tu éxito en materia de hidratación

A medida que trabajas para dominar tus hábitos de hidratación, es importante detenerse y reflexionar sobre tus prácticas actuales. Estas preguntas están diseñadas para ayudarte a comprender mejor tu relación con la hidratación y motivarte a realizar cambios positivos:

1. **¿Con qué frecuencia te encuentras picando entre horas o bebiendo cafeína cuando en realidad podrías tener simplemente sed?**

Considera los factores desencadenantes que te llevan a tomar estas decisiones y cómo afectan tu energía y concentración.

2. **¿Qué barreras enfrentas para mantener una rutina de hidratación constante a lo largo de tu jornada laboral?**

Reflexiona sobre los obstáculos que podrían estar frenándote y piensa en estrategias para superarlos.

3. **¿Cómo afecta tu rutina de hidratación actual a tu estado de ánimo y a tus niveles de estrés durante el día?**

Explora cómo mantenerte hidratado o deshidratado influye en tu bienestar emocional y tu capacidad para afrontar los desafíos diarios.

Tu próximo paso

- **Reseteo de hidratación de 3 días:** al final de cada día de trabajo, reflexiona sobre tus hábitos de hidratación y haz un pequeño ajuste. Día 1: añade un vaso por la mañana. Día

2: añade un vaso antes del almuerzo. Día 3: añade un vaso por la tarde. Este enfoque fomenta la retroalimentación inmediata y permite mejoras rápidas y manejables sin un esfuerzo abrumador. Si te concentras en estos pequeños cambios diarios, experimentarás beneficios notables en la concentración y la energía para el cuarto día.

Realiza un seguimiento de su éxito en materia de hidratación

Tiempo	Agua (500 ml)	Control de calidad	Nivel de energía (1-5)
Día 1: añadir mañana	☐ ☐	☐ Natural ☐ +Sal ☐ +Limón	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Día 2: añadir pre-almuerzo	☐ ☐	☐ Natural ☐ +Sal ☐ +Limón	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Día 3: añadir tarde	☐ ☐	☐ Natural ☐ +Sal ☐ +Limón	⚡ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Clave:

Nivel de energía: 1=Bajo, 5=Alto

Al comprometerte con estas reflexiones y ajustes, te empoderarás para hacer de la hidratación una parte integral de tu bienestar, lo que te conducirá a una jornada laboral más productiva y equilibrada.

Puntos clave

- **La importancia de la hidratación:** una hidratación adecuada es esencial para mantener la concentración, la energía y el bienestar general durante toda la jornada laboral.
- **Errores comunes:** evitar confundir la sed con el hambre, depender de bebidas azucaradas o con cafeína, obsesionarse con la ingesta de agua, utilizar edulcorantes artificiales y descuidar el equilibrio electrolítico.
- **Pasos prácticos:** calcula tus necesidades diarias de agua, establece un sistema de hidratación simple, integra la hidratación en tu rutina, mejora el agua con sabores naturales y electrolitos, practica una hidratación consciente y planifica comidas equilibradas.
- **Reflexiona y ajusta:** evalúa periódicamente tus hábitos de hidratación y realiza pequeños ajustes diarios para mejorar tu rutina y experimentar beneficios notables en la productividad y la salud.

5. HORA DEL ALMUERZO

Recarga tu cuerpo y mente al mediodía

Objetivo del capítulo

Transforma tu hora de almuerzo en un poderoso reinicio al mediodía que sube tu energía, mejora tu metabolismo y aumenta tu productividad de la tarde, a través de una planificación estratégica de las comidas y un movimiento ligero.

“Cuando camines, camina. Cuando comas, come.” — Proverbio Zen

Del almuerzo pesado al alto rendimiento

Solía pensar que un almuerzo abundante era la clave para aguantar la tarde. Mi opción preferida era un gran plato de pasta italiana o una ración de arroz, bañado en salsas ricas, a menudo acompañado de proteínas, verduras y una guarnición de pan. Era delicioso, claro, pero a las 14:00 me encontraba luchando contra el temido bajón de la tarde. Sentía los párpados pesados, el cerebro se me nublaba y mi energía se desplomaba. ¿Te suena familiar? Recuerdo una reunión en particular en la que me costó mucho mantenerme despierto; mi productividad se desplomó.

Esta rutina me hacía sentir aletargado e improductivo, me costaba mantener la concentración durante esas cruciales horas posteriores al almuerzo. Sabía que algo tenía que cambiar si quería recuperar mis tardes y mejorar mi bienestar general.

Un catalizador para el cambio

La motivación para cambiar surgió de una simple constatación: no podía seguir sintiéndome así todos los días. Inspirado por las historias de otras personas que habían transformado sus niveles de energía a través de cambios en la dieta y el estilo de vida, decidí tomar el asunto en mis propias manos. En aquel entonces estaba comenzando la carrera de Nutrición, pero no me bastaba con las clases de primero de carrera, así que armado con libros y artículos sobre nutrición y metabolismo, me embarqué en un viaje de autoeducación y experimentación.

Descubrí que utilizar el almuerzo como la comida principal y más abundante del día no contribuía a mi productividad por la tarde. Comer principalmente carbohidratos refinados ricos

en almidón tampoco me iba a ayudar. Estas opciones me dejaban agotado en lugar de con energía.

Descubriendo el equilibrio

Comencé limitando los carbohidratos refinados y optando por frutas y verduras frescas. Las ensaladas se convirtieron en mis nuevas mejores amigas: vibrantes, crujientes y repletas de nutrientes que no me hacían sentir pesado. Me sumergí profundamente en las dietas *low-carb* e incluso en la cetogénica, pero luego me di cuenta de que esta restricción me alejaba de las frutas, esenciales para mi bienestar. Además, noté que mi hidratación se resentía, y mi piel comenzó a darme señales claras de que necesitaba un cambio. Fue entonces cuando comprendí la importancia de encontrar un equilibrio en mi alimentación, para que fuera más sostenible, permitiéndome disfrutar de una variedad de alimentos sin sentirme limitado.

Decidí no solo ajustar mi dieta, sino también incorporar caminatas cortas durante mi hora de almuerzo. El simple hecho de salir a tomar un poco de aire fresco y luz solar hizo maravillas para mi digestión y mi estado de ánimo, complementando así mi nueva forma de alimentarme.

Los resultados fueron casi inmediatos. Me sentí más liviano, con más energía y listo para afrontar el resto del día con una concentración renovada. Fue como pasar de estar aletargado a estar alerta. Y no se trataba solo de lo que comía, sino de cómo empleaba ese valioso tiempo del mediodía.

La epifanía de la PPP

Curiosamente, no fue hasta mucho después que me di cuenta de que había estado usando algo parecido a lo que después llamaría la Proporción del Plato Potente: equilibrando mis comidas con una mezcla de frutas, verduras, proteínas y cereales integrales. Una vez que entendí el impacto de este concepto en mis niveles de energía y productividad, se convirtió en una parte intencional de mi rutina. Este equilibrio fue clave para mantener la energía sin el bajón de la tarde.

A medida que exploremos más a fondo este capítulo, verás cómo estos conocimientos pueden transformar tu propia rutina del mediodía. Examinemos lo que la mayoría de las personas hacen durante sus pausas para el almuerzo y por qué estos hábitos pueden estar socavando tu productividad.

El engaño de la pausa del almuerzo

Muchos de nosotros hemos desarrollado hábitos a la hora del almuerzo que creemos que son eficientes, pero que en realidad podrían estar frenándonos. Analicemos algunas prácticas comunes y veamos cómo se comparan con lo que sabemos sobre productividad y salud.

Comer el almuerzo en el escritorio

Es una escena familiar: estás encorvado sobre tu ordenador, con un sándwich en una mano y el ratón en la otra. Parece que estás haciendo varias cosas a la vez, pero ¿realmente es así? Según una encuesta de *Just Eat for Business*, solo 1 de cada 10 trabajadores realmente se toma un descanso regular para almorzar fuera de su escritorio.(40) Este hábito puede parecer un ahorro de tiempo, pero a menudo conduce a comer sin pensar y a perder oportunidades para un reinicio mental. Cuando estás pegado a tu pantalla, no le estás dando a tu cerebro el descanso que necesita para recargarse. Reflexiona sobre tu propia rutina: ¿con qué frecuencia realmente desconectas? Comer mientras estás distraído por pantallas o móviles también puede llevarte a comer en exceso y a no disfrutar realmente de tu comida.

Elegir opciones de comida rápida y a menudo poco saludables

En el mundo acelerado en el que vivimos, la comodidad suele ganarle a la nutrición. Es tentador comer algo rápido en un local de comida rápida o en la máquina expendedora más cercana, pero estas comidas suelen tener un alto contenido de carbohidratos refinados y un bajo contenido de nutrientes esenciales. Un estudio publicado en el *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* descubrió que el 67% de los trabajadores consumen comida rápida al menos una vez a la semana.(41) Esta opción puede saciarte temporalmente, pero puede hacerte sentir lento y descentrado a medida que avanza la tarde. De hecho, alrededor de 8 sobre 10 trabajadores de oficina experimentan un bajón de energía por la tarde con regularidad, a menudo exacerbado por malas elecciones en el almuerzo.(42) Piensa en cómo estas elecciones afectan tus niveles de energía.

Abusar de las bebidas azucaradas

Acompañar esas comidas rápidas con bebidas azucaradas agrava el problema. El término “bebidas azucaradas” abarca refrescos, té endulzados, jugos de frutas endulzados, bebidas energéticas e incluso algunas aguas saborizadas. Estas bebidas proporcionan calorías vacías sin nutrientes esenciales, lo que lleva al aumento de peso y al incremento del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. El consumo de bebidas azucaradas da como resultado picos rápidos de azúcar en sangre seguidos de caídas, dejándote más fatigado que antes. Este ciclo de búsqueda de soluciones rápidas para la fatiga solo exacerba las caídas de energía cuando el subidón de azúcar desaparece. Las investigaciones muestran que incluso el consumo moderado de bebidas azucaradas puede conducir a problemas de salud importantes con el tiempo, por lo que es crucial reflexionar sobre estas opciones para un bienestar y productividad sostenidos.(43)

Comer demasiado y consumir muchos carbohidratos refinados

Otro hábito común es comer porciones grandes o comidas ricas en carbohidratos refinados con almidón, como pan blanco o pasta. Según una investigación del *Journal of Personality and Individual Differences*, las dietas ricas en carbohidratos refinados están relacionadas con el aumento de los niveles de azúcar en sangre y las consiguientes caídas, lo que contribuye a ese bajón de energía y rendimiento cognitivo tan familiar por la tarde.(44) Comer en exceso también puede hacer que te sientas aletargado e incómodo, lo que dificulta la concentración en las tareas que tienes entre manos. Una encuesta del *American Psychological Association (APA)* descubrió que el 38% de las personas admiten comer en exceso durante el almuerzo debido al estrés o la comodidad.(45) Piensa en tu almuerzo típico: ¿comes más de lo que necesitas?

Saltarse el almuerzo debido a horarios apretados

Luego está el famoso salteador de almuerzo. Con reuniones consecutivas y listas interminables de tareas pendientes, saltarse el almuerzo puede parecer una forma eficaz de ahorrar tiempo. Se estima que alrededor del 30% de las personas se saltan el almuerzo con regularidad, lo que puede provocar caídas de energía y una reducción del rendimiento cognitivo, que en última instancia afecta la productividad.(45) Además, un estudio de *Public Health Nutrition* reveló que el 50% de las personas recurren a picar constantemente sin realizar una comida adecuada, lo que provoca mayores fluctuaciones de azúcar en sangre y trastornos emocionales.(46) Este patrón no solo afecta el metabolismo, sino también el estado de ánimo, la productividad y los niveles generales de energía a lo largo del día. Pregúntate si saltarte comidas o depender de bocadillos realmente está ayudando a tus objetivos a largo plazo.

Estas estadísticas nos muestran un panorama claro: nuestros hábitos actuales a la hora de comer no nos favorecen en lo que respecta a la salud o la productividad. Pero comprender estos patrones es solo el primer paso. Reconocer dónde podemos estar cometiendo errores abre la puerta a la realización de cambios significativos.

A medida que avanzamos hacia la siguiente sección, exploremos por qué estos hábitos no funcionan y qué podemos hacer de manera diferente para transformar nuestra rutina del mediodía en un poderoso reinicio tanto para el cuerpo como para la mente.

El coste oculto de los malos hábitos a la hora del almuerzo

Comprender por qué nuestros hábitos actuales a la hora del almuerzo no son los adecuados es fundamental para hacer cambios significativos. Analicemos las razones por las que estas prácticas comunes pueden estar sabotando tu productividad y bienestar.

Estrés y digestión

Cuando estás estresado, tu cuerpo cambia al modo de “lucha o huida”, un estado incompatible con una digestión adecuada. Tu sistema nervioso simpático desvía el flujo sanguíneo de los órganos digestivos hacia los músculos, preparándose para las amenazas percibidas. Esto significa que comer bajo estrés, ya sea por presión laboral o por notificaciones digitales constantes, perjudica significativamente la absorción de nutrientes y la función metabólica.

Piensa en su sistema digestivo como si fuera una línea de producción industrial: necesita condiciones óptimas para procesar materias primas (alimentos) y convertirlas en energía utilizable. El estrés básicamente detiene partes de esta línea de producción, lo que lleva a:

- Producción reducida de enzimas
- Disminución de la absorción de nutrientes.
- Eficiencia metabólica deteriorada
- Conversión de energía comprometida

La solución está en activar el modo parasimpático de “descanso y digestión” durante las comidas, lo que optimiza los procesos digestivos naturales del cuerpo y la producción de energía.

Comportamiento sedentario y metabolismo

Cuando almuerzas en tu escritorio sin detenerte a tomarte un descanso adecuado, tu mente nunca tiene la oportunidad de pasar del modo trabajo al modo descanso y digestión. Esto perpetúa un estado de estrés y distracción, manteniendo a tu cuerpo en una reacción de lucha o huida, que es incompatible con una digestión eficaz. El bombardeo constante de correos electrónicos y tareas impide que tu cerebro se relaje, dejándote mentalmente exhausto y menos productivo a medida que avanza el día.

No permitir que tu cuerpo se relaje durante el almuerzo también puede provocar una mala digestión. Cuando tu sistema se centra en controlar el estrés en lugar de digerir los alimentos, puede provocar molestias gastrointestinales y un metabolismo más lento. Tu cuerpo es menos eficiente a la hora de quemar calorías, lo que puede dificultar el control del peso y afectar negativamente a los niveles de energía. Según un informe de *Just Eat for Business*, el 42% de los trabajadores estadounidenses almuerzan en sus escritorios todos los días, lo que a menudo reduce la productividad y aumenta los niveles de estrés.(47) El Dr. Marc Brackett, de la Universidad de Yale, señala que el estrés crónico sin descansos puede provocar problemas de salud a largo plazo, como ansiedad y depresión.(48)

Bajadas de azúcar en sangre y de energía

Las malas elecciones de almuerzo, especialmente aquellas con un alto contenido de carbohidratos refinados, provocan picos de azúcar en sangre seguidos de caídas. Este efecto de montaña rusa da como resultado el temido bajón posterior al almuerzo, en el que la

concentración disminuye y aparece la fatiga. Los carbohidratos refinados son procesados rápidamente por el cuerpo, lo que provoca aumentos rápidos en los niveles de glucosa en sangre que desencadenan la liberación de insulina del páncreas. Una vez que la insulina hace su trabajo de reducir el azúcar en sangre, se produce ese conocido bajón.

La experta en nutrición, la bioquímica Jessie Inchauspé, señala que controlar los niveles de azúcar en sangre es vital para mantener la energía durante todo el día.(49) Cuando los niveles de azúcar en sangre se desploman después de un pico, te sientes agotado y con ganas de otra solución rápida, lo que a menudo conduce a un ciclo de malos hábitos alimenticios que exacerban aún más las caídas de energía. Comprender esta respuesta fisiológica ayuda a explicar por qué esas opciones de almuerzo aparentemente inofensivas pueden descarrilar tu productividad por la tarde.

Hábitos de almuerzo inconsistentes y desaceleración metabólica

Los patrones de alimentación regulares son esenciales para un metabolismo saludable. Saltarte comidas o tener horarios de alimentación aleatorios envía señales contradictorias a tu cuerpo, lo que ralentiza el metabolismo con el tiempo. Un horario de comida constante ayuda a regular las hormonas del hambre, lo que fomenta una relación más saludable con la comida. Almorzar a la misma hora todos los días entrena al cuerpo a esperar comida, lo que mejora la digestión y la respuesta metabólica. Establecer una rutina también evita comer impulsivamente más tarde en el día, lo que conduce a mejores elecciones en general.

A largo plazo, los hábitos alimentarios inconsistentes pueden contribuir a trastornos metabólicos como la resistencia a la insulina o la diabetes tipo 2, un punto enfatizado por el Dr. Michael Mosley, quien destaca la importancia de seguir patrones de alimentación regulares y planeados para una salud óptima.(50,51)

Reconocer estos obstáculos te empodera. Te proporciona una hoja de ruta para el cambio, que te ayuda a transformar tu pausa del almuerzo, que hasta ahora ha sido un asesino de la productividad, en un poderoso restablecimiento tanto para el cuerpo como para la mente. Ahora que hemos explorado por qué estos hábitos no funcionan, profundicemos en lo que puedes hacer de manera diferente para que tu rutina del mediodía sea realmente revitalizante.

El protocolo de reinicio del mediodía

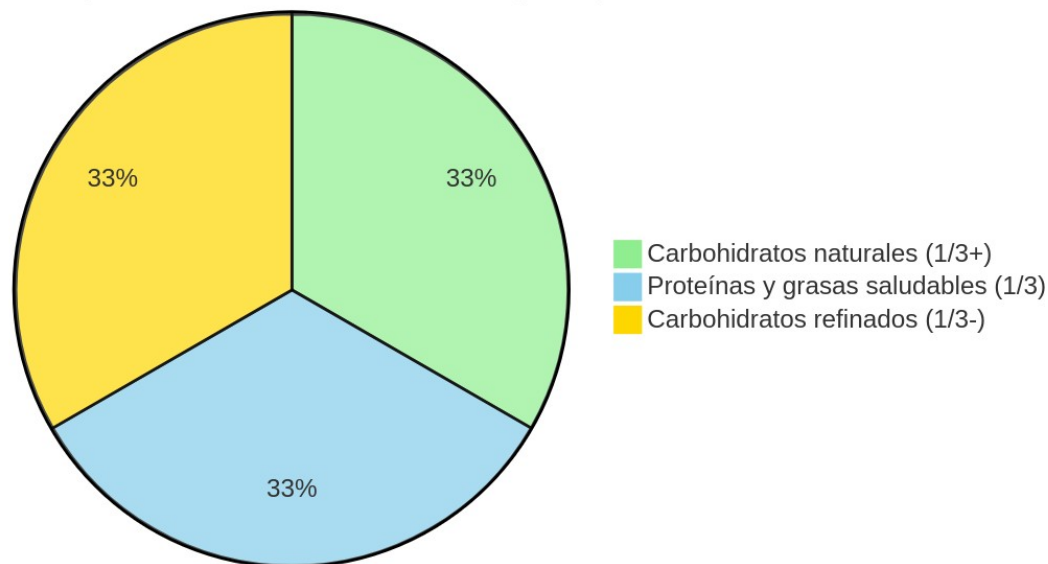
Ahora que hemos identificado los peligros de los hábitos comunes a la hora del almuerzo, exploremos cómo puedes transformar tu rutina del mediodía en una experiencia revitalizante que aumente tu energía y tu productividad.

La Proporción del Plato Potente: eleva tu almuerzo

Este enfoque, que amplía la PPP, es la clave para mantener la energía y la agudeza mental. Si priorizas los carbohidratos naturales de frutas y verduras en al menos un tercio de tu comida, añades proteínas para sentirte saciado y limitas los carbohidratos refinados a un tercio como máximo (lo ideal es un cuarto), crearás una comida equilibrada que alimentará tu cuerpo de manera eficaz.

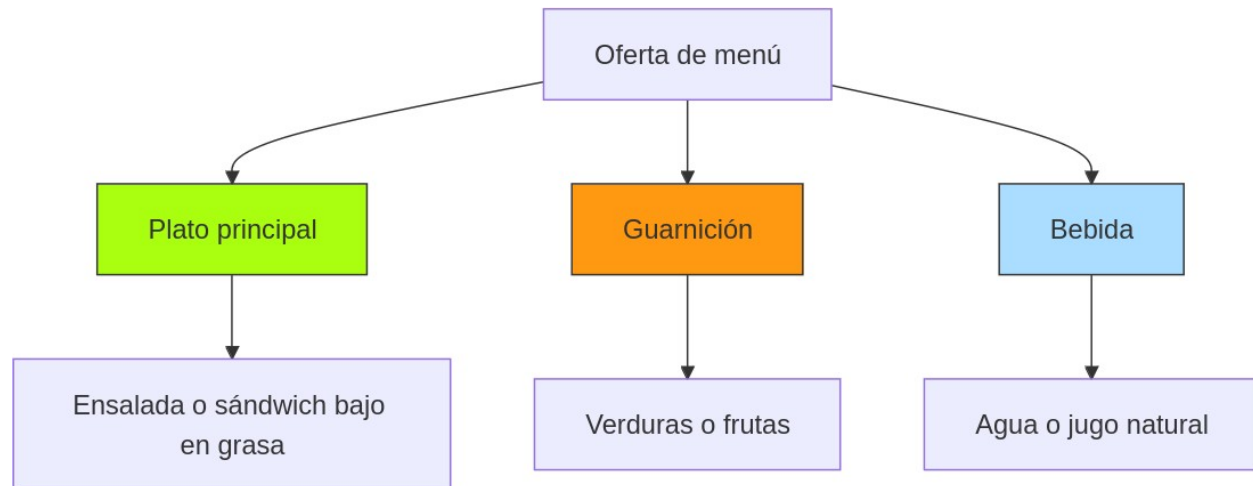
No se trata de una dieta baja en carbohidratos, sino todo lo contrario. La dieta con la PPP hace hincapié justo en los carbohidratos, provenientes de frutas y verduras porque aportan nutrientes esenciales con un mayor contenido de agua y un mejor impacto metabólico en comparación con los cereales refinados.(18) La diferencia clave radica en las proporciones: mantener al menos el doble de la cantidad de carbohidratos naturales, proteínas y grasas saludables en comparación con los carbohidratos refinados. Este enfoque equilibrado evita los antojos y favorece unos hábitos alimentarios sostenibles, lo que lo hace superior a las dietas restrictivas bajas en carbohidratos.

La Proporción del Plato Potente (PPP)



Al optar por una oferta de menú, aplica la PPP eligiendo ensaladas en lugar de sándwiches cuando sea posible. Si un sándwich es tu plato principal, elige una opción baja en grasas, ya que la mayoría de las grasas que se usan en los sándwiches no son de las más saludables. Evita los sándwiches de 2 pisos debido a su excesivo contenido de pan. Para el acompañamiento, selecciona frutas o verduras, como palitos de zanahoria con hummus o una ensalada, para equilibrar los carbohidratos refinados del sándwich. La bebida siempre debe ser agua natural sin gas para mantener la PPP; un jugo natural sin azúcar agregado o agua de coco también pueden funcionar.

Por ejemplo, considera esta comida: un sándwich de ensalada de pollo bajo en grasas como plato principal, palitos de zanahoria con hummus como acompañamiento y una botella de agua mineral. Si aún tienes hambre, simplemente agrega otra guarnición para que puedas tener así: un sándwich (principal), una ensalada (acompañamiento), una pieza de fruta (guarnición) y un jugo natural (bebida). Esta combinación garantiza que estés lleno y satisfecho mientras te adhieres a la PPP. Si ciertos artículos no forman parte de la comida, llevar una fruta o ensalada adicional de casa siempre es una opción.



Una nota sobre el vegetarianismo: si bien este libro se centra en establecer hábitos metabólicos fundamentales utilizando un enfoque flexible en cuanto a las fuentes de proteínas, sé que algunos lectores pueden sentir curiosidad por las dietas basadas en plantas. En un próximo libro compartiré mi recorrido personal hacia el vegetarianismo (incluido el porqué, el cómo, la investigación, los errores comunes y las estrategias de transición comprobadas). Por ahora, concéntrate en mantener la proporción de carbohidratos naturales y refinados mientras eliges fuentes de proteínas que se adapten a tus preferencias. En general, recomiendo la dieta vegetariana como una opción saludable para todos, ya que está repleta de nutrientes y beneficios para la salud. Sin embargo, si decides incluir carne en tu alimentación, opta por cortes magros, porque la mayoría de las toxinas de los animales tienden a acumularse en la grasa. Así, podrás disfrutar de una dieta equilibrada y nutritiva que se alinee con tus objetivos de bienestar.

Implementación práctica

La Proporción del Plato Potente se basa en el equilibrio. Aquí te cuento cómo puedes implementarla de manera efectiva:

- **Carbohidratos naturales:** llena al menos un tercio o más de tu plato con frutas y verduras de temporada como zanahorias, manzanas o verduras de hoja verde.
- **Proteínas:** incluye proteínas como legumbres, pollo, huevos o quesos para mantenerte saciado.

- **Carbohidratos refinados limitados:** elige opciones de granos integrales en lugar de los blancos si están disponibles, limitándolos a un máximo de un tercio (idealmente un cuarto) de tu comida total.
- **Alternativas locales:** opta por productos disponibles localmente, como hortalizas de raíz en invierno o bayas frescas en verano.

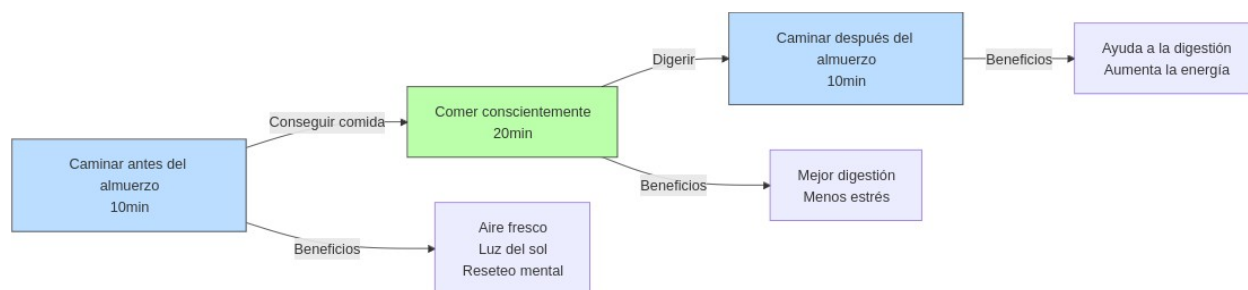
Considera estos escenarios:

- **Prepara el almuerzo en casa:** combina varias verduras de temporada asadas con pollo o garbanzos a la parrilla, añade una pequeña porción de un cereal integral (si es posible, mejor de granos ancestrales; si no, no pasa nada), como 1 o 2 rebanadas finas de pan de espelta o de masa madre e incluye 1-2 piezas de fruta, como manzanas o peras. Esto se alinea a la perfección con la PPP: las verduras vibrantes aportan vitaminas y minerales, la proteína te sacia y el cereal integral aporta la cantidad justa de carbohidratos complejos.
- **Salir a comer con compañeros:** cuando salgas a comer, prioriza los platos con abundantes verduras. Para las opciones vegetarianas, elige platos a base de legumbres como el curry de lentejas o el guiso de garbanzos, que aportan proteínas y limitan de forma natural los carbohidratos refinados. Si eliges carne, opta por proteínas magras con verduras adicionales como acompañamiento. Cambios sencillos como sustituir las patatas fritas por ensalada o pedir verduras de temporada adicionales ayudan a mantener la PPP.

Si se sirve pan de cortesía, guárdalo para más adelante en la comida, cuando pueda calcular mejor su porción de carbohidratos refinados dentro de la PPP. Para el postre, abunda con fruta fresca de temporada: esa cuenta como carbohidratos naturales en tu Proporción del Plato Potente, no como carbohidratos refinados, lo que la convierte en una opción óptima para satisfacer tu gusto por lo dulce y mantener el equilibrio metabólico. Recuerda: cuando sales a comer, la clave es mantener las proporciones, no la perfección.

El movimiento: un hábito innegociable a la hora del almuerzo

Caminar durante la pausa del almuerzo no es negociable. Te permite cambiar del “modo trabajo” al modo “relajación y digestión”, mejorando la claridad mental y reduciendo el estrés. Alejarse de la oficina proporciona un reinicio mental al involucrar a tu cuerpo en un movimiento rítmico, lo que puede ayudar a reducir los niveles de estrés y cambiar tu sistema nervioso del estado simpático de “lucha o huida” al estado parasimpático de “descanso y digestión”. Esta transición es crucial para mantener la concentración y la productividad durante toda la tarde.



Los beneficios de estar al aire libre son inmensos, en particular cuando se trata de la exposición a la luz solar. A diferencia del sol de la mañana temprano o del atardecer, que es más rico en rayos UV-A, el sol del mediodía proporciona una fuente más concentrada de rayos UV-B, lo que permite sintetizar vitamina D de manera más eficiente en un período de tiempo más corto. Esta exposición favorece la salud ósea, la función inmunológica y el estado de ánimo en general.

Respirar aire fresco durante la caminata no solo vigoriza los sentidos, sino que también ayuda a la digestión al mejorar la circulación. Al caminar de regreso a la oficina después de comer, este movimiento suave te ayuda a estimular la digestión y garantiza que los nutrientes se absorban de manera más efectiva. Esta caminata después de comer también puede mejorar el flujo sanguíneo al cerebro, lo que aumenta la claridad mental y lo prepara para una tarde productiva.

John Mackey, director ejecutivo de *Whole Foods Market*, ejemplifica este enfoque al priorizar la alimentación saludable y tomarse tiempo para descansar de manera consciente.(52) Su compromiso con el bienestar subraya la importancia de integrar estas prácticas en tu rutina diaria.

Si adoptas estas estrategias, tu hora de almuerzo pasará de ser una simple pausa a una poderosa herramienta para tu bienestar y productividad. A medida que avanzamos en la creación de un plan viable con pasos y consejos diseñados especialmente para ti, observa cómo estos cambios mejoran no solo tus tardes, sino toda tu experiencia de la jornada laboral.

Plan de acción: optimiza tu pausa de almuerzo

Para transformar la hora del almuerzo en una herramienta poderosa para el bienestar y la productividad se necesita un enfoque estratégico. Este plan de acción ofrece pasos claros y consejos prácticos para ayudarte a implementar las estrategias analizadas.

1. Dominar la Proporción del Plato Potente sobre la marcha

Concéntrate en mantener el equilibrio seleccionando comidas que prioricen los carbohidratos naturales provenientes de frutas y verduras. Asegúrate de incluir una fuente de proteínas para saciarse y limita los carbohidratos refinados. Cuando compres una comida en oferta o comas fuera, incluye siempre una ensalada o fruta como acompañamiento para mantener la PPP.

- **Consejo rápido:** busca opciones que incluyan naturalmente frutas o verduras en cada comida. Si no están, puedes llevarte fruta extra de casa.

2. Prioriza el movimiento durante el almuerzo

Incorpora movimiento a tu pausa para el almuerzo caminando hasta un lugar cercano para comer. Este hábito no solo proporciona exposición a la luz solar, que es esencial para la síntesis de vitamina D, sino que también ayuda a la digestión, mejorando tanto la claridad mental como la salud física al regresar al trabajo.

- **Consejo rápido:** elige un lugar para almorzar que se encuentre a poca distancia para integrar sin esfuerzo el movimiento a tu rutina.

3. Crea una rutina consistente

Establecer una rutina consistente implica elegir un horario para el almuerzo y respetarlo, idealmente alrededor de las 12:30 a las 13:00 todos los días. Si los colegas se suman, genial; si no, mantén tu horario para regular tus hormonas del hambre de manera efectiva.

- **Consejo rápido:** invita a tus colegas a unirse a tu agenda de almuerzo para apoyarse mutuamente.

4. Mantente motivado y constante

Encuentra un compañero responsable entre tus colegas que comparta objetivos similares. Háganse responsables mutuamente de mantener estos hábitos saludables, asegurándote de que ambos sigan por el buen camino incluso si uno falla.

- **Consejo rápido:** cuando te pregunten sobre tus nuevos hábitos, compártelos poco a poco y de forma sencilla. Esto despertará su curiosidad y reforzará lo que aprendiste, aumentando las posibilidades de que quieran unirse al ver tus buenos resultados sin un gran esfuerzo.

Logros sencillos

- **Cambia las bebidas azucaradas:** reemplaza hoy las bebidas azucaradas por agua o jugos naturales.
- **Realiza una caminata corta:** incorpora una caminata de cinco minutos al aire libre durante tu próximo descanso.
- **Elige guarniciones más saludables:** sustituye las patatas fritas por palitos de zanahoria o fruta en tu próxima comida.
- **Desconectarse y relajarse:** evita revisar el móvil y discutir sobre temas de trabajo durante el almuerzo para mejorar la claridad mental y promover un estado de descanso.

Si sigues estos sencillos pasos, podrás transformar tu hora de almuerzo en un catalizador para mejorar tu bienestar y productividad con un mínimo esfuerzo. A medida que implementas estos

cambios, es importante que tengas en cuenta los posibles obstáculos. En la siguiente sección, analizaremos los errores más comunes y consejos para solucionarlos que te ayudarán a mantenerte en el buen camino.

Solución de problemas: domina tu impulso al mediodía

Si comprendes estos obstáculos e implementas soluciones simples, podrás seguir por el buen camino con tus hábitos saludables.

- **Saltarse las comidas:**

Saltarse comidas puede parecer una forma de ahorrar tiempo, pero puede alterar el metabolismo y hacer que picotees o comas en exceso más tarde en el día, lo que provoca caídas de energía y una menor productividad. Para evitarlo, asegúrate de tener comidas regulares estableciendo un horario de comidas consistente. Prioriza la preparación de comidas rápidas y equilibradas que se ajusten a la PPP.

- **Ignorar el tamaño de las porciones:**

Ignorar el tamaño de las porciones puede llevar a comer en exceso sin querer, lo que afecta tanto a la cintura como a los niveles de energía. Usa platos más pequeños o señales visuales, como llenar la mitad del plato con verduras, para ayudar a controlar las porciones sin sentirse privado. Encontrar un compañero responsable en tu camino puede ayudarte a ser consciente del tamaño de las porciones.

- **No planificar con antelación:**

La falta de planificación puede llevar a elecciones de alimentos poco saludables, especialmente cuando tienes poco tiempo. En lugar de cocinar en grandes cantidades, concéntrate en preparar rápidamente un almuerzo usando la PPP. Lleva contigo las sobras de fruta o verdura de la noche anterior para mejorar tu oferta de comida o elección de restaurante.

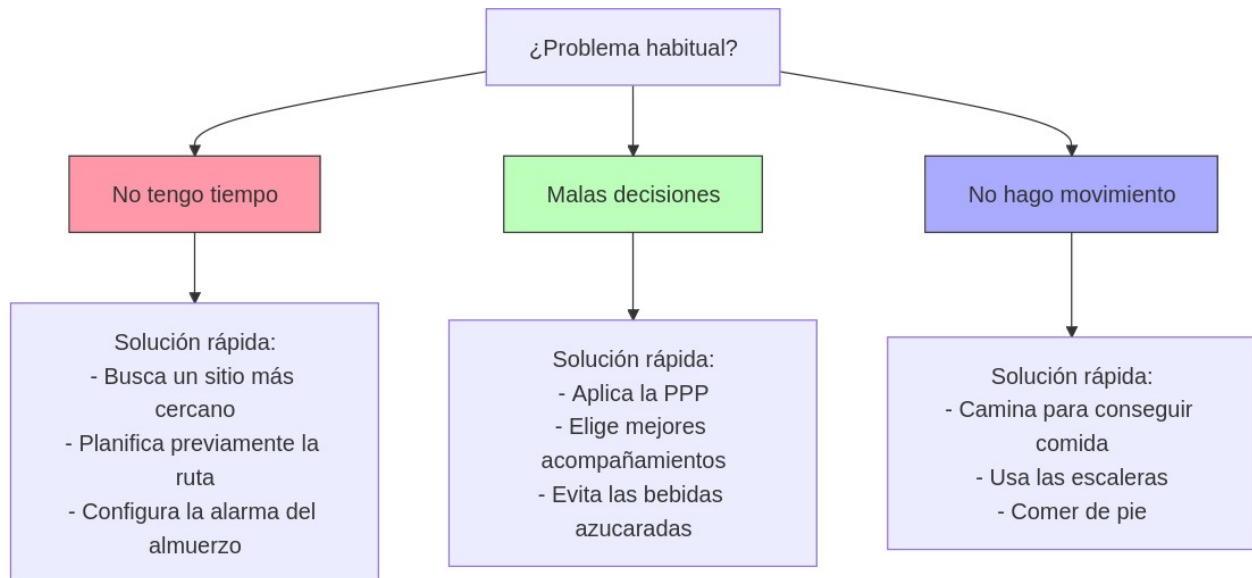
- **Complicar demasiado la alimentación saludable:**

Hacer que la alimentación saludable sea demasiado compleja puede llevar a la frustración y al abandono de los buenos hábitos. Concéntrate en comidas sencillas y equilibradas que sean fáciles de preparar y saciantes. Evita las dietas demasiado restrictivas que sean difíciles de mantener a largo plazo. Recuerda que la constancia es clave. Establecer objetivos realistas y celebrar las pequeñas victorias pueden mantenerte motivado.

- **Saltarse la caminata por falta de tiempo o por el clima:**

Saltarse la pequeña caminata en la pausa puede afectar la claridad mental y la digestión. Incluso si el tiempo es escaso o el clima no es ideal, es fundamental salir de la oficina para almorzar. Ya sea que se trate de una caminata corta alrededor de la cuadra o simplemente de salir a tomar aire fresco mientras se come en una cafetería cercana,

cambiar de entorno puede mejorar significativamente el restablecimiento mental y la digestión.



Desafíos al viajar

Los almuerzos con clientes, las ciudades desconocidas y las reuniones consecutivas pueden destruir tu metabolismo al mediodía. Esa ventana de recarga crucial a menudo se sacrifica por las demandas del trabajo. Pero mantener tu almuerzo PPP mientras viajas no solo es posible, sino que es esencial para un rendimiento máximo durante los viajes de negocios importantes.

Resolvamos tus mayores desafíos del mediodía:

1. “Estoy atrapado en los almuerzos con los clientes”.

Toma decisiones estratégicas:

- Primero, busca las verduras (lo ideal es que sean la mitad del plato) e identifica la fruta para el postre. Si no hay, píllala después en alguna tienda o mercado ahí cerca.
- A continuación, agrega proteínas de calidad y grasas saludables.
- Limita los carbohidratos refinados a un máximo de 1/3 o menos de toda la comida.
- Haz de guía de elección de restaurantes siempre que te sea posible. Busca con antelación sitios que tengan ensaladas y donde sea más fácil comer carbohidratos naturales.
- Mantén las proporciones equilibradas a pesar de la presión social y recuerda que el almuerzo no es tu comida principal, porque comer mucho aquí arruinaría tu productividad de la tarde.

2. “No puedo encontrar opciones saludables cerca”.

Crea estrategias ganadoras:

- Investiga los mercados locales de antemano
- Abastécete de fruta fresca el primer día
- Encuentra el lugar de ofertas de comidas más cercano que ofrezca ensaladas
- Domina el montaje de la PPP en cualquier lugar

3. “Las reuniones consecutivas no dejan tiempo”.

Protege tu combustible del mediodía:

- Bloquea 30 minutos en tu calendario
- Encuentra un lugar adecuado para comer
- Prepárate una comida rápida con la PPP
- Concéntrate en una sesión adecuada, sin picotear.

Recuerda: viajar no tiene por qué comprometer tu recarga de energía al mediodía. Concéntrate en mantener la proporción ideal de carbohidratos naturales, proteínas y grasas saludables al menos en el doble del volumen de carbohidratos refinados. La clave no es la perfección, sino tomar decisiones estratégicas que mantengan tu energía y concentración durante toda la tarde.

Si aborδας estos errores comunes con soluciones prácticas, podrás mejorar tu rutina de almuerzo y mantener hábitos saludables a largo plazo. Aplica estas estrategias para garantizar el éxito en tu camino hacia un mayor bienestar y productividad. Mientras reflexionas sobre estos conocimientos, considera las siguientes preguntas y tareas diseñadas para profundizar tu comprensión y compromiso con estos cambios.

Reflexión y acción: tu viaje hacia el reseteo del almuerzo

A medida que continúa tu camino para transformar tu pausa para el almuerzo en una herramienta para mejorar su bienestar y productividad, es importante hacer una pausa y reflexionar sobre tus hábitos y mentalidad actuales. Estas preguntas de reflexión están diseñadas para estimular la introspección y motivar el cambio, ayudándote a identificar áreas en las que puedes sentirte estancado y cómo puedes avanzar.

1. ¿Cuáles son las barreras actuales que te impiden tener una pausa de almuerzo equilibrada y revitalizante?

Piensa en los obstáculos que surgen constantemente, ya sea que estén relacionados con la gestión del tiempo, la elección de alimentos o los factores ambientales. Reflexiona sobre cómo estas barreras afectan tu bienestar general y tu productividad.

2. ¿Cómo se alinea tu rutina actual a la hora del almuerzo con tus objetivos de salud y productividad?

Evalúe si tus hábitos actuales favorecen o dificultan tus aspiraciones de mejorar tu salud y tu eficiencia. Identifica cualquier discrepancia entre tus acciones y tus objetivos.

3. ¿Por qué podrías resistirte a realizar cambios en tus hábitos a la hora del almuerzo?

Explora las razones subyacentes de la vacilación o la resistencia al cambio. Comprender estos factores puede ayudarte a desarrollar estrategias para superarlos y adoptar prácticas nuevas y más saludables.

Tu próximo paso

- **Busca un lugar al que pueda ir caminando para almorzar y aplica la PPP:** identifica un lugar cercano al que puedas ir caminando durante tu pausa para el almuerzo, integrando así el movimiento a tu rutina. Experimenta con la aplicación de la PPP utilizando ofertas de comida u opciones de restaurantes, asegurando una nutrición equilibrada sin planificación adicional.

Seguimiento de tu reinicio del mediodía

Día	PPP aplicada	Pausa de movimiento	Nivel de energía
Día 1	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ HdC refinados limitados	☐ Paseo antes del almuerzo ☐ Paseo después del almuerzo	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Día 2	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ HdC refinados limitados	☐ Paseo antes del almuerzo ☐ Paseo después del almuerzo	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
Día 3	☐ Carbohidratos naturales ☐ Proteínas y grasas ☐ HdC refinados limitados	☐ Paseo antes del almuerzo ☐ Paseo después del almuerzo	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5

Al reflexionar sobre estas preguntas y completar Tu próximo paso, obtendrás información valiosa sobre tus hábitos actuales y tomarás medidas significativas para transformar tu hora de almuerzo en una poderosa herramienta para el bienestar y la productividad.

Puntos clave

- **Pausa para el almuerzo que estimula el metabolismo:** prioriza una pausa para el almuerzo que mejore tu bienestar y tu productividad incorporando una nutrición y movimiento equilibrados.
- **Errores comunes:** evita saltarte comidas, ignorar el tamaño de las porciones (comer demasiado) y complicar mucho la alimentación saludable. Asegúrate de salir del entorno de la oficina para el almuerzo.

- **Pasos a seguir:** implementa la PPP, integra la caminata en tu rutina, establece un horario de almuerzo consistente y encuentra un compañero responsable.
- **Reflexiona y ajusta:** considera las barreras personales, alinea los hábitos con los objetivos y explora las razones de la resistencia al cambio. Utiliza estos conocimientos para perfeccionar tu enfoque.

6. REFLEXIONA Y COMPARTE

El impacto de tu viaje

Objetivo del capítulo

Animarte a reflexionar sobre tus progresos, compartir tus experiencias y contribuir a la comunidad del libro dejando una reseña.

“El milagro es este: cuanto más compartimos, más tenemos.” — Leonard Nimoy

¡Felicidades!

¡Has llegado a un momento clave en tu camino! Al igual que una pausa para el almuerzo bien programada revitaliza tu cuerpo y tu mente, este capítulo es tu oportunidad de detenerte, reflexionar y celebrar el progreso que has logrado hasta ahora. Reflexionar no es solo mirar hacia atrás, sino obtener aprendizajes que alimenten tu crecimiento hacia adelante.

Tomarte un momento para pensar en tu camino te permite reconocer qué está funcionando, identificar desafíos y perfeccionar tu enfoque. Pero compartir tu historia va más allá: al contribuir con tus pensamientos y experiencias, puedes inspirar a otros que están recorriendo un camino similar.

Reflexiona sobre tu progreso

Tomémonos un momento para profundizar en tu experiencia con este libro. Reflexionar es una herramienta poderosa para comprender de dónde vienes y hacia dónde quieres ir. Hazte estas preguntas:

- **¿Qué estrategias han tenido el mayor impacto en mi vida diaria?**

Identificar lo que funciona te ayuda a fortalecer esos hábitos.

- **¿Qué obstáculos enfrenté al implementar estas estrategias?**

Reconocer las barreras te equipa con herramientas para superarlas en el futuro.

- **¿Quién o qué me ha apoyado en este camino?**

Agradecer a las personas o recursos que te han ayudado refuerza la motivación.

- **¿Cómo me siento con respecto a mi progreso hasta ahora?**

Reconocer las emociones asociadas con tus logros o desafíos puede aclarar lo que te motiva y lo que necesitas ajustar.

Al reflexionar sobre estas preguntas, obtendrás valiosas ideas sobre tu camino. Recuerda que reflexionar no es solo evaluar el pasado; es empoderar tus próximos pasos con claridad e intención.

Por qué las reseñas son importantes

Tu reseña no es solo una forma de dar tu opinión: es una oportunidad para ayudar a los demás. Piensa en cuando descubriste este libro por primera vez. Tal vez la reseña de alguien más te inspiró a actuar, y ahora tienes la oportunidad de hacer lo mismo por otra persona que está lista para transformar su vida.

Si crees que el conocimiento y las estrategias en este libro te han dado un **valor mucho mayor al precio que pagaste**, dejar una reseña es la forma más sencilla de mostrar tu agradecimiento. Piénsalo: las ideas que has aprendido con este libro tienen el potencial de moldear tu salud y mentalidad durante años, una inversión que en verdad no tiene precio.

Al compartir tu experiencia, estás ayudando a otros a ver el valor de invertir en ellos mismos. Cada reseña anima a alguien más a decir *sí* a su salud y crecimiento y fortalece la increíble comunidad de conocimiento y apoyo que estamos construyendo juntos.

Además, tu opinión es profundamente importante para mí como autor. Me ayuda a mejorar futuras ediciones y a crear más recursos que guíen a lectores como tú. Tu voz importa, y tu reseña es una de las formas más significativas de inspirar, conectar y contribuir a este viaje de transformación.

Cómo dejar una reseña

Dejar una reseña es simple, pero increíblemente impactante. Aquí tienes cómo compartir tus pensamientos:

1. **Elige la plataforma:** visita la plataforma donde compraste o descargaste este libro (como Gumroad, Amazon o Goodreads).
2. **Encuentra el libro:** usa la función de búsqueda para localizar el título o revisa tu biblioteca o historial de compras.

3. Comparte tus pensamientos:

- Destaca estrategias o ideas específicas que te hayan resonado.
- Reflexiona sobre el valor que recibiste por la inversión: ¿valió la pena este \$1?
- Comparte anécdotas personales sobre cómo este libro ha impactado tu vida.
- Ofrece comentarios constructivos si hay áreas que podría mejorar. ¡Tu opinión ayuda a dar forma a las próximas ediciones!

4. Envía tu reseña: cuando estés satisfecho con lo que has escrito, haz clic en enviar.

Tómate un momento ahora para expresar tus pensamientos: ¡estoy deseando leer tu reseña y descubrir cómo este libro ha impactado tu camino!

El poder de compartir

Imagina a alguien que se siente atrapado o lleno de dudas, sin saber si realmente puede cambiar. Tu historia, ya sea una pequeña victoria o un gran logro, podría ser exactamente lo que necesitan para sentirse inspirados y dar ese primer paso. Compartir tus experiencias crea ondas de motivación que empoderan a los demás y refuerzan tus propios logros.

Tu reseña se convierte en un acto de generosidad. Cuando reflexionas y compartes tus pensamientos, ayudas a otros a descubrir las posibilidades de crecimiento y transformación. Compartir nos recuerda que no estamos solos en nuestros esfuerzos: crea conexiones y fortalece la idea de que el cambio es posible.

Tómate un momento para expresar tus pensamientos y experiencias. Ya sea un pequeño detalle o una gran transformación, tus palabras podrían marcar una diferencia significativa en la vida de otra persona y en tu propio sentido de logro.

Nota final

Gracias por tomarte el tiempo para reflexionar sobre tu progreso y compartir tu experiencia. Tu voz importa, no solo para mí, sino para las muchas personas que están esperando dar su primer paso.

Juntos, estamos construyendo una comunidad vibrante de personas empoderadas y más saludables. Ya has logrado mucho, y el próximo capítulo de tu camino está listo para comenzar. Ya sea dejando una reseña o simplemente reflexionando sobre tu crecimiento, estoy emocionado de ver el impacto que crearás. ¡Sigamos construyendo este impulso juntos!

7. ENERGIZA TU TARDE

Vence el bajón de forma natural

Objetivo del capítulo

Energiza tu tarde con movimientos estratégicos y ajustes de postura, diseñados para combatir el común bajón de la tarde, y que también brindan beneficios maravillosos incluso por la mañana.

“Estar sentado es el nuevo hábito de fumar.” — Dr. James Levine

Cuando sentarme se convirtió en mi enemigo

¿Alguna vez has sentido que te estás volviendo uno con tu silla? Yo sí. Hubo un tiempo en el que estaba prácticamente pegado a la mía, sentado durante horas y horas. Al principio, empezaba con una postura perfecta: espalda recta, hombros relajados. Pero a medida que pasaban las horas, me encontraba encorvado, con el cuello estirado hacia adelante y mi columna suplicando piedad. No pasó mucho tiempo antes de que mi espalda comenzara a protestar con un dolor persistente. Mi cuello también se unió, haciéndome notar que algo tenía que cambiar. Esta incomodidad fue una llamada de atención, empujándome a buscar alivio.

Con la fatiga que me producía la mala postura y las horas que paso sentado, empecé a buscar estímulos externos: recurría a la cafeína o a tentempiés azucarados para seguir adelante. Ya sabía que la cafeína por la tarde no era buena para mí y que picar entre horas ralentizaba mi metabolismo. Sin embargo, me sentía atrapado en un ciclo de soluciones temporales, buscando desesperadamente un estímulo para aguantar la tarde. Esto fue sorprendente porque en ese momento estaba experimentando con el movimiento matutino y descubrí enormes beneficios, hasta el punto de que no necesitaba café para empezar el día, me iba bien con solo una simple taza de té. Era obvio que algo tenía que desistir.

A pesar de las fluctuaciones de energía, mi columna y mi cuello estaban casi pidiendo ayuda a gritos. Así que decidí que era hora de encontrar una mejor solución. Fue entonces cuando se me ocurrió una idea simple y francamente tonta, pero revolucionaria: tomar descansos regulares para ponerme de pie y estirarme. Suena demasiado fácil, ¿verdad? Pero a veces los cambios más

simples pueden tener el mayor impacto. Este pequeño cambio me puso en el camino de recuperar mi bienestar y productividad.

La búsqueda de soluciones

La motivación para cambiar surgió de una profunda necesidad de aliviar el malestar y recuperar el control sobre mi productividad. Comencé a investigar por mi cuenta y a experimentar con diferentes técnicas. Lo que descubrí fue revelador: la clave era programar estos descansos a lo largo del día.

Comencé a implementar intervalos estructurados en mi rutina. Trabajaba intensamente durante un período determinado y luego me tomaba unos minutos para moverme y restablecer mi concentración y energía. Cada media hora o una hora, me levantaba y me estiraba. Era como presionar el botón de reinicio de mi postura. Cada vez que me sentaba, lo hacía con un propósito renovado y una alineación adecuada.

La revolución del movimiento

El dolor comenzó a desaparecer y fue reemplazado por una nueva sensación de productividad y claridad. Estos breves descansos no solo servían para aliviar el estrés físico, sino que también servían para refrescar la mente. Durante esos intervalos de 5-10 minutos, me hidrataba, iba al baño o charlaba con mis colegas para ponerme al día sobre los proyectos. Era increíble lo mucho que podía lograr en esos breves momentos.

Este enfoque no consistía en seguir un horario estricto, sino en encontrar la libertad dentro de una estructura. Aprendí a equilibrar la máxima productividad durante las sesiones de trabajo concentradas con el tiempo de estiramiento que mejoraba mi salud y mi claridad. La clave era la flexibilidad: saber cuándo sumergirme en las tareas y cuándo dar un paso atrás y recargar las pilas.

Si bien mi viaje condujo a un cambio positivo, muchos aún enfrentan un desafío común: permanecer sedentarios durante toda la tarde a pesar de conocer sus consecuencias.

La estafa del sedentarismo: hábitos comunes

En el mundo acelerado en el que vivimos, muchos de nosotros nos quedamos pegados a nuestros escritorios, especialmente por la tarde. Es una situación habitual: los niveles de energía bajan y la productividad se desploma. Pero, ¿qué es exactamente lo que estamos haciendo mal?

Estilos de vida sedentarios

Permanecer sentado durante períodos prolongados se ha convertido en la norma, en particular entre los trabajadores de oficina. Un estudio de la Escuela de Kinesiología de la Universidad

Western revela que los trabajadores de oficina pueden pasar hasta el 80% de su jornada laboral estando sentados.(53) Este comportamiento sedentario está profundamente arraigado, impulsado por las demandas laborales y la cultura laboral que prioriza el tiempo frente a la pantalla sobre el movimiento. Muchas personas pierden la noción del tiempo, concentradas en sus tareas, sin darse cuenta de las horas que pasan sin descanso. La falta de movimiento no solo afecta la salud física, sino que también contribuye a la fatiga mental, creando un ciclo que es difícil de romper. Imagina las oportunidades perdidas de creatividad e innovación cuando nuestros cuerpos están atrapados en una posición todo el día.

Bajón de la tarde

El triste y célebre bajón de productividad de la tarde es demasiado conocido. Una investigación publicada en PLoS ONE por la Universidad Texas A&M destaca una disminución significativa de la productividad durante la tarde, con un aumento de los errores y una disminución de la concentración.(54) Este bajón suele afectar más a mitad de semana y los viernes, cuando la motivación ya es baja. Los empleados se quedan mirando fijamente las pantallas o haciendo clic sin pensar en los correos electrónicos, esperando una explosión de inspiración que rara vez llega. Imagínate estar luchando por terminar tareas que deberían ser fáciles, simplemente porque tu energía ha tocado fondo.

Dependencia de estimulación externa

Para combatir la falta de energía, muchas personas recurren a la cafeína o a los snacks azucarados. Una encuesta de Vitabiotics indica que el 37 % de las personas opta por el café, mientras que el 30 % elige snacks azucarados durante estos bajones.(55) Estas soluciones rápidas son convenientes y culturalmente aceptadas en los lugares de trabajo, lo que las convierte en una opción fácil. El ritual de tomar un café o un snack sirve como un escape temporal, un estímulo momentáneo que enmascara la fatiga subyacente sin abordar sus causas profundas. Con el tiempo, este hábito puede conducir a la dependencia, donde el estimulante de la tarde se convierte en una necesidad en lugar de una elección. Piensa en cómo este ciclo podría estar robándote energía sostenida y concentración a lo largo de tu día, como me pasó a mí.

El impacto de una mala postura

Una mala postura agrava la fatiga y el malestar. Cuando nos encorvamos sobre nuestros escritorios, nuestro cuerpo pide a gritos alivio, pero muchos ignoran estas señales y aceptan la incomodidad como parte de la norma de la jornada laboral. Esta postura habitual encorvada provoca dolor crónico y rigidez, lo que afecta al bienestar general. Los ajustes en las sillas o los escritorios suelen ser soluciones temporales que no abordan el problema de fondo. El ciclo continúa a medida que los trabajadores se adaptan a la incomodidad, en lugar de implementar cambios duraderos que podrían mejorar la postura y reducir la tensión. Piensa en cuánto más podrías lograr si tu cuerpo no estuviera luchando constantemente contra la mala postura.

Si bien estos hábitos son comunes, tienen costes ocultos que afectan tanto nuestra salud como nuestra productividad. Analicemos por qué estas prácticas aparentemente convenientes en realidad minan nuestra energía por la tarde.

La deuda oculta de estar sentado

Los hábitos que hemos desarrollado en torno a estar sentados y trabajar durante largas horas pueden parecer un mal necesario en nuestro mundo moderno, pero conllevan desventajas significativas. Profundicemos en por qué estas prácticas comunes no solo son ineficaces sino potencialmente dañinas.

El impacto en la circulación y la función cognitiva

Estar sentado durante mucho tiempo tiene un efecto profundo en la circulación de nuestro cuerpo. Cuando permanecemos sentados durante períodos prolongados, el flujo sanguíneo se ralentiza, especialmente en las extremidades inferiores y el cerebro. Esta reducción en la circulación puede conducir a una cascada de problemas de salud. El Dr. James Levine, famoso por su investigación sobre el comportamiento sedentario, afirmó: “Estar sentado es más peligroso que fumar, mata a más personas que el VIH y es más traicionero que lanzarse en paracaídas. Nos estamos matando sentados”.(56) Su trabajo subraya que estar sentado durante mucho tiempo reduce el flujo sanguíneo, lo que contribuye a los problemas cardiovasculares y aumenta el riesgo de afecciones como la trombosis venosa profunda.

Esta disminución del flujo sanguíneo también afecta la función cognitiva. Nuestro cerebro necesita un suministro constante de sangre limpia para funcionar de forma óptima. Si permanecemos sentados durante demasiado tiempo, la disminución del flujo sanguíneo cerebral puede perjudicar con el tiempo las capacidades cognitivas. Esto puede provocar una disminución de la concentración y fatiga mental, lo que dificulta mantener la productividad a lo largo del día. Imagínate que intentas resolver problemas complejos o pensar de forma creativa mientras tu cerebro carece de los recursos que necesita: es como intentar conducir un coche con el depósito casi vacío o con los filtros de aire muy sucios.

Consecuencias metabólicas

Permanecer sentado durante períodos prolongados altera los procesos metabólicos. Un estilo de vida sedentario está estrechamente relacionado con el síndrome metabólico, un conjunto de afecciones que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes. Según un metaanálisis publicado en PLoS ONE, un mayor sedentarismo aumenta en un 73% las probabilidades de padecer síndrome metabólico.(57) Esta investigación pone de relieve el importante impacto de la inactividad física en la salud en todos los países occidentales. La inactividad prolongada puede contribuir a la resistencia a la insulina,

lo que hace que el cuerpo pierda eficacia a la hora de controlar los niveles de azúcar en sangre, lo que prepara el terreno para la diabetes tipo 2 y el aumento de peso.

Además, cuando pasamos demasiado tiempo sentados, nuestro cuerpo quema menos calorías, lo que conduce al aumento de peso y la obesidad. Esto se ve agravado por una mala postura, que no solo afecta la salud músculo-esquelética, sino que también perjudica nuestro metabolismo al reducir la actividad muscular. Piensa en cómo este estilo de vida sedentario socava sutilmente tus esfuerzos por mantener un peso saludable o controlar las condiciones de salud existentes: es un saboteador silencioso que trabaja en contra de tu bienestar.

El papel de la postura en la salud músculo-esquelética

La mala postura es más que una preocupación estética; tiene implicaciones reales para la salud y la productividad. El Dr. Eric K. Holder de Yale Medicine señala que estar sentado durante mucho tiempo con una mala postura genera tensión en las estructuras de la columna y las articulaciones, lo que provoca problemas músculo-esqueléticos como dolor de espalda y tensión en el cuello.⁽⁵⁸⁾ Esto a menudo se conoce como “amnesia de los glúteos”, donde estar sentado durante mucho tiempo desactiva los músculos de los glúteos, debilitándolos con el tiempo.

Una mala postura también puede provocar el “cuello tecnológico”, también conocido como “cuello de nerd”, una afección causada por estirar el cuello hacia adelante mientras se trabaja con portátiles o pantallas. Muchas personas que trabajan con ordenadores terminan con la cabeza inclinada hacia adelante y el cuello en ángulos poco naturales, un patrón muy común en la era digital actual. Esto no solo causa incomodidad, sino que puede provocar dolor crónico si no se trata. Imagínate ajustando constantemente tu posición o estirando el cuello solo para encontrar alivio: estas son señales de que tu cuerpo está sufriendo la tensión de una mala postura.

Estos conocimientos ponen de relieve una cuestión fundamental: nuestros cuerpos generalmente se benefician del movimiento, no de la quietud prolongada. Si bien los entornos de trabajo modernos exigen períodos prolongados de concentración en los escritorios, es esencial reconocer las consecuencias a largo plazo de estos hábitos.

Ahora que entendemos estos desafíos, exploremos estrategias prácticas que pueden transformar tu energía de la tarde con el mínimo esfuerzo y el máximo impacto.

Movimiento estratégico: tu nuevo enfoque

Reconocer los riesgos de estar mucho tiempo sentado y de adoptar una mala postura es solo el principio. Ahora, exploremos cómo puedes transformar tu rutina para mejorar tu salud y productividad con un mínimo esfuerzo y beneficios inmediatos.

Aprovecha las pausas con movimiento

Incorpora el movimiento regular a tu día con facilidad. Programa un temporizador para recordarte que debes levantarte y estirarte cada 30 a 60 minutos. Estos descansos breves vigorizan rápidamente tu mente y tu cuerpo, mejorando la circulación y la concentración sin interrumpir tu flujo de trabajo. Piensa en ellos como reinicios saludables que estimulan tanto el metabolismo como la productividad, creando bloques de tiempo estructurados donde cada cosa tiene su lugar en su momento.

Como bien dice Jim Kwik, un experto en el rendimiento cerebral: “Cuando tu cuerpo se mueve, tu cerebro se sincroniza”.(59) Esto pone de relieve como estas actividades físicas pueden mejorar la función cognitiva junto con la salud física.

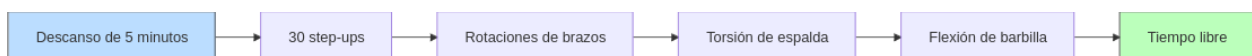
Mi rutina personal

Mi rutina personal de descanso consiste en hacer 30 step-ups en un pequeño escalón que tengo cerca, una incorporación sencilla a cualquier puesto de trabajo. Este ejercicio es fantástico para aumentar el flujo sanguíneo y tonificar los glúteos, que tienden a volverse inactivos después de estar mucho tiempo sentado. Si te da vergüenza subir un escalón delante de otras personas, considera subir varios tramos de escaleras en su lugar. Ofrece los mismos beneficios de activación de los glúteos y aumento del metabolismo.

Después de completar los step-ups o las escaleras, incorporo rotaciones de brazos hacia atrás para contrarrestar el arqueamiento que se produce al estar sentado en un escritorio. La idea es supinar los hombros, que a menudo terminan en una posición prona.

Para quienes no lo sepan, una posición prona es cuando las palmas de las manos miran hacia abajo o hacia atrás, lo que suele hacer que los hombros se inclinen hacia adelante. Por el contrario, una posición supina es cuando las palmas de las manos miran hacia arriba o hacia adelante, lo que estimula la apertura y la alineación correcta de los hombros. Al girar los brazos hacia afuera hasta una posición supina, promuevo una alineación más saludable de los hombros.

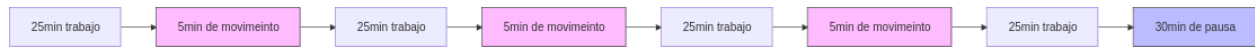
Después de las rotaciones de brazos, hago crujir suavemente mi espalda girándola hacia ambos lados, liberando así la tensión acumulada. También alivio la tensión en mi cuello con el ejercicio de retracción del cuello, tirando de mi cabeza hacia atrás y metiendo la barbilla hacia adentro. Esto estira y fortalece eficazmente los músculos cervicales del cuello, lo que promueve una mejor alineación de la postura.



Esta rutina rápida solo me lleva 1 minuto, lo que me prepara para una próxima sesión más productiva. Todavía me quedan 4 minutos durante mi descanso para hacer lo que me apetezca,

ya sea beber agua, ir al baño o charlar un rato con alguien. La flexibilidad es clave: cada descanso se puede adaptar a tus necesidades en ese momento.

Cada dos horas (cuatro bloques de 25 minutos de trabajo y cinco minutos de descanso), hago un descanso más largo de 30 minutos. Mi flujo de trabajo como freelancer implica un “trabajo profundo” durante esas sesiones: concentración intensa que se beneficia de un descanso sustancial.



Cal Newport, autor del libro “Deep Work”, ejemplifica este enfoque al estructurar su día en bloques de tiempo enfocados que permiten la claridad mental y la productividad.

Sin embargo, si estás realizando un trabajo más superficial (algo habitual en mi caso, por la tarde), puedes ajustar estos intervalos para lograr una mayor flexibilidad. Normalmente, suelo levantarme cada hora aproximadamente para hacer algo de movimiento, ya que esto funciona mejor con tareas menos intensivas. Estos descansos flexibles te permiten personalizar tu horario y, al mismo tiempo, mantener un movimiento constante durante toda la tarde.

Priorizar la postura

Presta atención a tu postura con ajustes simples que marcan una gran diferencia. Asegúrate de que tu estación de trabajo sea ergonómica: la pantalla debe estar a la altura de los ojos y la silla debe brindar apoyo a tu espalda baja. Considera usar un escritorio de pie o una silla ergonómica para fomentar una mejor alineación sin realizar cambios importantes.

Para mejorar aún más tu conciencia de la postura, inspírate en el Hombre de Vitruvio, el icónico dibujo de Leonardo da Vinci. Esta famosa imagen ejemplifica las proporciones humanas ideales y la alineación corporal, y muestra cómo debemos estar de pie. Si tomas como modelo esta figura, puedes optimizar tu alineación física: mantén el cuerpo recto, con los brazos ligeramente hacia los lados y las palmas hacia adelante, hacia arriba y hacia afuera.



Guía de postura ideal

- Cabeza alineada con la columna
- Brazos ligeramente hacia los lados
- Palmas mirando hacia adelante/arriba/afuera
- Espalda recta
- Pies separados al ancho de los hombros

Tim Cook, director ejecutivo de Apple, se toma muy en serio la postura al ofrecer escritorios de pie a todos los empleados en la sede de Apple: una forma simple, pero efectiva de promover una mejor postura y estimular el movimiento durante el día, para así aumentar el bienestar y la productividad de sus empleados.(60)

Optimiza tu entorno de trabajo

Diseña tu puesto de trabajo para que sea eficiente, de modo que todo lo que necesites esté a tu alcance durante las sesiones de trabajo. Considera agregar herramientas como un pequeño escalón cerca para hacer breves ejercicios durante los descansos sin necesidad de espacio adicional. Los toques personales como plantas u obras de arte pueden inspirar la creatividad y hacer que tu puesto de trabajo sea más agradable sin necesidad de realizar cambios o inversiones significativas.

Usar la tecnología de manera inteligente puede mejorar aún más tu rutina de trabajo. En lugar de depender de aplicaciones móviles que pueden distraerte, considera usar un complemento de escritorio con un temporizador específico para cada tarea (por ejemplo, de 30 minutos a una hora) seguido de un descanso de 5-10 minutos. Este método te ayuda a administrar los descansos de manera efectiva sin interrupciones innecesarias.

Establecer conexiones sociales durante los descansos proporciona un descanso mental y fomenta un ambiente de trabajo positivo. Organiza reuniones breves caminando o invita a tus colegas a charlar un rato lejos de sus escritorios. Estas interacciones no solo estimulan la creatividad y mejoran tu metabolismo, sino que también fortalecen los vínculos del equipo sin requerir una planificación o un esfuerzo excesivos.

Estas estrategias sientan las bases para el cambio. Ahora, transformémoslas en un plan simple y viable que puedas implementar hoy mismo.

Plan de acción: tu estrategia de movimiento de 5 pasos

Ahora que comprendes la importancia del movimiento y la postura, es hora de poner en práctica estos conocimientos. A continuación, te presento un plan simplificado para integrar estas prácticas en tu rutina diaria sin esfuerzo.

1. Configura tu estación de trabajo

Organiza tu puesto de trabajo para que sea cómodo y eficiente. Asegúrate de que la pantalla esté a la altura de los ojos y que la silla sujete la zona lumbar. Considera un escritorio de pie o una silla ergonómica para tener una mejor postura.

- **Consejo rápido:** prueba diferentes diseños de escritorio para encontrar el que mejora tu comodidad y productividad.

2. Programa descansos regulares

Utiliza un temporizador de escritorio para programar descansos cada 30 a 60 minutos. Estos intervalos breves ayudan a mantener la energía y la concentración.

- **Consejo rápido:** utiliza extensiones de navegador como Selfocus para bloquear distracciones durante los períodos de trabajo.

3. Incorpora movimiento

Durante los descansos, haz ejercicios sencillos como subir escaleras para estimular la circulación y despertar los glúteos. Combínalos con rotaciones de brazos para corregir la postura.

- **Consejo rápido:** ten a mano una lista de ejercicios rápidos para variar y motivarte.

4. Practica la conciencia de la postura

Ten en cuenta tu postura a lo largo del día. Utiliza el Hombre de Vitruvio como guía: ponte derecho con los brazos ligeramente extendidos y las palmas hacia adelante.

- **Consejo rápido:** coloca una pegatina en tu monitor o algo en tu escritorio, como recordatorio para comprobar tu postura.

5. Fomenta las conexiones sociales

Organiza reuniones paseando con otros colegas preocupados por la salud. Estas interacciones refrescan tu mente y mejoran tu creatividad.

- **Consejo rápido:** fomenta reuniones regulares para caminar y compartir la responsabilidad y la motivación.

Logros sencillos

- **Inspiración instantánea:** agrega una planta o una obra de arte a tu estación de trabajo hoy para mejorar tu humor, salud y creatividad de inmediato.
- **Refuerzo de hidratación:** mantén una botella de agua en tu escritorio para recordarte que debe mantenerte hidratado durante todo el día.
- **Comodidad de la pantalla:** reduce el brillo de la pantalla y usa el modo oscuro para reducir la fatiga y el cansancio visual de inmediato.

Con este plan de acción en la mano, estás listo para transformar tu entorno de trabajo. Sin embargo, ser consciente de los posibles obstáculos te ayudará a mantener estos cambios positivos. exploremos los desafíos comunes y sus soluciones.

Solución de problemas: barreras de movimiento comunes

Implementar nuevos hábitos a veces puede generar desafíos inesperados. A continuación, te presento algunos errores comunes que cometen las personas cuando intentan integrar mejoras en el movimiento y la postura a su rutina, junto con consejos sobre cómo solucionarlos.

- **Saltarse las pausas de movimiento:**

Incluso con un temporizador, es fácil absorberse en el trabajo y saltarse los descansos. Esto puede llevar a estar sentado durante mucho tiempo, lo que disminuye los beneficios de tu plan de acción. Para contrarrestar esto, conviértelo en una parte ineludible de tu rutina. Considera configurar recordatorios en su agenda u ordenador que requieran que te alejes físicamente de tu escritorio. Invita a un compañero de trabajo a que te acompañe durante los descansos, lo que aumentará tu compromiso y lo hará más agradable.

- **Descuidar los ajustes posturales:**

Olvidarse de mantener una postura correcta puede provocar incomodidad y reducir la productividad. Es fundamental que prestes atención a su postura durante todo el día. Utiliza señales visuales sutiles, como una pequeña nota en su escritorio, como recordatorios sencillos para comprobar tu alineación. Practicar ejercicios de postura con regularidad también puede ayudar a reforzar los buenos hábitos.

- **Configuración incorrecta de la estación de trabajo:**

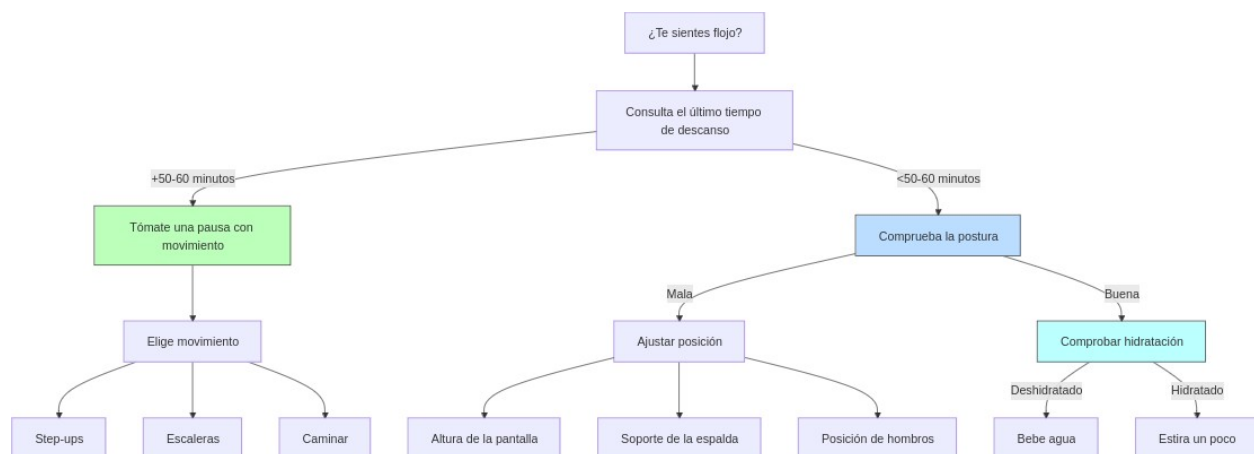
No ajustar ergonómicamente tu puesto de trabajo puede provocar tensión e incomodidad innecesarias. Asegúrate de que la pantalla esté a la altura de los ojos y de que tu silla proporcione el apoyo adecuado para la zona lumbar. Reevalúa periódicamente tu configuración, especialmente si notas alguna incomodidad o fatiga, y realiza los ajustes necesarios para mantener la comodidad.

- **Sobrecargar los descansos con tiempo frente a la pantalla:**

Usar los descansos para navegar por las redes sociales o consultar el correo electrónico puede anular los beneficios de los descansos con movimiento. En cambio, prioriza la actividad física durante estos momentos. Aléjate por completo de las pantallas y realiza ejercicios o estiramientos simples que vigoricen tanto el cuerpo como la mente.

- **Hidratación inconsistente:**

Olvidarse de hidratarse puede provocar fatiga y disminución de la concentración, lo que perjudicará tus esfuerzos de productividad. Ten una botella de agua visible en tu escritorio como recordatorio de beber regularmente durante el día. Establecer objetivos específicos de hidratación también puede ayudarte a mantenerte fresco y concentrado.



Desafíos al viajar

Los viajes de negocios pueden causar estragos en tus niveles de energía por la tarde. Entre los cambios de zona horaria, las reuniones interminables y los entornos desconocidos, ese bajón de las 15:00 es aún más fuerte. Tus hábitos pueden verse alterados, pero tu energía no tiene por qué verse afectada: retomemos el control.

Resolvamos tus mayores desafíos de la tarde:

1. “Estoy atrapado en reuniones largas”.

Crear oportunidades de movimiento:

- Levantarse cada hora, sin excepciones.
- Pausas con movimiento para ir a tomar agua
- Convierte algunas reuniones en reuniones a pie
- Usa escaleras en lugar de ascensores

2. “Las diferentes zonas horarias alteran mi agenda”.

Toma el control de tu rutina:

- Adáptate rápidamente a los horarios de comida locales
- Establece recordatorios de movimiento cada hora
- Mantén el agua visible y accesible
- Busca exposición a la luz natural y camina
- Alterna entre estar sentado y de pie

3. “Las habitaciones de hotel afectan mi postura”.

Optimiza cualquier espacio:

- Combina actividades sentadas y de pie, como llamadas telefónicas.
- Utiliza el diseño de la habitación para moverte
- Mantén la alineación adecuada (hombros hacia atrás, cuello neutral, columna erguida)
- Revisa tu postura cada 30-60 minutos

Recuerda: viajar no tiene por qué destruir tu energía de la tarde. Concéntrate en mantener el movimiento cada hora y una postura adecuada, incluso cuando tu rutina habitual se vea alterada. La clave no es tener la configuración perfecta, sino crear oportunidades para moverte dondequiera que estés.

Ahora que estás preparado para afrontar los desafíos comunes, hagamos una pausa para reflexionar sobre tus hábitos actuales e identificar oportunidades para un cambio más profundo.

Reflexión y acción: avanzando hacia una tarde productiva

A medida que trabajas para integrar estos nuevos hábitos a tu rutina, es fundamental hacer una pausa y reflexionar sobre tu situación actual. Estas preguntas están diseñadas para ayudarte a hacer introspección e identificar áreas que pueden necesitar cambios.

1. **¿Con qué frecuencia me encuentro sentado durante períodos prolongados sin tomar un descanso?**

Reflexiona sobre tu rutina diaria y considera el impacto que puede tener estar sentado durante mucho tiempo en tu salud y productividad.

2. **¿Qué molestias físicas experimento durante o después del trabajo y cómo podrían estar relacionadas con mi postura o la configuración de mi puesto de trabajo?**

Piensa en cualquier dolor o molestia recurrente y cómo los ajustes en la postura o la ergonomía podrían aliviarlos.

3. **¿Qué barreras me impiden incorporar controles regulares de movimiento y postura en mi día?**

Identifica cualquier obstáculo que te impida mantener estos hábitos y considera estrategias para superarlos.

Tu próximo paso

- **Realiza un seguimiento de tu movimiento por la tarde durante 3 días:** establece recordatorios a lo largo del día para incorporar movimientos estratégicos, controles de postura y actividades de descanso energizantes. Utiliza la siguiente tabla para documentar tu progreso e identificar los patrones que te funcionan mejor.

Tiempo	Tipo de movimiento	Comprobación de la postura	Actividad de descanso	Nivel de energía
10:00	☐ Subir escalones ☐ Escaleras ☐ Caminar	☐ Altura de la pantalla ☐ Espalda recta ☐ Hombros hacia atrás	☐ Agua ☐ Estirar ☐ Charlar	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5

11:00	☐ Subir escalones ☐ Escaleras ☐ Caminar	☐ Altura de la pantalla ☐ Espalda recta ☐ Hombros hacia atrás	☐ Agua ☐ Estirar ☐ Charlar	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
14:00	☐ Subir escalones ☐ Escaleras ☐ Caminar	☐ Altura de la pantalla ☐ Espalda recta ☐ Hombros hacia atrás	☐ Agua ☐ Estirar ☐ Charlar	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
15:00	☐ Subir escalones ☐ Escaleras ☐ Caminar	☐ Altura de la pantalla ☐ Espalda recta ☐ Hombros hacia atrás	☐ Agua ☐ Estirar ☐ Charlar	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5
16:00	☐ Subir escalones ☐ Escaleras ☐ Caminar	☐ Altura de la pantalla ☐ Espalda recta ☐ Hombros hacia atrás	☐ Agua ☐ Estirar ☐ Charlar	⚡ 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 5

Clave:

Nivel de energía: 1=Lento, 5=Energizado

Realiza un seguimiento de tu progreso durante 3 días consecutivos y observa qué combinaciones de movimiento, postura y actividades de descanso aumentan tu energía de manera más eficaz. Estos datos te ayudarán a crear una rutina personalizada para la tarde que mantenga en alto tanto tu productividad como tu bienestar.

Si participas en estas reflexiones y tareas, comprenderás mejor los cambios necesarios para mejorar tu entorno laboral y tu bienestar personal. Aprovecha esta oportunidad para transformar tu productividad y estimular tu metabolismo.

Puntos clave

- **Descansos estructurados con movimiento y postura:** incorpora regularmente pausas con movimiento y controles de postura en tu horario de trabajo para mejorar tanto tu salud física como tu productividad.
- **Errores comunes:** evita saltarte los descansos, descuidar la postura, tener una configuración inadecuada del puesto de trabajo, sobrecargar los descansos con tiempo frente a una pantalla y una hidratación inconsistente para mantener la eficacia.
- **Medidas prácticas:** establece una estación de trabajo ergonómica, programa descansos regulares, incorpora ejercicios simples, practica el chequeo de la postura y fomenta las conexiones sociales a través de reuniones caminando.
- **Reflexiona y ajusta:** usa preguntas de reflexión para evaluar tus hábitos actuales e identificar barreras; implementa estiramientos de escritorio como una actividad práctica. Tu próximo paso es ajustar tu rutina para lograr un mejor enfoque y bienestar.

8. RELAJATE Y CENA

Fortalece tu atardecer y domina tu metabolismo

Objetivo del capítulo

Domina tu rutina del atardecer para potenciar tu metabolismo, eliminar los antojos y prepararte para quemar grasa durante el resto del día, sin sacrificar tu vida social ni tus comidas favoritas.

“La mayor riqueza es la salud.” — Virgilio

Ritmos culturales: un viaje gastronómico

Imagínate esto: el reloj marca las 21:00 y estoy terminando una intensa sesión de entrenamiento de fútbol. El aire está cargado con el aroma del deporte, la adrenalina corre por mis venas como un trago de café expreso. Mis músculos están zumbando, pero lo único en lo que puedo pensar es en la cálida y acogedora cocina que me espera en casa. ¿Te suena familiar? Durante años, mis tardes siguieron este ritmo: deportes hasta bien entrada la noche, seguidos de una abundante cena que se sentía como un cálido abrazo después de un largo día.

En Italia y España, donde crecí, esto era lo normal. Las noches de invierno significaban platos humeantes de risottos o pastas, como el cremoso *risotto alla zucca* (calabaza) o la reconfortante *pasta al sugo* (pasta con salsa, generalmente salsa de tomate). Mi familia se reunía alrededor de la mesa, con risas que resonaban y platos que chocaban. En verano, disfrutábamos del sol persistente y retrasábamos la cena hasta las 21:30. Las comidas solían completarse con frutas dulces y jugosas como sandías y uvas. ¿Quién podría resistirse a una comida familiar llena de amor bajo el cielo vibrante? Pero aquí está el truco: estos festines nocturnos a menudo tenían un alto contenido de carbohidratos refinados. ¿Delicioso? Por supuesto que sí, pero también una receta para un sueño interrumpido y mañanas lentas.

Tres países, tres ritmos

Cuando me mudé a España, fue como entrar en un universo paralelo en el que las comidas se hacían aún más tarde. El almuerzo a las 15:00 y la cena a las 22:00 eran algo normal. Fue un choque cultural. En España, no es raro experimentar un bajón en la tarde después de un gran almuerzo; no es de extrañar que la siesta forme parte de la rutina diaria. Como las noches largas

son la norma, muchos se adaptan a un horario de sueño polifásico que se acomoda a su estilo de vida. Sin embargo, para alguien acostumbrado a comer un poco más temprano en Italia, fue como una batalla constante contra el ritmo natural de mi cuerpo.

Luego surgió la oportunidad de vivir en el Reino Unido durante unos meses. Inspirado por el dicho “cuando estés en Roma, haz lo que hacen los romanos”, decidí sumergirme por completo en su cultura y en los horarios de las comidas. En el Reino Unido, la mayoría de la gente deja de trabajar alrededor de las 16:00-17:00, porque empiezan a trabajar a las 8:00 y no tienen una larga pausa para almorzar como en Italia o España. Esto hizo que cenar alrededor de las 18:00 no solo fuera algo normal, sino algo que realmente celebraba.

En busca del equilibrio británico

De repente, tenía las tardes libres para relajarme y luego poder irme a dormir sin el peso de la cena en el estómago. Fue una revelación. Ya no tenía que ir corriendo de la mesa a la cama; en cambio, tenía tiempo para digerir, relajarme y disfrutar realmente de la tarde-noche.

¿Por qué me pareció tan buen hábito? Tal vez sea la influencia de la latitud norte: los días más cortos significan maximizar las horas de luz. O tal vez se trate simplemente de alinearse con el reloj natural de nuestro cuerpo. Sea lo que fuere, este cambio transformó mis tardes de apresuradas a tranquilas.

Mezclando sabiduría cultural

Al regresar del Reino Unido, me enfrenté a un dilema: ¿cómo combinar los almuerzos españoles con las cenas británicas? La respuesta estaba en la estructura y la flexibilidad, dos conceptos centrales en todo lo que se cuenta en este libro. Al adoptar los horarios de las comidas británicas (un almuerzo rápido y ligero sobre las 12:30-13:00, seguido de una cena principal temprana alrededor de las 18:00), encontré la armonía entre la eficiencia laboral y el bienestar personal.

Este cambio no solo redujo mis antojos nocturnos, sino que aumentó mis niveles de energía durante el día. El almuerzo se volvió más liviano y se centró más en impulsar la productividad en lugar de inducir un bajón por la tarde. La cena se convirtió en un momento de nutrición y conexión, una oportunidad para relajarme con mis seres queridos sin la presión del tiempo que pasa.

Imagina terminar tu comida y saber que tienes horas para disfrutar antes de irte a dormir: leer, ponerte al día con la familia o simplemente relajarte sin ese letargo postcena. No se trata solo de lo que comes, sino también de cuándo lo haces, lo que puede redefinir tus noches y tu salud.

Muchas personas adoptan hábitos comunes después del trabajo que pueden provocar una disminución de la energía y del bienestar general a medida que avanza el día. Reconocer estos hábitos ordinarios es esencial, ya que sirve como base para realizar cambios positivos en tu rutina nocturna. exploremos ahora lo que la mayoría de las personas suelen hacer después del trabajo y descubramos oportunidades de mejora.

Rutinas nocturnas: el status quo

Después de un largo día de trabajo, resulta tentador desplomarse en el sofá y dejar que transcurra la noche. Para muchos, este ritual post-laboral consiste en tomar una comida rápida, a menudo poco saludable, y prepararse para pasar la noche. Pero ¿qué pasa si esta rutina está sabotando tu salud y tus niveles de energía?

La trampa del sofá

Imagínate esto: cruzas la puerta, te quitas los zapatos y te dejas caer en el sofá. La televisión parpadea y antes de que te des cuenta, han pasado horas. Esta situación es muy común. Según un informe de Nielsen, los adultos en los EE.UU. pasan un promedio de más de 4 horas por día frente a las pantallas fuera del horario laboral.(61) Este comportamiento sedentario contribuye significativamente al aumento de peso y a los malos resultados de salud. Durante estas horas, muchos se dan el gusto de pedir comida basura con alto contenido de azúcares y grasas refinadas (patatas fritas, galletas o bebidas azucaradas), lo que agrega calorías adicionales sin valor nutricional. Un estudio de la Universidad de Minnesota descubrió que el 50% de los adultos picotean mientras ven la televisión, a menudo eligiendo opciones poco saludables.(62)

Actividades deportivas tardías

Para otros, las tardes están llenas de actividades deportivas o pasatiempos que hacen que la cena se prolongue más por la noche. Ya sea una sesión de gimnasio a altas horas de la noche o entrenamientos deportivos, estas actividades pueden llevar a cenar a las 20:00, 21:00 o 22:00. Un estudio publicado en la Revista Internacional de Investigación Medioambiental y Salud Pública destaca que cenar tarde y cerca de la hora de dormir, también debido a actividades físicas a altas horas de la noche, está relacionado con una alteración de los patrones de sueño y los procesos metabólicos.(63) Por otro lado, la merienda previa al entrenamiento suelen consistir en soluciones llenas de carbohidratos refinados, como barritas o bebidas azucaradas, que pueden aumentar los niveles de insulina sin proporcionar una energía sostenida.

Dinámica de la cena

La cena en sí misma puede contribuir significativamente a los problemas metabólicos. El horario juega un papel crucial: un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona descubrió que cenar después de las 21:00 es común en España y está asociado con un aumento del 28% en el riesgo de enfermedades cerebrovasculares en comparación con quienes cenan más temprano.(64) En países mediterráneos como España e Italia, las cenas suelen ser ricas en ingredientes frescos, pero se consumen tarde en la noche, lo que aún puede afectar los ritmos circadianos y provocar una mala calidad del sueño.

El tipo de alimentos consumidos es igualmente importante. En muchos países occidentales, las cenas suelen incluir carbohidratos refinados y grasas no saludables (como la comida rápida o las comidas procesadas), que pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre y provocar un mayor almacenamiento de grasa. Según un estudio de la Universidad de Tufts, el 42 % de las calorías consumidas por los estadounidenses proviene de lo que yo llamo carbohidratos refinados, incluidos cereales refinados, comida procesada, azúcares añadidos y patatas, junto con carnes procesadas.(65) Esta tendencia plantea serias preocupaciones sobre la calidad de la dieta.

La cantidad es otro factor; es habitual comer porciones grandes para compensar las comidas que se saltan a primera hora del día. Este exceso de comida puede provocar sentimientos de culpa y lentitud, ya que el cuerpo lucha por procesar el exceso de calorías. Una encuesta del Consejo Internacional de Información Alimentaria reveló que casi el 40 % de las personas admiten comer en exceso en la cena debido al estrés o a la comodidad.(66)

Romper los hábitos nocturnos

Reconocer estos patrones es fundamental para realizar cambios positivos. Si comprendes lo que la mayoría de las personas hacen después del trabajo, podrás identificar áreas en las que pequeños ajustes podrían generar mejoras significativas en tu salud y tus niveles de energía.

Imagina transformar tus tardes de un momento de hábitos sin sentido en una oportunidad para rejuvenecerte y conectarte. Al alejarte de estos errores comunes, puedes crear una rutina que favorezca tu salud metabólica y mejore tu bienestar general.

A medida que avanzamos, exploraremos por qué estos hábitos no funcionan y cómo puedes hacer cambios efectivos sin sacrificar tu vida social ni tus comidas favoritas.

El precio oculto de cenar tarde

Comprender los errores más comunes de las rutinas posteriores al trabajo es solo el comienzo. Para transformar realmente tus noches, es esencial comprender por qué estos hábitos no favorecen una salud y unos niveles de energía óptimos. Profundicemos en los conceptos teóricos y las opiniones de los expertos que arrojan luz sobre estas cuestiones.

La alteración de los ritmos circadianos

Comer tarde por la noche, especialmente después de las 21:00, puede alterar significativamente los ritmos circadianos. Nuestros cuerpos están diseñados para seguir un ciclo natural de vigilia y descanso, influenciado por la luz y la oscuridad. Cuando comemos tarde, interferimos en este ciclo, lo que puede provocar una mala calidad del sueño e ineficiencias metabólicas. Nuestros ritmos circadianos regulan muchos procesos fisiológicos, incluidos la digestión y el metabolismo. Cuando las comidas se consumen tarde, le indicamos al cuerpo que es hora de permanecer despierto y hacer la digestión en lugar de descansar y recuperarse. Esta desalineación

puede provocar una peor calidad del sueño, ya que el cuerpo lucha por gestionar la digestión mientras intenta entrar en modo “dormir”.

El impacto va más allá del sueño. El Dr. Satchin Panda, un experto en biología circadiana del Instituto Salk, destaca que comer durante la fase de descanso natural del cuerpo puede provocar desequilibrios metabólicos que favorecen el aumento de peso.(67) Explica que nuestro metabolismo es más eficiente a primera hora del día, cuando el cuerpo está preparado para la actividad. Comer tarde por la noche obliga al cuerpo a almacenar más grasa porque no está preparado para quemar energía de forma tan eficaz durante su fase de descanso natural.

Ralentización metabólica y aumento de peso

Comer tarde en la noche no solo altera el reloj interno, sino que también afecta directamente al metabolismo. Consumir grandes cantidades de carbohidratos refinados por la noche provoca picos de insulina significativos, que inhiben la lipólisis (el proceso de descomposición de la grasa) y, en cambio, promueven el almacenamiento de grasa. Una investigación publicada en *North American Association for the Study of Obesity* (NAASO) descubrió que las personas que comen después de las 20:00 tienen más de probabilidades de ganar peso en comparación con las que comen más temprano en el día.(68)

Además, estas comidas no suelen desencadenar señales de saciedad eficaces, lo que lleva a comer en exceso debido a desequilibrios hormonales que involucran a la grelina y la leptina (hormonas del hambre y de la saciedad, respectivamente). Este desequilibrio hace que sientas más hambre de la que realmente tienes.

El papel del estrés y la alimentación emocional

El estrés del día suele manifestarse en forma de comer por la noche, un hábito que no solo suma calorías innecesarias, sino que también afecta al bienestar emocional. Después de un largo día lleno de plazos o interacciones desafiantes en el trabajo, muchas personas recurren a la comida para consolarse, un comportamiento conocido como comer por estrés.

Cuando estás estresado, tu cuerpo libera cortisol, una hormona que aumenta el apetito y los antojos de alimentos procesados, especialmente aquellos ricos en azúcares y grasas. Con el tiempo, esto puede conducir a un ciclo de comer por estrés que es difícil de romper. La Dra. Susan Albers, psicóloga clínica especializada en conductas alimentarias, enfatiza que comprender los desencadenantes emocionales detrás de la alimentación es clave para romper este ciclo.(69)

Es importante reconocer cómo el estrés afecta no solo lo que comemos, sino también la cantidad que comemos. Comer emocionalmente suele llevarnos a consumir porciones más grandes o a picar sin pensar mientras vemos la televisión o nos relajamos después del trabajo. Estos hábitos alteran por completo el equilibrio proporcionado por la Proporción del Plato Potente (PPP) al aumentar los niveles de insulina e inhibir la descomposición de las grasas, lo que conduce a una desaceleración metabólica con el tiempo.

El impacto en la calidad del sueño

La mala calidad del sueño es otra consecuencia de comer tarde por la noche y de picar entre horas por estrés. Comer comidas pesadas poco antes de acostarse puede causar malestar e indigestión, lo que dificulta conciliar el sueño o permanecer dormido durante toda la noche. Además, consumir alimentos con alto contenido de azúcar o cafeína a última hora del día puede alterar aún más los patrones de sueño al estimular el sistema nervioso cuando debería estar relajándose.

Hacer ejercicio intenso poco antes de acostarse también puede ser contraproducente. Si bien hacer ejercicio es beneficioso para la salud en general, hacerlo demasiado tarde aumenta los niveles de adrenalina y estimula el estado de alerta, lo que podría dificultar que el cuerpo pase al modo de descanso.

Respuestas hormonales durante el sueño

Según una investigación publicada por la *BMJ Open Diabetes Research & Care*, consumir comidas con un alto índice glucémico (comidas ricas en carbohidratos refinados) antes de acostarse puede causar hiperglucemia posprandial (niveles altos de azúcar en sangre después de comer) mayores que en el desayuno.⁽⁷⁰⁾ Este aumento repentino del azúcar en sangre suele provocar somnolencia inmediata, por lo que las personas suelen quedarse dormidas en el sofá después de una gran comida mientras ven la televisión. Sin embargo, esta somnolencia no se traduce en un sueño reparador; tanto la calidad del sueño como la digestión se ven comprometidas porque el cuerpo trata de procesar los alimentos mientras intenta descansar.

Cuando el cuerpo libera un exceso de insulina en respuesta a los altos niveles de azúcar en sangre, puede provocar una caída de azúcar en sangre durante la noche. A su vez, esto puede llevar a la secreción de glucagón y cortisol (la hormona del estrés), que vuelven a elevar los niveles de azúcar en sangre como medida contra los niveles bajos de glucosa. Como comentamos en el Capítulo 1, el cortisol desempeña un papel crucial en el despertarnos, ya que aumenta el estado de alerta y los niveles de energía. Sin embargo, por la noche, esta respuesta hormonal puede alterar el sueño y provocar que nos despertemos a lo largo de la noche mientras el cuerpo intenta estabilizar sus niveles de azúcar en sangre.

Es por esto que pongo tanto énfasis en cenar temprano, para evitar mezclar la digestión con el sueño, permitiendo así que tu cuerpo tenga tiempo suficiente para una digestión adecuada antes de relajarse por la noche.

El Dr. Frank Scheer, de la Facultad de Medicina de Harvard, explica que alinear los horarios de las comidas con las horas de luz natural favorece una mejor digestión y un mejor aprovechamiento de la energía durante el día, a la vez que favorece un sueño reparador por la noche.⁽⁷¹⁾ Sugiere evitar las comidas pesadas al menos dos horas antes de acostarse para que el cuerpo tenga tiempo suficiente para digerir antes de entrar en la fase de descanso.

Al comprender estos conceptos (incluido el modo en que el horario de las comidas afecta el equilibrio hormonal), comprenderás cómo los hábitos aparentemente pequeños pueden tener un profundo impacto en tu salud. Reconocer por qué estos hábitos no funcionan te permitirá tomar decisiones informadas sobre tu rutina nocturna.

A medida que continuamos, exploraremos estrategias prácticas para transformar tus tardes en un momento de nutrición y rejuvenecimiento sin sacrificar el disfrute ni las conexiones sociales.

Optimiza tu tarde metabólica

Al hacer cambios pequeños e intencionales, puedes mejorar tu salud metabólica y tu bienestar general sin mayores sacrificios.

Crea un ritual de transición

Una de las formas más efectivas de relajarse después de un día ajetreado es establecer un ritual de transición simple que te ayude a desconectarte del trabajo y pasar al modo de relajación. La acción más beneficiosa e inmediata que puedes realizar es hacer una pausa y respirar profundamente. Este pequeño, pero poderoso acto tiene múltiples beneficios: oxigena tu cuerpo, devuelve tu atención al momento presente y ayuda a reducir los niveles de estrés. Al hacerlo, le indicas a tu mente y cuerpo que la jornada laboral ha terminado, lo que facilita la transición a un estado más relajado.

Respirar profundamente también ayuda a desconectarse mentalmente de las presiones del trabajo, lo que te permite reiniciarte antes de emprender cualquier actividad de tarde. Ya sea que apagues el ordenador, salgas de la oficina o entres a tu coche, esta pausa consciente puede marcar la diferencia en la fluidez con la que pasas del modo trabajo al tiempo personal.

La clave es la constancia: encuentra un momento en tu rutina que marque naturalmente el final de tu jornada laboral y combínalo con este sencillo ritual de respiración. Con el tiempo, este hábito ayudará a acondicionar tu cuerpo y tu mente para que se relajen más fácilmente como parte de tu rutina de tarde.

Prioriza la actividad física ligera y las conexiones sociales.

En lugar de desplomarte en el sofá después del trabajo, incorpora una actividad física ligera a tu rutina. Una breve caminata o una sesión de yoga suave en grupo pueden mejorar tu estado de ánimo y tus niveles de energía. Según un estudio en el *British Journal of Sports Medicine*, incluso breves períodos de ejercicio pueden mejorar la función metabólica y reducir el estrés.(72)

Inspírate en Richard Branson, quien combina regularmente su amor por los deportes con las relaciones sociales. Ya sea jugando al tenis con amigos o practicando kitesurf, Branson encuentra formas de mantenerse activo y, al mismo tiempo, mantener las relaciones. Su enfoque

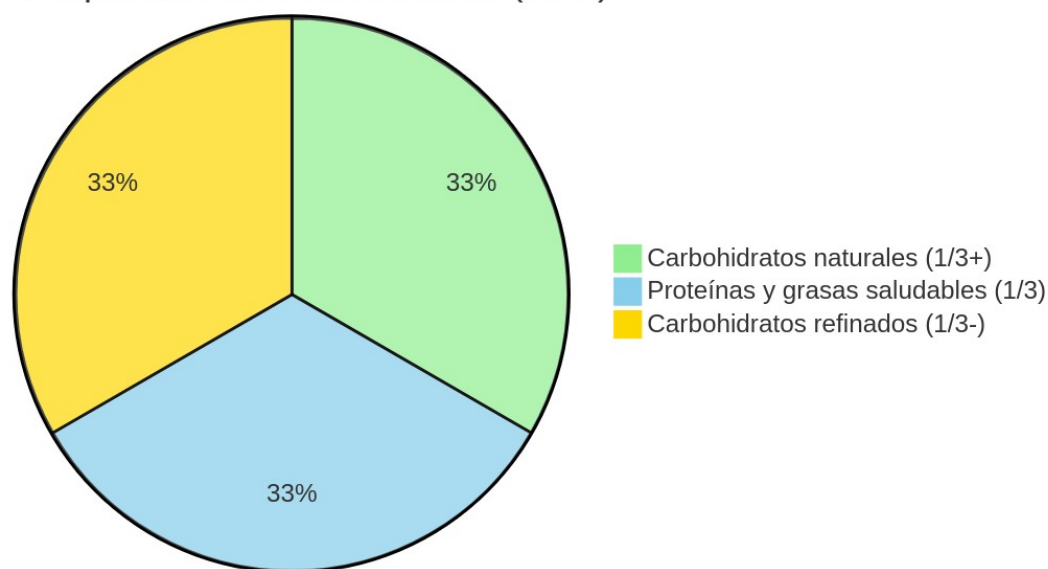
muestra cómo puedes integrar sin problemas la actividad física en tu vida social, haciéndola agradable y beneficiosa para tu salud.

Las actividades sociales que promueven el movimiento (como las clases de gimnasia en grupo o las caminatas con amigos) pueden aliviar el estrés y mejorar el bienestar emocional. Socializar en entornos activos ayuda a relajarse sin recurrir a hábitos poco saludables. Este enfoque dual no solo favorece la salud física, sino que también fomenta las conexiones emocionales y crea un estilo de vida equilibrado.

Adopta la PPP: un mundo de variedad

La Proporción del Plato Potente es el núcleo de tu estrategia para la cena, ya que transforma esta comida en una oportunidad para la creatividad y la nutrición. Recuerda que esta proporción prioriza los carbohidratos naturales de frutas y verduras (al menos $1/3$ o más de tu plato), proteínas moderadas (alrededor de $1/3$) para la saciedad y limita los carbohidratos refinados (no más de $1/3$, idealmente $1/4$).

La Proporción del Plato Potente (PPP)



La belleza de la PPP reside en su simplicidad y flexibilidad. Proporciona una estructura al guiar el tamaño de las porciones y, al mismo tiempo, permite una variedad infinita mediante la experimentación con diferentes alimentos y métodos de cocción. Puedes personalizar fácilmente este sistema en función de tus preferencias individuales o necesidades dietéticas, lo que lo hace adaptable a cualquier estilo de vida.

Así es como puedes pensar en cada grupo:

- **Carbohidratos naturales:**

Explora la rica variedad que ofrece cada temporada. ¿Alguna vez has probado a hornear o cocinar al vapor frutas y verduras? Estos métodos concentran sus azúcares y minerales naturales, creando platos deliciosos sin sal, azúcar ni aceites añadidos. Ya sean verduras de raíz asadas en invierno o una ensalada de frutas frescas en verano, deja que brille tu creatividad. Experimenta también con opciones crudas: las ensaladas crujientes o los platos de frutas frescas pueden ser refrescantes y estar repletos de nutrientes.

- **Proteínas:**

En cuanto a las proteínas, considera otras opciones que no sean solo carne y pescado. Los huevos cocidos ofrecen simplicidad; los quesos, especialmente las variedades maduras, aportan profundidad; los frutos secos brindan un toque crujiente; y las legumbres como las lentejas y los garbanzos o incluso la quinoa, un pseudo-cereal rico en aminoácidos, son complementos versátiles. Cada fuente de proteínas aporta su propio sabor y textura únicos, lo que te anima a explorar diferentes combinaciones que se adapten a tus preferencias gustativas.

- **Carbohidratos refinados:**

Incluso los carbohidratos refinados pueden ser muy interesantes. Una tostada de pan integral de masa madre es un buen acompañamiento, mientras que el pan de espelta ofrece un toque único. El arroz integral o la pasta pueden servir como guarniciones reconfortantes. Y sí, incluso un pequeño trozo de tarta o galleta puede servir de vez en cuando, siempre que se ajuste dentro de ese 1/3 del total de la cena. La clave es la moderación: disfruta de estos alimentos como parte de una comida equilibrada que prioriza los ingredientes naturales.

Este enfoque te anima a probar cosas nuevas: mezcla distintas frutas y verduras, experimenta con métodos de cocción como al vapor o al horno y descubre nuevos sabores. Al centrarte en alimentos frescos en lugar de comidas preparadas, no solo estás nutriendo tu cuerpo, sino que también optimizas la digestión, los niveles de energía y la eficiencia metabólica.

Navega por las ocasiones especiales con atención plena

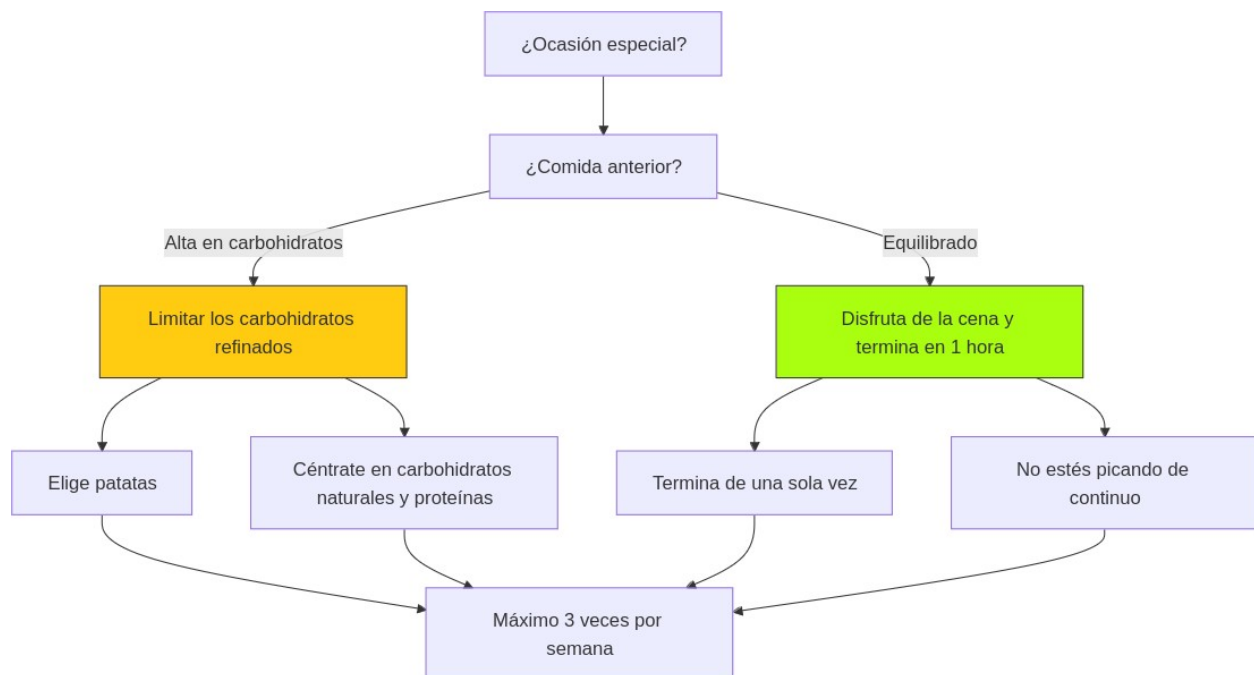
Navegar por ocasiones especiales puede ser un desafío, especialmente cuando estás rodeado de alimentos tentadores que pueden no coincidir con tus hábitos habituales. Sin embargo, comprender cómo responde tu cuerpo a los carbohidratos refinados puede ayudarte a disfrutar de estos eventos sin descarrilar tus objetivos de salud. La Dra. Rachael Heller y el Dr. Richard Heller brindan información sobre cómo nuestros cuerpos predicen y reaccionan a la ingesta de carbohidratos en función de las comidas anteriores.⁽⁷³⁾ Descubrieron que nuestros cuerpos se preparan para la entrada de carbohidratos liberando insulina en función de las comidas anteriores.⁽⁷⁴⁾ Si consumes carbohidratos refinados más de una hora después de una comida rica en carbohidratos, tu cuerpo puede liberar una segunda ola de insulina, lo que potencialmente conduce a un mayor almacenamiento de grasa.

Para gestionar esto de manera eficaz durante ocasiones especiales:

1. Evita consumir carbohidratos refinados en exceso si tu comida anterior también fue alta en carbohidratos.
2. Si decides consumir carbohidratos refinados en un evento como una fiesta, asegúrate de terminar tu comida dentro de una hora; esto ayuda a prevenir picos prolongados de insulina.

Salirse de la PPP en una comida no es “hacer trampa”, se trata de disfrutar de más carbohidratos refinados de lo habitual para un beneficio social. De hecho, incluir carbohidratos refinados adicionales, sobre todo si vienen de patatas, puede ofrecer beneficios para la función tiroidea al proporcionar un impulso temporal en el metabolismo energético. La clave es la moderación: limita estas comidas indulgentes a no más de tres cenas a la semana (3 comidas de 21 semanales) y concéntrate en almidones más saludables como las patatas en lugar de alimentos fritos o altamente procesados. Las patatas son uno de los almidones menos dañinos para el metabolismo y se pueden disfrutar en cantidades un poco mayores durante estas comidas.

Siempre que estos gustos se espacien y no sean comidas consecutivas, salirse ocasionalmente de la PPP puede favorecer la flexibilidad metabólica y estimular la tiroides sin descarrilar tu progreso.



Estos enfoques ayudan a prevenir picos prolongados de insulina y al mismo tiempo te permiten disfrutar de placeres ocasionales sin culpa.

También es beneficioso coordinar eventos especiales con una de tus tres comidas principales del día (lo ideal es la cena) para evitar agregar una comida extra fuera de tu rutina habitual que pueda alterar tu metabolismo. Al planificar ocasiones especiales como parte de tu horario de comidas ordinario, mantienes el equilibrio metabólico y evitas fluctuaciones innecesarias de insulina.

Al planificar las ocasiones especiales con conciencia, es importante tener en cuenta que no recomiendo el consumo de alcohol, ni siquiera durante estos eventos especiales. El alcohol ralentiza el metabolismo porque el cuerpo prioriza su detoxificación antes que el procesamiento de otros nutrientes. Además, aporta calorías vacías sin beneficios esenciales y actúa como toxina, lo que puede provocar problemas de salud si se consume en exceso. Si decides darte un capricho, es tu responsabilidad tener en cuenta sus efectos sobre tu salud y tu metabolismo.

En reuniones sociales como fiestas de cumpleaños, concéntrate en disfrutar de tu comida en una sola sesión en lugar de picotear durante todo el evento. De esta manera, puedes saborear la experiencia sin preocuparte por alterar tu equilibrio metabólico.

Establece una hora de cena más temprana

Uno de los cambios más efectivos que puedes hacer es establecer una hora de cena más temprana. Intenta terminar de cenar al menos dos horas antes de acostarte: esto te dará tiempo suficiente para digerir antes de dormir. De esta manera, evitarás que la digestión se superponga con el descanso, lo que puede alterar ambos procesos.

Sigue el ejemplo de Arianna Huffington, quien desde hace mucho tiempo aboga por las cenas tempranas como parte de su rutina de bienestar general.⁽⁷⁵⁾ Huffington disfruta de comidas sencillas como pescado a la parrilla y verduras a primera hora de la noche para garantizar una digestión adecuada antes de irse a la cama. Su énfasis en el sueño como piedra angular de la salud refuerza la importancia de alinear los horarios de las comidas con los ritmos naturales del cuerpo.

Comer temprano no solo favorece una mejor digestión, sino que también ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre antes de dormir. Es especialmente importante si la cena incluye carbohidratos refinados, ya que consumirlos demasiado cerca de la hora de acostarse puede aumentar los niveles de insulina e interferir en los procesos de quema de grasas durante el sueño.



Al implementar estas estrategias (actividad liviana inspirada en el estilo de vida activo de Richard Branson; preparación de alimentos frescos utilizando la PPP con opciones vegetarianas; alimentación social consciente en eventos especiales siguiendo el consejo de los Dr. Heller sobre

el cronometraje de los carbohidratos; y una cena más temprana inspirada por Arianna Huffington) creas una rutina nocturna que apoya tanto tu salud metabólica como tu bienestar general sin sacrificar el disfrute o la flexibilidad.

A medida que avancemos en la siguiente sección, desglosaremos estas estrategias en pasos prácticos para que puedas incorporarlas fácilmente a tu vida diaria.

Plan de acción: transformación con bienestar social

Ahora que hemos explorado estrategias para transformar tus tardes en un momento de nutrición y rejuvenecimiento, vamos a dividir las en pasos prácticos. Este plan está diseñado para ser simple, flexible y fácil de implementar, para que puedas comenzar a ver resultados rápidamente sin sentirte abrumado.

1. Elige tu hábito preferido para combinarlo con una respiración profunda.

Para salir del “modo trabajo” de manera efectiva, identifica un hábito que ya tengas al final de tu jornada laboral. Ya sea apagar tu portátil, salir a tomar aire fresco o entrar a tu coche, combina este hábito con una respiración profunda. Esto te ayudará a realizar una transición suave al modo relajación al oxigenar tu cuerpo y reducir los niveles de estrés.

- **Consejo rápido:** concéntrate en estar completamente presente durante este momento; no se trata de apresurarse, sino de cambiar conscientemente del modo trabajo al tiempo personal.

2. Elige una actividad física ligera que disfrutes.

Selecciona una actividad física ligera que realmente disfrutes hacer antes de la cena. Puede ser algo tan sencillo como una breve caminata, yoga suave en grupo o ejercicios de estiramiento. El objetivo es mover el cuerpo un poco sin sentir que es una obligación: tan solo 10 o 15 minutos pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y tus niveles de energía.

- **Consejo rápido:** mantén la actividad sencilla, elige algo agradable que no requiera equipo ni preparación especial.

3. Establece una hora de cena más temprana

Intenta cenar entre las 18:00 y las 19:00, dándote al menos 2-3 horas antes de acostarte para hacer la digestión. Esta hora temprana de la cena ayuda a mejorar la calidad del sueño y le permite a tu cuerpo tener tiempo suficiente para procesar los alimentos antes de descansar. Después de completar tu sesión de actividad física ligera, aprovecha esta oportunidad para nutrir tu cuerpo con la cena: es el momento ideal para estimular el metabolismo, ya que tu cuerpo está preparado para absorber los nutrientes de manera eficiente después del ejercicio.

- **Consejo rápido:** aprovecha la ventana posterior al ejercicio, tu cuerpo está listo para reabastecerse, por lo que es el momento perfecto para disfrutar de una comida equilibrada que favorezca tanto la recuperación como tu salud metabólica.

4. Arma tu plato de la cena con ingredientes de temporada

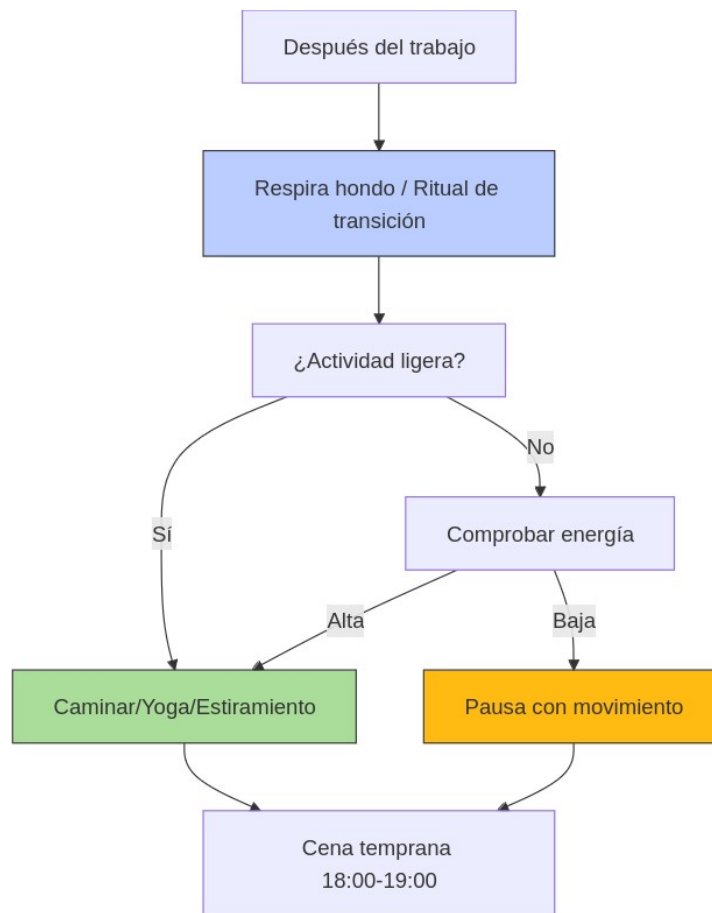
A la hora de preparar la cena, sigue la PPP, eligiendo ingredientes de temporada que sean fáciles de preparar. Llena un tercio, o más, de tu plato con carbohidratos naturales (frutas y verduras), un tercio con proteínas magras junto a grasas saludables y limita los carbohidratos refinados a no más de un tercio. Mantén la sencillez utilizando solo unos pocos ingredientes que se puedan preparar en menos de 30 minutos.

- **Consejo rápido:** aprovecha la variedad estacional, deja que la naturaleza guíe tus elecciones prefiriendo lo que es fresco, local y disponible en el momento.

5. Planifica conscientemente los caprichos ocasionales

Cuando asistas a eventos sociales u ocasiones especiales, recuerda que no hay ningún problema en comer una cena ocasional fuera de la Proporción del Plato Potente. Limita estas comidas indulgentes con carbohidratos refinados adicionales (como las patatas) a no más de tres cenas por semana. Estas comidas pueden beneficiar la función tiroidea al estimular el metabolismo energético temporalmente. Concéntrate en disfrutar de cada bocado de manera consciente y evita picotear durante todo el evento.

- **Consejo rápido:** prioriza las patatas, tostadas o una pizza ligera en lugar de los alimentos fritos o muy grasos, para disfrutar de un capricho algo más saludable.



Logros sencillos

A continuación se presentan tres logros sencillos diseñados específicamente para ayudarte a tomar acción inmediata mientras te mantiene alineado con la simplicidad, la atención plena y la flexibilidad:

- **Utiliza el trayecto a casa como una transición:** ya sea que estés conduciendo o caminando de regreso a casa, utiliza este tiempo como un cambio mental del modo trabajo al modo relajación. Como se sugiere en el Capítulo 3, pon tu música alegre favorita durante el viaje de regreso: es una manera fácil de levantar el ánimo y prepararse para una noche de nutrición.
- **Elige una actividad que disfrutes:** en lugar de obligarte a realizar rutinas de ejercicio estructuradas, elige una actividad física ligera que realmente te haga sentir bien, ya sea estirarte mientras escuchas música o dar un paseo tranquilo por tu vecindario. Esto te permitirá mantener la constancia sin sentir que es una obligación.
- **Convierte la cena en una experiencia de presencia:** esta noche, céntrate en estar presente durante la cena, ya sea que sigas la PPP o te des un capricho en un evento social.

Baja el ritmo, mastica bien cada bocado y saborea cada aroma. Este enfoque consciente te ayudará a disfrutar más de la comida y, al mismo tiempo, favorecerá la digestión.

Si integras estos logros rápidos a tu rutina hoy, comenzarás a experimentar cambios positivos casi de inmediato, ya sea una mejor digestión esta noche o una mejor calidad de sueño al levantarte mañana por la mañana.

Sin embargo, como ocurre con cualquier cambio de estilo de vida, pueden surgir desafíos en el camino. En la siguiente sección, exploraremos algunos errores comunes y consejos para la resolución de problemas que te ayudarán a mantenerte en el buen camino y superar cualquier obstáculo que pueda surgir. Asegurémonos de que estés completamente equipado para sortear cualquier obstáculo en el camino con facilidad y confianza.

Solución de problemas: desafíos rutinarios

Incluso con las mejores intenciones, es fácil caer en ciertas trampas que pueden arruinar tu rutina nocturna. La buena noticia es que estos errores son comunes y, con unos pocos ajustes simples, puedes volver a la normalidad rápidamente.

- **Complicar demasiado tu rutina nocturna.**

Intentar hacer demasiado por la noche puede llevarte a sentirte abrumado y a perder la constancia. Simplifica tus actividades concentrándote en uno o dos hábitos clave, como respirar profundamente o hacer una actividad física ligera. La clave está en la calidad y no en la cantidad: empieza con poco y ve adquiriendo constancia. De esta manera, evitarás el agotamiento y te asegurarás de que tu rutina sea sostenible.

- **Todavía cenas demasiado tarde.**

Retrasar demasiado la cena altera la digestión y la calidad del sueño. Intenta cenar temprano, entre las 18:00 y las 19:00, para que tu cuerpo tenga tiempo suficiente para digerir antes de acostarte. Aprovecha el período posterior a la actividad como una transición natural para preparar la cena mientras tu cuerpo está preparado para recibir nutrientes. Esto te ayudará a mantener mejores niveles de energía y mejorará tu sueño. Cuando no puedas cenar antes, opta por algo más ligero.

- **Saltarse la actividad física.**

La fatiga después del trabajo puede hacer que sea tentador saltarse algo de movimiento, pero incluso una actividad ligera puede mejorar tu humor y tus niveles de energía. Elige algo agradable, como una caminata rápida o una sesión de yoga suave, que no te parezca una tarea pesada. Combínalo con algo que disfrutes, como escuchar música, para que te resulte más fácil. Si lo conviertes en parte de tu transición desde el modo trabajo, tendrás más probabilidades de perseverar.

- **Excederse en los eventos sociales.**

Las reuniones sociales suelen traer consigo comidas tentadoras que no se ajustan a tus hábitos habituales. Permítete hasta tres comidas indulgentes por semana con carbohidratos refinados adicionales (como patatas), pero evita los excesos consecutivos. Concéntrate en comer de manera consciente durante estas ocasiones: saborea cada bocado lentamente para evitar comer en exceso y, al mismo tiempo, disfrutar de la experiencia social.

- **No estar presente durante las comidas.**

Las distracciones como la televisión o el móvil pueden impedir que comamos de manera consciente, lo que provoca un consumo más rápido y una menor satisfacción. Reduce la velocidad, mastica bien y saborea cada bocado sin distracciones para lograr una mejor digestión y disfrute. Crear un entorno tranquilo para comer te ayudará a estar presente durante las comidas y a fomentar hábitos alimentarios más saludables.

Desafíos al viajar

Seamos realistas: los viajes de negocios destruyen las rutinas nocturnas. Entre las cenas con clientes, la comida del hotel y las reuniones hasta tarde, es fácil arruinar el metabolismo. Pero la verdad es que a los resultados no les importa tu agenda de viajes.

Resolvamos tus mayores desafíos nocturnos:

1. “Tengo cenas de negocios obligatorias”.

Toma de vuelta el mando:

- Llena tu plato con verduras primero, mira opciones de verduras
- Agrega proteína magra en segundo lugar, opta por legumbres si puedes
- Mantén los carbohidratos refinados a 1/3 del plato.
- Termina de comer en 60 minutos
- Guarda el alcohol para ocasiones especiales (máximo 3 veces por semana con comida)

2. “El trabajo nunca parece terminar”.

Establece límites no negociables:

- Establece una parada brusca del modo de trabajo
- Cambia de ambiente (ropa o incluso solo habitaciones)
- Sal al aire libre durante 10 minutos si es posible.
- Crea distancia física con el trabajo (apaga el portátil, pon “no molestar” en los correos electrónicos)
- Protege tu tiempo libre y de recuperación

3. “La comida del hotel está arruinando mis resultados”.

Tomar el control:

- Encuentra opciones de alimentos frescos cerca (fruta local como opción segura)

- Elige siempre lo asado en lugar de lo frito
- Solicita modificaciones simples de los platos
- Mantén las proporciones bajo control
- Terminar la cena a las 20:00 cuando sea posible.

Recuerda: tienes tres “comidas libres” por semana. Úsalas sabiamente: nunca las hagas seguidas, y siempre termina antes de las 20:00 si es posible. Cuando comas patatas, escoge las asadas o al vapor (los alimentos fritos destruyen el metabolismo). A tu cuerpo no le importa tu cena de negocios, solo sabe si lo estás alimentando bien o mal.

Los errores son parte de cualquier proceso que lleve a desarrollar mejores hábitos. Lo que importa es la rapidez con la que te adaptas cuando las cosas se salen de tu control. Si reconoces estos errores comunes desde el principio y aplicas soluciones sencillas, podrás mantener la coherencia en tu rutina nocturna sin sentirte abrumado o desanimado.

Ahora que has identificado los desafíos potenciales y cómo superarlos, es hora de reflexionar sobre tus propias experiencias y poner estos conocimientos en práctica.

Reflexión y acción: avance vespertino

Ahora que ya has explorado cómo transformar tus tardes en un momento de nutrición y rejuvenecimiento, es importante que hagas una pausa y reflexiones sobre tu situación actual. Dedicar un momento a evaluar tus hábitos y tu mentalidad te ayudará a identificar áreas de mejora y a motivar un cambio significativo. Utiliza estas preguntas para guiar tu reflexión:

1. **¿Cuáles son los mayores obstáculos que te impiden crear una rutina nocturna consistente?**

Reflexiona sobre lo que te puede estar frenando, ya sea por falta de tiempo, falta de energía o distracciones. Comprender estas barreras es el primer paso para superarlas.

2. **¿Cómo te sientes después de tu rutina nocturna actual?**

Piensa en cómo se sienten tu cuerpo y tu mente después de tus actividades nocturnas habituales. ¿Estás relajado, con energía o agotado? Esta reflexión te ayudará a reconocer si tu rutina te está ayudando o si necesitas ajustes para lograr un mejor equilibrio.

3. **¿Por qué crees que ciertos hábitos (como comer tarde o saltarse la actividad física) se han convertido en parte de tu rutina?**

Piensa en por qué se han arraigado estos hábitos. ¿Se debe a la conveniencia, al estrés o simplemente a una falta de conciencia? Identificar las razones que se esconden detrás de estos patrones puede motivarte a hacer cambios pequeños pero efectivos.

Tu próximo paso

La reflexión es valiosa, pero la acción es lo que realmente cambia las cosas. Para empezar a generar impulso hacia una rutina nocturna más saludable, aquí tienes una tarea sencilla pero eficaz:

- **10 minutos de movimiento + preparación de la cena familiar usando la PPP**

Participa hoy en una sesión de movimiento de 10 minutos, como estiramientos o una breve caminata. Luego, involucra a tu familia en la preparación de una cena sencilla utilizando la PPP: mantenla rápida y fácil para los demás empezando con solo unos pocos ingredientes. Esta combinación de movimiento ligero y alimentación consciente ayudará a tu metabolismo y reforzará tus hábitos saludables. Al involucrar a tu familia, creas experiencias compartidas que hacen que estos hábitos sean más agradables y sostenibles, beneficiándoles a ellos también.

Actividad de la tarde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Respiración profunda	☐	☐	☐	☐	☐
Movimiento ligero	☐	☐	☐	☐	☐
Hora de cenar	☐ 18-19 ☐ 19-20 ☐ 20:00+	☐ 18-19 ☐ 19-20 ☐ 20:00+	☐ 18-19 ☐ 19-20 ☐ 20:00+	☐ 18-19 ☐ 19-20 ☐ 20:00+	☐ 18-19 ☐ 19-20 ☐ 20:00+
Proporción del Plato Potente	☐ 1/3+ Frutas y vegetales ☐ 1/3 Proteínas y grasas ☐ 1/3- HdC Refinados	☐ 1/3+ Frutas y vegetales ☐ 1/3 Proteínas y grasas ☐ 1/3- HdC Refinados	☐ 1/3+ Frutas y vegetales ☐ 1/3 Proteínas y grasas ☐ 1/3- HdC Refinados	☐ 1/3+ Frutas y vegetales ☐ 1/3 Proteínas y grasas ☐ 1/3- HdC Refinados	☐ 1/3+ Frutas y vegetales ☐ 1/3 Proteínas y grasas ☐ 1/3- HdC Refinados

Tomar medidas hoy ayudará a consolidar los cambios que estás buscando. Recuerda que la constancia se construye paso a paso. Comienza ahora.

Puntos clave

- **Desconectarse, moverse y alimentarse:** la clave para una rutina nocturna exitosa es desconectarse del trabajo, realizar movimientos suaves y placenteros, y preparar una cena

saludable temprano utilizando la PPP. Esta combinación te ayuda a pasar sin problemas al “modo de relajación” al mismo tiempo que favorece el bienestar físico y mental.

- **Errores comunes:** complicar demasiado la rutina, comer demasiado tarde, saltarse la actividad física debido a la fatiga, excederse en los eventos sociales, distraerse durante las comidas.
- **Pasos prácticos:** elige un hábito simple para señalar el final de su jornada laboral (como respirar profundamente); realiza de 10 a 15 minutos de movimiento liviano que disfrutes; intenta cenar temprano entre las 18:00 y las 19:00 usando ingredientes de temporada y la PPP; involucra a tu familia en la preparación de la cena para que sean más agradables y sostenibles.
- **Reflexiona y haz ajustes:** tómate un tiempo para reflexionar sobre tu rutina nocturna actual: ¿qué funciona y qué no? Identifica las áreas en las que puedes simplificar o mejorar y haz pequeños ajustes según sea necesario para mantener la coherencia. Recuerda que el progreso se construye paso a paso.

9. RECARGATE Y PREPARATE

Maximiza tu noche para el éxito de mañana

Objetivo del capítulo

Aprende a optimizar tus horas posteriores a la cena para aumentar tu aprendizaje, tu relajación y la preparación para el día siguiente, al tiempo que mejoras tu calidad del sueño y tu bienestar general.

“El secreto del cambio es concentrar toda tu energía no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo.” — Sócrates

Del caos digital al dominio del sueño

Solía pensar que mis noches eran mi momento para relajarme, pero en lugar de hacerlo de verdad, estaba pegado a mi móvil. Navegaba sin rumbo por las redes sociales, saltando de una aplicación a otra, o miraba videos de YouTube hasta bien entrada la noche. A veces, me quedaba dormido con el móvil todavía en la mano, con la pantalla encendida hasta que finalmente se apagaba. Otras noches, me decía a mí mismo: solo un video más. Pero ese video se convertía en cinco más y, antes de que me diera cuenta, ya era pasada la medianoche.

¿A la mañana siguiente? Un desastre. Me despertaba sintiéndome como si no hubiera dormido nada: aturdido, pesado y desesperado por dormir. Mi cuerpo clamaba por algo más de sueño, pero la vida no espera. Tenía trabajo que hacer, responsabilidades que atender. En lugar de comenzar el día sintiéndome renovado y listo para seguir adelante, ya estaba agotado.

La espiral descendente

No eran solo las mañanas las que sufrían. Todo mi día se sentía como un torbellino. Mis niveles de energía eran bajos, mi concentración se dispersaba y no parecía poder quitarme de encima esa sensación constante de agotamiento. Tomaba café tras café solo para mantenerme despierto, pero nunca funcionaba. Al mediodía, ya estaba contando las horas hasta poder volver a casa y relajarme.

Y luego estaba la lectura, algo que antes me encantaba, pero que había abandonado por completo. En algún momento de mi vida, los libros dejaron de ser una prioridad. La idea de sentarme a leer un buen libro parecía algo que hacían otras personas, personas que tenían tiempo y energía. ¿Pero yo? Estaba “demasiado ocupado” navegando por las redes sociales o viendo series de televisión.

Para empeorar las cosas, la meditación y llevar un diario me parecían una broma en aquel entonces, una especie de tontería mística que no tenía cabida en mi vida. ¿Por qué quedarme quieto cuando había un millón de cosas que exigían mi atención? ¿Por qué escribir mis pensamientos cuando podía distraerme con entretenimiento sin fin?

El momento en que todo cambió

Pero entonces ocurrió algo que lo cambió todo. Irónicamente, empezó con (lo adivinaste) unos vídeos de YouTube a altas horas de la noche. Una noche, mientras miraba contenido aleatorio (cuando debería haber estado durmiendo), me topé con un vídeo sobre la optimización del sueño. Me llamó la atención porque, en el fondo, sabía que algo tenía que cambiar.

Vi un video tras otro sobre cómo la falta de sueño afecta todo, desde los niveles de energía hasta la productividad, incluso los objetivos de fitness. Y fue entonces cuando me di cuenta de que si quería mejorar mi bienestar (y desarrollar músculos como parte de mi camino hacia la buena forma física), necesitaba dormir más y mejor.

Esa constatación fue como si se encendiera una bombilla en mi cerebro. El sueño ya no solo tenía que ver con la sensación de descanso, sino también con la recuperación y el crecimiento. Si quería ver un progreso real en el gimnasio y en la vida, el sueño tenía que convertirse en una prioridad.

Investigación sobre la optimización del sueño

Naturalmente, me sumergí en la investigación. Leí artículos, pódcast, estudios... todo lo que se me ocurriera. ¿Ritmos circadianos? Sí. ¿Producción de melatonina? Sí. ¿Exposición a la luz azul? Sí.

Aprendí cómo nuestros cuerpos están programados para ciclos de sueño específicos y cómo ignorar esos ciclos puede desequilibrar todo, desde el estado de ánimo y los niveles de energía hasta el rendimiento cognitivo y el metabolismo.

Pero lo más sorprendente es que, aunque estaba aprendiendo toda esta información fantástica sobre el sueño, seguía viendo estos vídeos a altas horas de la noche. ¡Qué ironía! Me quedó claro que, si quería un cambio real, no bastaba con saberlo: tenía que actuar.

Hacer que el sueño sea algo no negociable

Fue entonces cuando decidí que el sueño no sería negociable.

Comencé a experimentar con diferentes rutinas hasta que encontré una que funcionó para mí: **la técnica 10-3-2-1:**

- **10 horas antes de acostarse:** dejar la cafeína.
- **3 horas antes de acostarse:** dejar de comer.
- **2 horas antes de acostarse:** dejar de trabajar.
- **1 hora antes de acostarse:** dejar las pantallas.

Esta estructura me dio control sobre mis noches de una manera que no había experimentado antes. Al eliminar las distracciones y establecer límites claros sobre lo que podía interferir con mi sueño, todo comenzó a encajar.

¿La clave? Programar el sueño primero.

Una vez que el sueño se convirtió en la base de mi rutina (algo que se antepone a cualquier otra cosa), noté mejoras inmediatas en cómo me sentía durante el día. Incluso después de unas cuantas noches de mejor descanso, las mañanas ya no eran caóticas; eran estructuradas y productivas porque empezaban desde un lugar de descanso.

Los resultados

Con el tiempo, esta rutina se convirtió en algo natural. En lugar de despertarme aturdido y desesperado por dormir más, comencé a despertarme de manera natural, a menudo solo unos minutos antes de que sonara mi alarma a las 6:00. Y en lugar de arrastrarme durante el día con los “vapores” de la cafeína, tenía energía.... Energía real.

Me dirigía directamente a un entrenamiento en el gimnasio de mi casa sintiéndome fuerte y listo para afrontar lo que viniera después (¿recuerdas del Capítulo 1 lo importante que es el movimiento matutino para estimular el metabolismo?). Mi concentración también mejoró: ya no luchaba constantemente contra la confusión mental o la fatiga porque mi cuerpo finalmente había descansado lo que necesitaba.

Pero esto es lo que realmente me sorprendió: una vez que dominé el sueño como parte de mi rutina diaria... todo lo demás siguió naturalmente.

¿Todos esos hábitos sobre los que has leído en este libro? Los aprendí después de optimizar mi sueño, porque una vez que logras descansar, todo lo demás se vuelve más fácil.

Y, sin embargo, la mayoría de las personas no priorizan sus noches de esta manera. No programan su sueño primero ni establecen límites en torno a su tiempo libre, y el resultado es que sus noches son caóticas, sus mañanas estresantes y sus días parecen una batalla cuesta arriba de principio a fin.

¿Qué hace entonces la mayoría de la gente? Veamos algunos hábitos nocturnos comunes que sabotean no solo tu noche, sino también tu éxito del día siguiente.

Los modernos saboteadores del sueño

La mayoría de las personas tienen buenas intenciones cuando se trata de sus noches. Después de un largo día de trabajo, es natural querer relajarse y descansar. Pero en lugar de usar este tiempo para recargar energías y prepararse para el día siguiente, muchos de nosotros caemos en hábitos que nos dejan sintiéndonos agotados y sin preparación para el día siguiente. exploremos algunas de las rutinas nocturnas más comunes que pueden resultar familiares.

Revisar correos electrónicos de trabajo hasta altas horas de la noche

Para muchos profesionales, la jornada laboral no termina realmente cuando salen de la oficina. Es difícil resistirse a la tentación de consultar el correo electrónico fuera del horario laboral. Después de todo, ¿quién no quiere estar al día? Puede que pienses que responder a ese correo electrónico de última hora o revisar la agenda del día siguiente te dará una ventaja. Y no serías el único, ya que el 70% de los empleados admite consultar su correo electrónico de trabajo fuera del horario laboral normal, según una encuesta de Fluent de 2018.(76)

Aún más preocupante es el estudio de Adobe de 2019, que reveló que el 62 % de los millennials revisan sus correos electrónicos de trabajo mientras están acostados en la cama.(77) Se ha vuelto tan parte de nuestras vidas que a menudo ni siquiera nos damos cuenta de cuánto se infiltra en nuestras noches. Puede que estés sentado en la cama, con el móvil en la mano, pensando que estás siendo productivo, pero ¿realmente te estás relajando? ¿O mantienes tu cerebro en “modo trabajo” mucho después de que deberías estar descansando?

Participar en entretenimiento pasivo

Después de un largo día de trabajo, es fácil recurrir al móvil o la tableta como una forma de relajarse. Navegar por Instagram, ver videos de YouTube o ponerse al día con la última serie de Netflix parece una forma inofensiva de relajarse. Pero aquí es donde las cosas se complican: según una investigación de Comparitech de 2024, una persona promedio pasa unas 6 horas y 40 minutos al día mirando pantallas, ya sea navegando en las redes sociales, viendo videos o leyendo artículos en línea.(78) Una parte importante de este tiempo frente a la pantalla ocurre después de la cena, justo antes de acostarse.

Piénsalo: ¿con qué frecuencia “solo un episodio más” se convierte en dos... o tres? Antes de que te des cuenta, ya pasó la hora de dormir prevista. Muchos adultos miran televisión o usan dispositivos digitales justo antes de acostarse, y a menudo pierden la noción del tiempo por completo. El problema es que estos momentos frente a la pantalla no solo te quita tiempo por la noche, sino que también afecta a tu sueño.

¿Y qué es más sorprendente? Un informe de Statista reveló que el 60 % de las personas admiten que suelen quedarse despiertas más tarde de lo previsto porque se dejan llevar por el entretenimiento pasivo.(79) Todos hemos pasado por eso: nos decimos a nosotros mismos que

solo veremos un video más o revisaremos una publicación más, pero estos hábitos pueden extenderse hasta altas horas de la noche sin que nos demos cuenta.

Descuidar la preparación para mañana

¿Cuántas veces te has despertado con prisas porque no te preparaste para el día que tenías por delante? Quizá no encontraste las llaves, no preparaste el almuerzo o ni siquiera sabías qué tenías que hacer esa mañana. Si esto te suena familiar, no eres el único: el 56 % de las personas afirman que no se preparan para el día la noche anterior, según una encuesta de Euromonitor de 2022. (80)

Parece algo insignificante (saltarse esos minutos de preparación antes de acostarse), pero se acumula rápidamente. En lugar de empezar la mañana con concentración e intención, ya estás retrasado antes de empezar el día.

Piensa en cuánto más tranquilas podrían ser tus mañanas si todo estuviera listo (ropa preparada, almuerzo preparado y tareas priorizadas) la noche anterior.

Saltarse actividades de desarrollo personal

Las tardes también son un momento ideal para el crecimiento personal, ya sea leyendo un libro, escuchando un pódcast o practicando técnicas de atención plena como la meditación o teniendo un diario. Sin embargo, la mayoría de las personas desperdician este valioso tiempo en favor de actividades más pasivas.

Se estima que solo el 24 % de los adultos realiza actividades de desarrollo personal durante su tiempo libre.(81) ¿Y el resto? Es más probable que pasen las tardes viendo la televisión o navegando en las redes sociales. Esta oportunidad perdida de crecimiento no solo afecta el bienestar mental, sino que también limita el éxito profesional a largo plazo.

Por ejemplo, una investigación del *National Endowment for the Arts* descubrió que las personas que leen regularmente tienen 2,5 veces más probabilidades de participar en actividades de educación superior y de superación personal en comparación con aquellos que no lo hacen.(82)

Es fácil ver cómo estos hábitos pueden arraigarse con el tiempo: el entretenimiento pasivo resulta relajante en el momento, pero ¿a qué renunciamos al no invertir en nosotros mismos durante esas preciosas horas de la noche?

Veamos más de cerca por qué estos hábitos no funcionan y qué puedes hacer de manera diferente.

La biología de un mejor sueño

La mayoría de las personas no se dan cuenta de cómo estos hábitos aparentemente pequeños se van acumulando con el tiempo. Parecen formas de relajarse o de estar al tanto de todo, pero ¿realmente ayudan? ¿O sabotean silenciosamente el éxito del día siguiente?

Vamos a desglosarlo.

Interrumpir tu ciclo de sueño

Cuando pasas las noches pegado a una pantalla (ya sea tu móvil, tableta o televisor), no solo estás interrumpiendo tu tiempo de relajación, sino que también estás alterando el ciclo natural de sueño de tu cuerpo. Nuestros cuerpos están programados para ritmos específicos (ritmos circadianos) que ayudan a regular cuándo nos sentimos despiertos y cuándo nos sentimos somnolientos. Estos ritmos están estrechamente relacionados con la exposición a la luz, por lo que pasar tiempo frente a las pantallas a altas horas de la noche puede desequilibrarlo todo.

La luz azul que emiten los móviles, tabletas, portátiles y televisores interfiere con la producción de melatonina, la hormona que le indica al cerebro que es hora de irse a dormir. Según el Dr. Charles Czeisler, profesor de la Facultad de Medicina de Harvard y uno de los principales expertos en sueño del mundo, la exposición a la luz azul antes de acostarse puede retrasar la liberación de melatonina hasta tres horas.⁽⁸³⁾ Esto significa que incluso si está físicamente cansado, su cerebro todavía está programado para la vigilia.

Tu cuerpo se queda confundido, sin saber si es hora de descansar o permanecer despierto, lo que significa que tu sueño se vuelve superficial y fragmentado. Puedes pasar ocho horas en la cama, pero despertarte sintiéndote como si apenas hubieras dormido. ¿Cuántas veces te has despertado aturdido, sintiéndote como si ya estuvieras atrasado antes de que el día haya comenzado?

Mantener el cerebro en “modo trabajo”

Luego está el tema de revisar los correos electrónicos del trabajo tarde en la noche. Puede que pienses que responder algunos mensajes antes de acostarte te ayudará a estar actualizado con las tareas del día siguiente, pero lo que realmente hace es mantener tu cerebro en “modo trabajo” cuando debería estar relajándose para dormir.

Cuando realizas tareas relacionadas con el trabajo justo antes de acostarte, tu cerebro permanece activo: procesa información, resuelve problemas y permanece alerta para recibir más notificaciones. Este estado de alerta intensificado hace que sea mucho más difícil para tu mente pasar a un estado relajado que favorezca el sueño. En lugar de dejar que los pensamientos laborales interfieran en tu tiempo de descanso, tómate 5 minutos para repasar mentalmente tu día al revés (desde este momento hasta la mañana); esto ayuda a tu cerebro a procesar y ordenar los eventos del día de forma natural. Esta práctica sencilla le indica a tu mente que es hora de relajarse, lo que hace que la transición al sueño sea más fluida.

De nuevo Arianna Huffington, autora de *The Sleep Revolution*, ha hablado extensamente sobre cómo los hábitos de trabajo nocturnos pueden provocar agotamiento y disminución de la productividad.(84) Señala que estar constantemente conectado al trabajo “crea una falsa sensación de urgencia”, lo que dificulta que las personas se desconecten mental y físicamente. ¿Con el tiempo? Esta tensión mental constante puede minar tus reservas de energía hasta que el agotamiento se vuelva inevitable.

El entretenimiento pasivo no es descanso real

Ahora hablemos del entretenimiento pasivo, ya sea mirar series de televisión sin parar o navegar por las redes sociales. Parece una relajación en el momento, pero no proporciona el descanso mental que realmente necesitamos después de un largo día. En lugar de permitir que nuestra mente se relaje, estas actividades sobre-estimulan nuestro cerebro con información constante, ya sean giros en la trama de una serie o actualizaciones interminables en las redes.

¿El resultado? Sobrecarga cognitiva.

Cuando tu cerebro recibe un bombardeo de información tarde en la noche, le cuesta procesar todo de manera eficiente. Esto hace que te resulte más difícil “desconectarte” cuando llega la hora de dormir porque tu mente sigue trabajando sobre todo el contenido que has consumido.

Hay una razón por la que el Dr. Matthew Walker, neurocientífico y autor de *Why We Sleep* (Por qué dormimos), enfatiza que la verdadera relajación proviene de actividades que permiten que nuestro cerebro disminuya su velocidad, no que la acelere.(85) Explica que realizar actividades estimulantes (como mirar televisión o navegar por las redes sociales) justo antes de acostarse puede aumentar los niveles de estrés y dificultar que logremos un sueño reparador.

Las mañanas caóticas conducen a días caóticos

Por último, pensemos en lo que ocurre cuando descuidamos la preparación para el día siguiente. Despertarnos sin un plan (corriendo de un lado a otro para encontrar las llaves o preparar el desayuno) genera un ambiente caótico para el resto del día. En lugar de empezar con concentración e intención, ya estamos tratando de ponernos al día antes de salir de casa.

Cuando empiezas el día sintiéndote apurado y desorganizado, todo se ve afectado: desde tu productividad en el trabajo hasta tu capacidad para gestionar el estrés a lo largo del día. Los estudios demuestran que las personas que empiezan el día con rutinas estructuradas tienen más probabilidades de experimentar niveles más altos de productividad y niveles más bajos de estrés en comparación con quienes empiezan el día en medio del caos.(86)

Puede parecer algo insignificante saltarse esos minutos de preparación antes de acostarse, pero con el tiempo, estos pequeños hábitos se convierten en problemas más graves que afectan tanto a tu bienestar personal como a tu desempeño profesional.

Si bien estos hábitos nocturnos pueden parecer útiles a corto plazo (ya sea para mantenerse al día con el trabajo o relajarse con algo de entretenimiento), en realidad están trabajando en tu contra

de maneras que quizás ni siquiera te des cuenta. Pero aquí tienes la buena noticia: si haces algunos cambios simples, puedes transformar tus noches en un momento de verdadero descanso y organización, y prepararte para el éxito mañana.

Exploremos qué puedes hacer de manera diferente.

Reestructura tu rutina nocturna

Ahora que hemos descubierto por qué esos hábitos nocturnos tan comunes no funcionan, exploremos cómo puedes transformar tus noches en una poderosa herramienta para el éxito. Se trata de tomar decisiones intencionales que se alineen con tus objetivos y tu bienestar. A continuación, te muestro cómo puedes comenzar a hacer esos cambios.

Aprovecha el poder de los ciclos del sueño

Comprender y aprovechar el ritmo natural de los ciclos de sueño es fundamental para despertarte renovado. Cada ciclo dura unos 90 minutos y pasa por etapas que van desde el sueño ligero hasta el sueño profundo y la fase REM. Despertarte al final de un ciclo, en lugar de a mitad, puede reducir significativamente tu aturdimiento. El objetivo es dormir al menos cuatro ciclos (6 horas) por noche, pero lo ideal es dormir cinco ciclos (7 horas y 30 minutos). Para quienes pueden permitirse descansar más, seis ciclos (9 horas) pueden ser óptimos.

Para calcular tu hora ideal de acostarte, comienza a contar desde la hora a la que te gustaría despertarte en incrementos de 90 minutos. Por ejemplo, si quieres despertarte a las 6:30, intenta dormirte a las 23:00.



Este método garantiza que te alinees con los ritmos naturales de tu cuerpo para un descanso óptimo.

Piensa en Jeff Bezos, que es famoso por dar prioridad a dormir 8 horas cada noche.⁽⁸⁷⁾ Comenta que estar bien reposado, mejora su capacidad para tomar decisiones y su productividad general. Si sigues una rutina de sueño disciplinada tanto como la de Bezos, tú también puedes mejorar tu rendimiento y comenzar cada día con claridad y energía.

Prepárate para el mañana hoy

Una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el caos matutino es prepararse la noche anterior. Dedica unos minutos cada noche a organizar lo que necesitarás para el día siguiente, ya sea preparar la ropa, empaquetar el almuerzo con las sobras usando la PPP o revisar tu agenda.

Esta pequeña inversión de tiempo da grandes frutos en términos de reducción del estrés y aumento de la productividad.

Piensa en tu cocina como un punto de partida para el día que tienes por delante. Organízala para preparar un desayuno rápido, teniendo fácil acceso a alimentos como frutas, verduras, yogures, huevos o tostadas, siguiendo la PPP para que estén listos para usar. Esto hace que sea más fácil alimentar tu cuerpo con opciones nutritivas sin las prisas de la mañana.

Además, coloca las llaves y cualquier documento importante cerca de la puerta. Este simple acto te permitirá salir de casa sin esfuerzo y sin preocuparte por olvidar algo relevante. Al eliminar estos pequeños factores estresantes de tu rutina matutina, crearás una transición más fluida hacia el día siguiente.

Aprovecha este tiempo para preparar un espacio para realizar movimientos suaves por la mañana, lo que te permitirá empezar el día con energía y concentración. Ya sea que se trate de extender una colchoneta de yoga o de preparar un rincón para realizar ejercicios de estiramiento, tener un área designada lista ayuda a que la actividad matutina se convierta en un hábito fácil.

Invertir en el crecimiento personal

Las noches son el momento ideal para el desarrollo personal, una oportunidad que a menudo se pasa por alto en favor de actividades más pasivas. Dedica un rato cada noche a actividades que fomenten tu crecimiento, como leer, tener un diario o aprender algo nuevo.

Inspírate en Warren Buffett, famoso por pasar horas cada día leyendo para ampliar su conocimiento y comprensión del mundo.(88) Buffett atribuye gran parte de su éxito a este hábito de aprendizaje continuo. Al invertir en ti mismo durante estas horas de tranquilidad, no solo estás mejorando tus habilidades, sino que también estás impulsando tu bienestar mental. Se trata de crear hábitos que respalden el éxito y la satisfacción a largo plazo.

Considera utilizar formatos de audio como pódcast o audiolibros para realizar varias tareas a la vez: escúchalos mientras te preparas para el día siguiente o mientras te relaja. Intenta leer al menos media hora o un capítulo de un libro cada noche.

Equilibra el entretenimiento con la atención plena

Si bien lo ideal es no abusar del entretenimiento pasivo por la noche (especialmente si implica pantallas), eso no significa que debas eliminarlo por completo. Después de prepararte para el día siguiente e invertir en el crecimiento personal, aún hay tiempo para la relajación y el disfrute.

Siéntete libre de ver un episodio de tu programa favorito como una forma de relajarte después de una noche productiva. Sin embargo, considera reservar compromisos más largos, como ver películas, para los fines de semana, cuando tengas más tiempo para disfrutar sin comprometer tu rutina de sueño. Ver películas por las noches entre semana puede hacer que te quedes dormido a mitad de la película, lo que altera tu ritmo circadiano.

En lugar de realizar actividades que impliquen pasar demasiado tiempo frente a una pantalla todas las noches, compénsalas con alternativas relajantes, como leer un libro físico más relajante y entretenido o practicar una meditación. Una forma eficaz de acallar la voz interior es tomarse cinco minutos antes de dormir para repasar mentalmente el día en sentido inverso, desde este momento hasta la mañana. Esta sencilla práctica ayuda a procesar los acontecimientos del día y a despejar la mente. Estas opciones conscientes preparan el cerebro para un sueño reparador.

En última instancia, se trata de una cuestión de elección: encontrar qué te funciona mejor y crear una rutina nocturna que te resulte gratificante y relajante.

Establece límites con la tecnología

La tecnología es un arma de doble filo: puede conectarnos, pero también mantenernos atados al trabajo y a las distracciones mucho después de que deberíamos habernos desconectado. Establece límites claros con tus dispositivos designando zonas o momentos libres de tecnología en tu casa. Por ejemplo, convierte tu dormitorio en un santuario para el descanso manteniendo los móviles y los portátiles fuera.

Si te resulta difícil desconectarte, considera usar aplicaciones que limiten el tiempo que pasas frente a la pantalla o que te recuerden cuándo es hora de desconectarte. Y si bien las gafas con filtro de luz azul son una gran herramienta para reducir la exposición, intenta dejar de usar las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte. Esto no solo mejora tu sueño, sino que también te deja tiempo libre para tu rutina de antes de dormir, como ponerte el pijama, cepillarte los dientes, regular la temperatura de la habitación, acostarte y apagar las luces.

Al hacer estos cambios intencionales, no solo mejorarás tus noches, sino que también te prepararás para el éxito todos los días. Recuerda que la transformación no se produce de la noche a la mañana, sino que es el resultado de un esfuerzo constante y de decisiones conscientes. Adopta estas estrategias como parte de tu camino hacia una vida más equilibrada y productiva.

Ahora que hemos sentado las bases para el cambio, profundicemos en un plan de acción que te ayudará a implementar estas estrategias de manera eficaz.

Plan de acción: revolución del sueño

Para transformar las tardes en un momento de preparación y relajación, es necesario contar con un plan claro. A continuación, te indico cómo puedes implementar estas estrategias de manera eficaz y prepararte para el éxito cada día.

1. Calcula tu hora ideal para dormir

Determina tu hora para despertarte como punto de partida. Cuenta de 4 a 6 ciclos de sueño (90 minutos cada uno) y agrega 30 minutos para relajarte. Esto garantiza que te alinees con los ritmos naturales de su cuerpo, lo que lo ayudará a despertarse renovado.

- **Consejo rápido:** para la mayoría de las personas, recomiendo usar la referencia de las famosas 8 horas antes de despertarse, esto te dará 5 ciclos (7,5 horas) + 30 minutos para tu rutina de antes de acostarte: simple y efectivo.

2. Crea una ventaja para el día siguiente

Prioriza las tareas del día siguiente revisando tu agenda y estableciendo prioridades claras. Planifica con antelación lo esencial, como la ropa y las comidas. Prepara tu atuendo, empaqueta el almuerzo con la PPP y reagrupa todos los documentos que necesitarás. Organiza tu cocina para un desayuno rápido.

- **Consejo rápido:** utiliza una lista de verificación para asegurarte de no olvidar nada en el apuro de la mañana.

3. Diseña tu período de recarga

Dedica tiempo cada noche a tu crecimiento personal a través de actividades como leer o escuchar pódcast. Equilibra esto con técnicas de relajación como la meditación o los estiramientos.

- **Consejo rápido:** haz que este período sea no negociable programándolo en tu calendario.

4. Tiempo de entretenimiento opcional

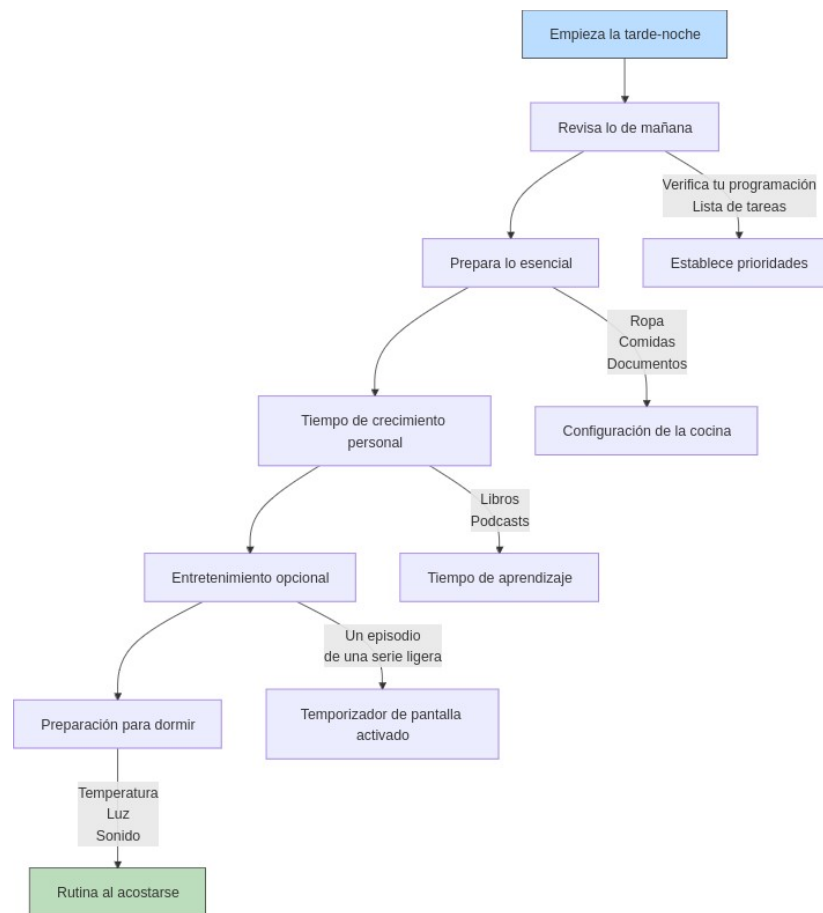
Después de aprender, disfruta de un entretenimiento ligero, como un episodio de tu programa favorito. Deja compromisos más largos, como ver una película, para los fines de semana, cuando tienes más flexibilidad.

- **Consejo rápido:** usa un temporizador de reloj o una alarma simple para recordarte cuándo es el momento de desconectarte de las pantallas.

5. Diseña tu ambiente de sueño

Optimiza tu dormitorio para un sueño reparador ajustando la temperatura, la luz y el sonido. Abre ligeramente una ventana para que circule el aire fresco, minimiza la luz con cortinas opacas y si quieres puedes reducir el ruido externo con tapones para los oídos o máquinas de ruido blanco. Establece un ritual previo a dormirte para indicar que es hora de relajarse. Una vez en la cama, tómate 5 minutos para repasar mentalmente tu día a la inversa, desde este momento hasta la mañana. Esta práctica ayuda a despejar la mente, procesar los eventos del día y prepararse para un sueño reparador.

- **Consejo rápido:** bajar ligeramente la temperatura de la habitación mejora la calidad del sueño a través de un mejor flujo de aire.



Logros sencillos

- **Establece una hora constante para despertarte:** ayuda a regular el reloj interno de su cuerpo.
- **Hidrátate con un vaso 1-2 horas antes de acostarte:** te mantiene hidratado durante la noche y evita que te despiertes para ir al baño.
- **Involucra a tu familia en el tiempo de aprendizaje:** contar lo que has aprendido refuerza los conceptos y aprender juntos hace que el proceso sea más estimulante.
- **Limita el consumo de cafeína:** evítalo por la tarde y en la noche.
- **Estírate antes de dormir:** alivia la tensión para un mejor descanso.

Si sigues este plan de acción simplificado, no solo mejorarás tus noches, sino que también sentarás las bases para el éxito diario. Recuerda que la constancia es fundamental; estos cambios se convertirán en algo natural con la práctica. Mientras emprendes este viaje hacia una vida más equilibrada, exploremos algunos errores comunes y cómo solucionarlos de manera eficaz.

Solución de problemas: optimización del sueño

A medida que implementas tu nueva rutina nocturna, es natural que te topes con algunos obstáculos en el camino. A continuación, te indico algunos errores comunes y cómo solucionarlos de manera eficaz, para garantizar que tu camino hacia una vida sana y productiva no tenga contratiempos.

- **Sobrecargar la noche con demasiadas actividades:**

De nuevo, intentar abarcar demasiado tiempo por la noche (desde leer y escuchar pódcast hasta prepararse para el día siguiente y socializar) puede provocar agotamiento. Simplifica tus actividades eligiendo solo algunas actividades clave que se alineen con tus objetivos. Concéntrate siempre en la calidad por sobre la cantidad y recuerda que la flexibilidad es clave: hoy podrías dedicarte a un pódcast y una serie de televisión, mientras que mañana podrías dedicarte a leer y charlar con amigos. Este enfoque reduce el estrés y realza el valor de cada actividad.

- **Descuidar los horarios de sueño y vigilia:**

Los horarios de sueño irregulares pueden alterar el reloj interno del cuerpo y dificultar que te despiertes con energías renovadas. Lo ideal es mantener horarios de sueño regulares, pero si tu horario es muy ajetreado, utiliza estratégicamente los ciclos de sueño de 90 minutos para optimizar el descanso. Incluso intentar dormir 3-4 ciclos (4,5-6 horas) puede ayudarte a adaptarte sin despertarte en medio de un ciclo sintiéndote cansado. La flexibilidad te permite adaptarte según sea necesario.

- **Usar dispositivos electrónicos demasiado cerca de la hora de acostarse:**

El tiempo que pasamos frente a una pantalla antes de acostarnos puede afectar la calidad del sueño debido a la interferencia de la luz azul en la producción de melatonina. Implementa un período sin pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte y designa zonas libres de tecnología en tu hogar. Reducir el tiempo que pasamos frente a una pantalla mejora tu capacidad para relajarte de forma natural.

- **Dejar que el trabajo invada el tiempo personal:**

Permitir que las tareas laborales se interpongan en el tiempo personal puede aumentar los niveles de estrés. Establece límites claros para las horas de trabajo y utiliza espacios separados para las actividades laborales para ayudar a desconectarse mentalmente. Proteger el tiempo personal garantiza espacio para el descanso y el rejuvenecimiento.

- **Adaptación de estrategias para periodos de alto estrés:**

Durante los momentos de mucho estrés, mantén una rutina flexible. Prioriza el cuidado personal adaptando las actividades según sea necesario, concéntrate más en las técnicas de relajación o reduce los compromisos nocturnos. Planifica los ajustes de forma proactiva para mantener el equilibrio incluso durante los periodos más difíciles.

Desafíos al viajar

La calidad del sueño se ve más afectada cuando viajas. Entre habitaciones de hotel ruidosas, diferentes zonas horarias y exigencias laborales interminables, descansar adecuadamente parece imposible. Pero un sueño de calidad no es un lujo: es tu arma metabólica secreta.

Resolvamos tus mayores desafíos del sueño:

1. “Las habitaciones de hotel arruinan mi sueño”.

Toma el control inmediatamente:

- Bloquea todas las fuentes de luz y ruido (considera una máscara para los ojos y tapones)
- Mantén la temperatura ambiente fresca (16-18 °C)
- Mantén los dispositivos electrónicos alejados de la cama
- Sigue tu ritual de relajación pase lo que pase

2. “El jet-lag me está matando”.

Domina el juego de la zona horaria:

- ¿Viajas al oeste? Agrega ciclos de sueño la primera noche
- ¿Viajas al este? Corta los ciclos de sueño y despiértate a la hora prevista
- Sal al exterior inmediatamente a la luz del día.
- Utiliza el movimiento + agua + comidas de forma estratégica
- Evita abusar de la cafeína: solo enmascarará el problema

3. “El trabajo nunca se detiene”.

Dibuja líneas firmes:

- Establece un cierre de la jornada laboral no negociable
- Si puedes, mantén todos los dispositivos del trabajo fuera del dormitorio.
- Comunica claramente tus límites a tus clientes
- Protege tu tiempo de relajación
- Mantén un horario de sueño regular

Recuerda: un sueño de calidad es tu ventaja metabólica. Concéntrate en controlar el entorno y en usar los ciclos de sueño estratégicamente. Los remedios naturales (movimiento, hidratación, luz, nutrición) siempre superan a las soluciones artificiales. Tu recuperación es la base de tu rendimiento: protégela con todas tus fuerzas.

Si reconoces estos errores comunes y aplicas soluciones eficaces, estarás mejor preparado para mantener una rutina nocturna consistente y beneficiosa. La flexibilidad es clave; adaptar tu enfoque según sea necesario te ayudará a mantenerte encaminado hacia el logro de tus objetivos sin estrés ni esfuerzo innecesarios.

A medida que perfecciona tu rutina, exploremos algunas preguntas de reflexión y tu próximo paso para profundizar tu comprensión y compromiso.

Reflexión y acción: el dominio del sueño

Mientras trabajas para perfeccionar tu rutina nocturna, es importante que te tomes un momento para reflexionar sobre tus hábitos actuales y considerar cómo se alinean con tus objetivos. Estas preguntas de reflexión están diseñadas para ayudarte a comprender mejor tu situación actual y motivar un cambio significativo.

1. **¿Qué hábitos nocturnos le impiden actualmente tener un sueño reparador y una mañana productiva?**

Piensa en las actividades o rutinas específicas que podrían estar alterando su sueño o agregando estrés a sus mañanas. Reflexionar sobre ellas puede ayudarte a identificar áreas de mejora.

2. **¿Cómo se alinea tu rutina nocturna actual con tus objetivos personales y profesionales a largo plazo?**

Piensa si tus actividades nocturnas respaldan el crecimiento y el éxito que deseas para ti mismo. Esta reflexión puede arrojar luz sobre si es necesario realizar cambios para alinearte mejor con tus aspiraciones.

3. **¿Por qué crees que has quedado atrapado en ciertos hábitos nocturnos improductivos y qué pequeños pasos puedes dar para empezar a cambiarlos?**

Comprender las razones que se esconden detrás de los hábitos persistentes puede revelar desafíos o barreras subyacentes. Identificar pasos pequeños y viables puede hacer que el proceso de cambio parezca más manejable.

Tu próximo paso

- **Elige un contenido de aprendizaje y crea tu propia lista de verificación:** planifica con anticipación seleccionando un libro, audiolibro o pódcast que te interese para el tiempo de aprendizaje de la tarde de mañana. Hoy, personaliza este listado para la preparación de mañana, lo que incluye preparar un espacio para el movimiento matutino, dejar preparada la ropa para después de la ducha, organizar la cocina para un rápido desayuno PPP y colocar las llaves y los documentos junto a la puerta.

Listado de preparación para la noche

Lo esencial del mañana

☐ Espacio para el movimiento listo

☐ Ropa dispuesta

☐ Cocina organizada

☐ Documentos en la puerta

☐ Llaves en su lugar

Configuración de aprendizaje

☐ Libro/podcast seleccionado

☐ Espacio tranquilo preparado

☐ Botella de agua lista

Ambiente para dormir

☐ Temperatura ambiente ajustada

☐ Flujo de aire fresco

☐ Niveles de luz reducidos

☐ Dispositivos tecnológicos alejados

Adapta este listado a tus necesidades y úsala mañana por la noche para prepararte eficientemente para el día siguiente.

Reflexionar sobre estas preguntas y completar el formulario Tu próximo paso profundizará tu comprensión de cómo los pequeños cambios pueden generar mejoras significativas en tu vida diaria. Aprovecha esta oportunidad para transformar tus tardes en una base sólida para el éxito.

Puntos clave

- **Optimiza tus noches:** transforma tus noches en un tiempo de aprendizaje y preparación para asegurar un mañana productivo, sustentado en un sueño reparador.
- **Errores comunes:** evitar sobrecargar la noche con demasiadas actividades, horarios de sueño inconsistentes, pasar demasiado tiempo frente a una pantalla antes de acostarse, permitir que el trabajo invada tu tiempo personal y no adaptarse a períodos de mucho estrés.

- **Pasos prácticos:** calcula tu hora ideal para acostarte usando los ciclos de sueño, prioriza las tareas del día siguiente, dedica tiempo al crecimiento personal, equilibra el entretenimiento con la atención plena y diseña un entorno propicio para el sueño.
- **Reflexiona y ajusta:** evalúa periódicamente tus hábitos nocturnos y realiza los ajustes necesarios para alinearlos con tus objetivos; utiliza preguntas de reflexión para identificar áreas de mejora e implementar cambios que mejoren tu rutina.

10. DEL CONOCIMIENTO A LA ACCIÓN

Tu mapa metabólico completo

Objetivo del capítulo

Transforma todo lo que has aprendido en un poderoso plan de acción de 30 días. Este capítulo sintetiza todas las estrategias clave en una hoja de ruta clara, que te ayudará a crear hábitos sostenibles que aceleren tu metabolismo y revolucionen tus niveles de energía.

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día.”

— *Robert Collier*

Un escenario cotidiano de alguien que implementa todas las estrategias

Enhorabuena, has llegado hasta aquí. El libro está prácticamente terminado y, a esta altura, ya has asimilado las estrategias que pueden transformar tu metabolismo y tu vida. Pero la teoría es solo la mitad del asunto. Es hora de verlo en acción. Repasemos un día en la vida de alguien que está implementando por completo todo lo que has aprendido.

Rutina matutina: establece el tono metabólico

Te despiertas temprano, no porque tengas que hacerlo, sino porque quieres hacerlo. La noche anterior calculaste tus ciclos de sueño ideales, por lo que te despiertas descansado y listo para empezar. Antes de que tus pies toquen el suelo, ya has marcado el tono del día hidratándote con un vaso grande de agua, activando así tu metabolismo desde el principio.

A continuación, viene el movimiento. No es necesario hacer ejercicio durante una hora para lograr un efecto. Basta con una sesión rápida de 10 minutos de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) o incluso una breve sesión de yoga o estiramientos suaves. Ahora, el cuerpo está preparado para el modo de quema de grasa, sin quitarte demasiado tiempo a tu ajetreada mañana.

¿Desayuno? No es una comida cualquiera, es una fuente de energía metabólica. La noche anterior, organizaste tu cocina para un montaje rápido: todos los ingredientes y utensilios están listos. Ahora, todo lo que necesitas hacer es preparar un desayuno siguiendo la PPP: carbohidratos naturales, proteínas y grasas saludables y carbohidratos refinados (en ese orden). Estás alimentando a tu cuerpo para obtener energía sostenida sin aumentar demasiado los niveles de insulina.

Impulso mañanero: genera energía para el éxito

Sales de casa sin prisas porque ya tienes todo preparado. Tu viaje al trabajo no tiene como único objetivo llegar del punto A al punto B, sino que tiene un propósito. Ya sea que estés escuchando un pódcast, disfrutando de música clásica o simplemente estando presente y dejando ir las cosas que están fuera de tu control, estás usando este tiempo para establecer un tono positivo para el día que tienes por delante.

Una vez en el trabajo, mantienes tu energía estable combinando la hidratación con descansos para moverte. Cada 30 a 60 minutos, te levantas y te mueves durante 5 minutos, ya sea estirándote o caminando. Esto mantiene la circulación sanguínea y los músculos vigorizados, lo que estimula tu metabolismo de forma natural. En lugar de tomarte un café extra o picoteos azucarados, estás eligiendo energía real a través del movimiento y la hidratación.

Mediodía: mantienes el fuego encendido

El almuerzo no es una ocurrencia de último momento, es otra oportunidad para mantener tu metabolismo en marcha. Si no llevaste el almuerzo de casa, no hay problema: puedes ceñirte a la PPP tomando decisiones inteligentes en una oferta de almuerzo o en un restaurante. Optas por ensaladas en lugar de sándwiches cuando sea posible, pero si un sándwich es tu plato principal, eliges una opción baja en grasas. Lo combinas con frutas o verduras (como palitos de zanahoria con hummus) y siempre optas por agua sin gas o jugos sin azúcar como bebida.

Si es necesario, llevas algo sencillo de casa (como una fruta o ensalada extra) para completar la proporción y así garantizar el equilibrio y el éxito.

¿Y cuándo empieza a aparecer el bajón de la tarde? Al igual que por la mañana, combinas el movimiento regular con la hidratación. Un estiramiento rápido de 5 minutos o una breve caminata, reuniones a pie, alrededor de las oficinas, combinado con beber un poco de agua, es todo lo que necesitas para restablecer tus niveles de energía y mantener tu metabolismo elevado. Este patrón constante de movimiento e hidratación te mantiene productivo y en modo de quema de grasa, sin depender de la cafeína o el azúcar.

Tarde: transición fuera del trabajo

Cuando termina la jornada laboral, es hora de cambiar de ritmo y gestionar los niveles de estrés. Tienes un detonante que te indica que debes pasar del “modo trabajo” al tiempo personal, ya sea apagar el ordenador, cambiarte de ropa o poner tu lista de reproducción favorita. Esta sencilla

acción te ayuda a desconectarte por completo del trabajo y disfrutar plenamente del viaje de vuelta a casa con una mentalidad casi de “vacaciones”.

Después del trabajo, te dedicas a una actividad social que te encanta, ya sea practicar un deporte, asistir a una clase de yoga o pilates o simplemente salir a caminar con un amigo. Esto no solo mantiene activo tu cuerpo, sino que también ayuda a despejar tu mente.

De vuelta a casa, te relajas preparando una cena saludable temprano, siguiendo la PPP y disfrutándola con tu familia. Es un momento para relajarse y conectarse.

Tarde-noche: prepárate para el día de mañana

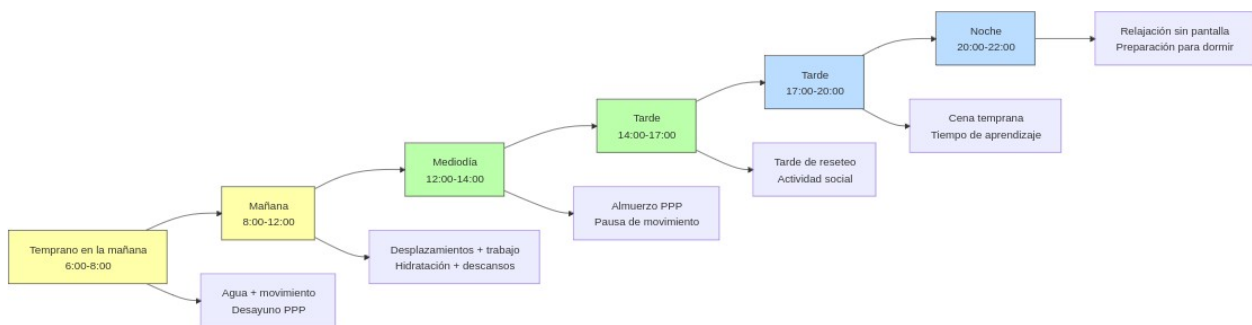
Después de cenar, te sumerges en tu tiempo de estudio programado, ya sea escuchando un pódcast o leyendo un libro (quizás incluso este). También dedicas unos minutos a prepararte para el día siguiente: eliges los ingredientes del desayuno, preparas tu colchoneta de yoga, pones tu ropa del día en su sitio y colocas las llaves y los documentos junto a la puerta.

Por fin tienes tiempo para las redes sociales, charlar con amigos o entretenerte de forma pasiva. Si bien es mejor reducir al mínimo el tiempo que pasas frente a una pantalla y concentrarte en actividades no digitales, como leer o meditar, la elección es tuya: el equilibrio es la clave.

Noche: el reinicio metabólico

Te duermes sabiendo que cada pequeña acción de hoy ha contribuido a acelerar tu metabolismo. Tu sueño es profundo y reparador porque has optimizado todo, desde la temperatura ambiente hasta los rituales para ir a dormir. Y mientras te quedas dormido, tu cuerpo no solo está descansando, sino que se está recuperando y preparándose para otro día de éxito metabólico.

Así es la vida cuando todas las estrategias se combinan: un flujo continuo de hábitos que no solo se adaptan a tu apretada agenda, sino que la mejoran. No se trata de perfección, sino de constancia y de hacer pequeños esfuerzos que se van acumulando con el tiempo.



Ahora que has visto cómo es un día cuando se implementan todas estas estrategias, es hora de tomar acción y hacer de esta rutina algo propio.

Un resumen de las acciones clave para cada parte del día.

A continuación, se incluye un breve resumen de las acciones clave que puedes realizar a lo largo del día para acelerar tu metabolismo y mantenerte en el buen camino. Estos pasos pequeños pero poderosos mantendrán estables tus niveles de energía, te ayudarán a quemar grasa y te prepararán para el éxito a largo plazo.

Rutina matutina: establece el tono metabólico

- **Hidrátate primero:** comienza tu día con un vaso grande de agua para activar tu metabolismo.
- **Mueve tu cuerpo:** una sesión rápida de 10 minutos de HIIT, yoga o estiramiento prepara tu cuerpo para quemar grasa.
- **Desayuno PPP:** prepara un desayuno equilibrado con carbohidratos naturales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos refinados para alimentar tu mañana.

Impulso matutino: generar energía para el éxito

- **Viaje diario con un propósito:** usa tu traslado diario para escuchar un podcast, disfrutar de música clásica o practicar el presente, para bajar los niveles de cortisol.
- **Hidratación + movimiento:** cada 30-60 minutos en el trabajo, levántate y muévete durante 5-10 minutos mientras te mantienes hidratado. Esto mantiene tu metabolismo elevado y evita bajones de energía.

Mediodía: manteniendo el fuego encendido

- **Almuerzo PPP:** ya sea preparado en casa o comprado para llevar, respeta la PPP: opta por ensaladas o sándwiches bajos en grasa combinados con frutas y verduras.
- **Combate el bajón de energía de la tarde:** combina la hidratación junto a pausas breves con movimiento (estiramiento, escaleras o caminata) para restablecer los niveles de energía sin depender de la cafeína o el azúcar.

Tarde: transición fuera del trabajo

- **Detonante para desactivar el modo de trabajo:** utiliza una acción simple (como apagar el ordenador o cambiarte de ropa) junto a una respiración profunda para desconectarte del trabajo e ingresar al tiempo personal.
- **Actividad de movimiento social:** practica un deporte, toma una clase de yoga o camina con un amigo para mantenerte activo y despejar la mente.

Tarde-noche: prepárate para el día de mañana

- **Cena temprana saludable:** sigue la PPP para la cena para favorecer la recuperación y evitar una digestión pesada durante la noche; experimenta con diferentes ingredientes a lo largo del tiempo para mantener las cosas frescas y curiosas.
- **Tiempo de aprendizaje programado:** dedica tiempo a leer o escuchar un pódcast para invertir en tu crecimiento personal.
- **Prepárate para el día siguiente:** elige los ingredientes del desayuno, prepara tu colchoneta de yoga, pon tu ropa en su sitio y coloca las llaves/documentos junto a la puerta.

Noche: el reinicio metabólico

- **Relájate sin pantallas:** limita el tiempo frente a las pantallas antes de acostarte y concéntrate en actividades relajantes como leer o meditar.
- **Optimiza tu entorno para dormir:** asegúrate de que tu habitación esté fresca, oscura y tranquila para promover un sueño profundo y reparador que favorezca la recuperación metabólica.

Estas acciones clave están diseñadas para adaptarse perfectamente a tu apretada agenda y maximizar tu energía y metabolismo a lo largo del día. Mantenlas de manera constante y verás cómo los pequeños esfuerzos diarios pueden generar grandes resultados con el tiempo.

Desafío de transformación de 30 días: comienza con poco y consigue grandes logros

Has asimilado las estrategias y ahora es el momento de ponerlas en práctica. Este Desafío de Transformación de 30 días está diseñado para ayudarte a activar tu metabolismo, aumentar tu energía y comenzar a ver resultados espectaculares en tan solo 30 días, sin abrumarte ni cambiar por completo tu vida.

La clave del éxito en este desafío es empezar con poco y generar inercia con el tiempo. Te concentrarás en dos capítulos por semana e implementarás las estrategias paso a paso. Al final de los 30 días, habrás dominado las 8 estrategias clave y aún tendrás 2 días extra para reflexionar, refinar y celebrar tu progreso.

Aquí está el desglose paso a paso de los 30 días:

Semana 1: Energiza tus mañanas (días 1-7)

En la primera semana, nos centraremos en comenzar el día con intención y sentar las bases para un día productivo y lleno de energía.

- **Día 1-3: capítulo 1 – Levántate y brilla: enciende tu día con el movimiento matutino**
Empieza tus mañanas con un breve movimiento, ya sea estiramiento, yoga o una sesión de HIIT de 10 minutos. Esto pondrá en marcha tu metabolismo y marcará la pauta para un día con más energía.
- **Día 4-7: capítulo 2 – Desayuno potenciado: alimenta tu motor quemagrasas**
Prepare un desayuno PPP que incorpore carbohidratos naturales, proteínas y grasas saludables y carbohidratos refinados. Esto le dará energía a tu cuerpo para el día que comienza y te ayudará a estabilizar tu metabolismo.

Semana 2: maximiza tu viaje al trabajo y tu jornada laboral (días 8 a 14)

Ahora que tus mañanas están llenas de energía, es hora de concentrarte en aprovechar al máximo tu viaje al trabajo y tu jornada laboral.

- **Día 8-10: capítulo 3 – Viaja con propósito: transforma tu tiempo de viaje en tiempo de éxito**
Aprovecha el trayecto al trabajo para aprender, reflexionar o recargar energías. Ya sea escuchando un podcast, practicando la atención plena o caminando parte del trayecto, haz que el recorrido sea una parte activa de tu rutina.
- **Día 11-14: capítulo 4 – Enfoque y flujo: trucos de hidratación para un rendimiento máximo**
Concéntrate en mantenerte hidratado durante toda la jornada laboral. Bebe agua con regularidad y combina la hidratación con descansos para moverte. Esto mantendrá estables tus niveles de energía y evitarás depender de la cafeína.

Semana 3: recarga energías al mediodía y a la tarde (días 15-21)

A medida que avanzamos hacia la tercera semana, es hora de recargar tus hábitos del mediodía y superar el bajón de la tarde.

- **Día 15-18: capítulo 5 – Almuerzo y ocio: recarga tu cuerpo y mente al mediodía**
Sal a caminar durante la pausa del almuerzo para recargar energías y volver a concentrarte. Combínalo con una comida equilibrada que siga la PPP para mantener tu metabolismo funcionando de manera eficiente.
- **Día 19-21: capítulo 7 – Energiza tu tarde: vence el bajón de forma natural**
En lugar de recurrir a la cafeína o al azúcar, utiliza el movimiento y la hidratación para combatir el bajón de energía de la tarde. Toma descansos regulares para estirarte o caminar y mantén una toma de agua adecuada.

Semana 4: termina fuerte con rutinas vespertinas y nocturnas (Días 22-28)

En la última semana, nos centraremos en las estrategias vespertinas y nocturnas que te prepararán para el éxito al día siguiente.

- **Día 22-24: capítulo 8 – Relájate y cena: fortalece tu atardecer y domina tu metabolismo**

Prepare una cena equilibrada que siga la PPP. Evita los alimentos pesados y procesados a última hora de la noche para dormir mejor y recuperarte bien.

- **Día 25-28: capítulo 9 – Recarga y prepara: maximiza tu noche para el éxito de mañana**

Crea una rutina de relajación nocturna que te ayude a relajarte y prepararte para el mañana. Ya sea que se trate de estiramientos, lectura o escritura en un diario, esta rutina contribuirá a una mejor calidad del sueño y te ayudará a despertarte sintiéndote renovado.

Días extra: reflexionar, perfeccionar y celebrar (días 29 y 30)

- **Día 29-30: bonus**

¡Has completado el desafío! Usa estos dos días adicionales para reflexionar sobre tu progreso, refinar las estrategias que necesites ajustar y celebrar tus logros. Ya sea que se trate de una mejor energía, pérdida de grasa o hábitos diarios más constantes, has construido una base para el éxito a largo plazo.

Seguimiento del reto de 30 días	
Semana 1: energiza tus mañanas	
☐ ☐ ☐ Capítulo 1: movimiento matutino (días 1-3)	
☐ ☐ ☐ ☐ Capítulo 2: desayuno con la PPP (días 4-7)	
Semana 2: maximiza tus desplazamientos y tu jornada laboral	
☐ ☐ ☐ Capítulo 3: viaja con propósito (días 8-10)	
☐ ☐ ☐ ☐ Capítulo 4: flujo de hidratación (días 11-14)	
Semana 3: recarga tu mediodía y tarde	
☐ ☐ ☐ ☐ Capítulo 5: almuerzo y caminata (días 15-18)	
☐ ☐ ☐ Capítulo 7: energía de la tarde (días 19-21)	
Semana 4: rutinas vespertinas y nocturnas	
☐ ☐ ☐ Capítulo 8: combustible por la noche (días 22-24)	
☐ ☐ ☐ ☐ Capítulo 9: reinicio nocturno (días 25-28)	
Días bonus	
☐ ☐ Reflexionar y refinar (días 29-30)	

El poder de las acciones pequeñas y consistentes

Recuerda que la clave del éxito es la constancia. Si sigues este desafío e implementas estas estrategias durante los próximos 30 días, verás cómo las acciones pequeñas y constantes pueden generar grandes resultados. No apresures el proceso: concéntrate en generar impulso y comenzarás a experimentar los beneficios de un metabolismo más rápido y mayor energía en poco tiempo.

¡Comencemos! ¡Tu transformación de 30 días comienza hoy!

Problemas habituales a la hora de crear nuevos hábitos (y cómo superarlos)

Implementar nuevos hábitos puede ser emocionante al principio, pero es común encontrarse con obstáculos en el camino. Ya sea que tengas dificultades para ser constante, te sientas abrumado por el perfeccionismo o simplemente no empiezas, estas soluciones rápidas te ayudarán a mantenerte en el camino y generar cambios duraderos.

1. Dificultad por empezar

- **El problema:** has leído las estrategias, pero aún no has comenzado porque te sientes abrumado o estás esperando el momento “perfecto”.
- **Solución rápida:** empieza con poco, elige un hábito (como beber agua por la mañana) y céntrate solo en él por ahora. Una vez que te resulte natural, añade otro hábito. No es necesario hacerlo todo a la vez.

2. Inconsistencia a lo largo del tiempo

- **El problema:** empiezas con fuerza, pero después de unos días o semanas vuelves a caer en los viejos hábitos.
- **Solución rápida:** identifica tus factores desencadenantes, ¿qué te hace descarrilar? Ya sea estrés o falta de tiempo, crea un plan simple para contrarrestar esos factores desencadenantes (como programar descansos para moverte o planear las comidas con antelación). Si te saltas un día o dos, no te estreses, simplemente vuelve al buen camino. La constancia se construye con el tiempo, no de la noche a la mañana.

3. Perfeccionismo (pensamiento de todo o nada)

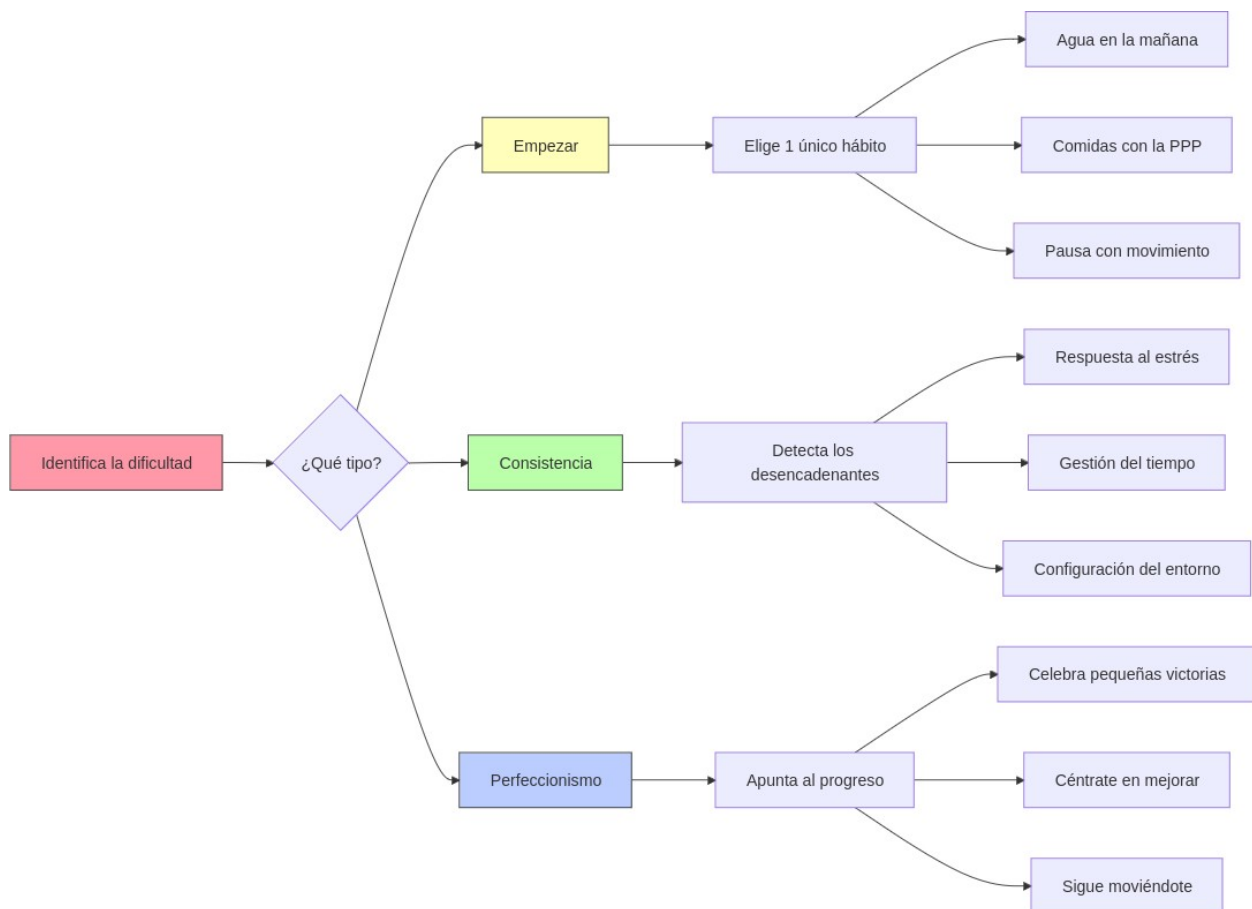
- **El problema:** sientes que si no puedes hacer algo a la perfección, no vale la pena hacerlo, así que terminas no haciendo nada.
- **Solución rápida:** apunta a lo “suficientemente bueno”. Incluso si no sigues todas las estrategias a la perfección, los pequeños esfuerzos se van acumulando con el tiempo. Es mejor hacer algo de manera imperfecta que no hacer nada.

4. Ser demasiado duro contigo mismo

- **El problema:** eres demasiado crítico con tu progreso y te sientes desanimado si no ves resultados inmediatos.
- **Solución rápida:** celebra los pequeños logros a lo largo del camino, ya sea implementar la PPP en tu almuerzo o dejar de tomar el café de la tarde. Estas pequeñas acciones suman y merecen reconocimiento.

5. Sentirse abrumado por demasiados cambios

- **El problema:** intentar implementar demasiados hábitos nuevos a la vez puede resultar abrumador y provocar agotamiento.
- **Solución rápida:** prioriza lo que más te importa en este momento. Concéntrate en el hábito que tendrá el mayor impacto en tu día (como el sueño o la PPP) y olvídate de la presión de hacerlo todo a la perfección. Una vez que sientas que tienes más control, introduce gradualmente otros hábitos según sea necesario.



Desarrollar nuevos hábitos no es fácil, pero tampoco se trata de ser perfecto desde el primer día. La clave es ser flexible, celebrar los pequeños logros y seguir avanzando, incluso cuando las cosas se pongan difíciles. Recuerda que los cambios duraderos se producen gradualmente con el tiempo, así que ten paciencia contigo mismo mientras adaptas estas estrategias a tu vida.

Métricas de éxito para seguir el progreso y mantenerte motivado

Hacer un seguimiento de tu progreso no tiene por qué ser complicado. No necesitas aparatos sofisticados, aplicaciones ni datos interminables para ver los resultados. Si bien las métricas pueden ser útiles, también pueden convertirse en distracciones que te hagan ir más lento o te causen preocupaciones innecesarias. El objetivo aquí es mantener las cosas simples y prácticas, para que puedas comenzar de inmediato, sin esfuerzo adicional ni costes ocultos.

Al final de cada día, tómate unos minutos para reflexionar sobre cómo te fue. No necesitas diarios, aplicaciones ni dispositivos portátiles: basta con un rápido repaso mental. De esta manera, sabrás qué está funcionando y dónde puedes hacer pequeños ajustes, sin quedarte atascado con demasiada información.

1. Niveles de energía a lo largo del día.

- **En qué reflexionar:** ¿cómo se sintió tu energía hoy? ¿Te mantuviste estable durante todo el día o tuviste algún bajón?
- **Por qué es importante:** tener energía de manera constante significa que tu metabolismo está funcionando de manera eficiente. Si no dependes de la cafeína o el azúcar para pasar el día, es una clara señal de que vas por el buen camino.
- **Cómo medirlo:** al final de cada día, piensa rápidamente en cómo fueron tus niveles de energía: por la mañana, por la tarde y por la noche. Con el tiempo, surgirán patrones.

2. Coherencia con los hábitos clave

- **En qué pensar:** ¿Respetaste la PPP en tus comidas? ¿Te hidrataste y te moviste regularmente a lo largo del día?
- **Por qué es importante:** la constancia es lo que genera resultados. Aunque no sea perfecto todos los días, controlar la frecuencia con la que se cumple lo que se ha prometido ayuda a mantener la responsabilidad.
- **Cómo medirlo:** analiza mentalmente si hoy cumpliste con tus hábitos clave (hidratación, descansos para moverte y comidas equilibradas). No necesitas un rastreador, solo reflexiona sobre si hoy fue un día exitoso.

3. Calidad del sueño

- **En qué reflexionar:** ¿cómo te sentiste al despertarte esta mañana? ¿Te sentías descansado o te levantaste de la cama con dificultad?

- **Por qué es importante:** el sueño es la base para todo lo demás... la energía, el metabolismo y la concentración. Despertarte sintiéndose descansado significa que tus ciclos de sueño están funcionando a tu favor.
- **Cómo medirlo:** olvídate de los gadgets medidores de la calidad del sueño, simplemente pregúntate con qué facilidad te despertaste y qué tan renovado te sentiste por la mañana.

4. Reducción de la dependencia de estimulantes (cafeína/azúcar)

- **En qué reflexionar:** ¿Has tomado hoy cafeína o snacks azucarados para superar una caída de energía?
- **Por qué es importante:** reducir el consumo de estimulantes demuestra que el cuerpo está generando energía real a partir de una hidratación, nutrición y movimiento adecuados, no de soluciones rápidas.
- **Cómo medirlo:** simplemente fíjate en si hoy fue un día sin cafeína o sin azúcar. Si es así, es un triunfo que vale la pena celebrar.

5. Mayor concentración y productividad

- **En qué reflexionar:** ¿Qué tan concentrado estuviste hoy durante tus tareas personales o laborales? ¿Lograste hacer más sin distracciones?
- **Por qué es importante:** un metabolismo que funciona bien no solo te da energía física, sino que también agudiza tu concentración mental. Una mayor productividad es una señal de que tanto tu cuerpo como tu cerebro están trabajando de manera eficiente.
- **Cómo medirlo:** al final de cada día, piensa en qué tan productivo y concentrado estuviste durante las tareas clave: ¿mejoraste tu concentración en comparación con los días anteriores?

6. Progreso hacia objetivos a largo plazo (no solo pérdida de peso)

- **En qué pensar:** ¿te sientes más saludable en general? ¿Te queda mejor la ropa? ¿Estás notando mejoras en tu fuerza o resistencia?
- **Por qué es importante:** el éxito no se trata solo del peso, sino de lo bien que te sientes física y mentalmente. Los hallazgos que no se logran con la báscula, como una mayor resistencia o confianza, son señales de un progreso real.
- **Cómo medirlo:** toma nota de los logros que no se relacionan con la báscula (como sentirte más fuerte, con más confianza o más cómodo con tu ropa) y reflexiona sobre ellas junto con cualquier cambio físico.

Seguimiento para el éxito diario	Listado del progreso: logros clave
Niveles de energía: Mañana ☐ Alta ☐ Media ☐ Baja Tarde ☐ Alta ☐ Media ☐ Baja Noche ☐ Alta ☐ Media ☐ Baja	Ganancias de energía ☐ Energía constante durante todo el día ☐ No hay bajones por la tarde ☐ Despertar renovado y energizado
Hábitos clave: ☐ Agua y movimientos matutinos ☐ Comidas con la PPP (D _ A _ C _) ☐ Descansos regulares con movimiento ☐ Hidratación consciente	Formación de hábitos ☐ Rutina de hidratación regular ☐ Pausas con movimiento constantes ☐ Comidas con la PPP
Calidad del sueño: ☐ Recargado ☐ Promedio ☐ Cansado	Cambios físicos ☐ Más resistencia ☐ Fuerza mejorada ☐ La ropa queda diferente
Reducción de la dependencia: Cafeína: ☐ Ninguna ☐ 1-2 ☐ 3+ Azúcar: ☐ Ninguna ☐ Algo ☐ Mucha	Mejoras en el estilo de vida ☐ Reducción de la dependencia de la cafeína ☐ Menos antojos de azúcar ☐ Mejor concentración en el trabajo
Nivel de enfoque: ☐ Nítido ☐ Promedio ☐ Disperso	Logro notable: _____
Logro de hoy: _____	

Tu revisión diaria no tiene por qué ser complicada ni requerir mucho tiempo. En solo 5 minutos, ya sea mientras te preparas para el día siguiente o mientras te cepillas los dientes antes de acostarte, puedes reflexionar sobre lo que salió bien y dónde hay margen de mejora. La reflexión mental es superior a las aplicaciones y dispositivos electrónicos porque permite una conexión más profunda con tus pensamientos y emociones, similar a la introspección de los filósofos. Además, si quieres puedes anotar tus reflexiones en un diario o usar listas de seguimiento, como estas que te dejo arriba, para identificar áreas de mejora de manera estructurada.

Recuerda que el objetivo es el progreso, no la perfección. Los pequeños ajustes que hagas cada día darán lugar a grandes cambios con el tiempo.

Estudios de casos de personas que han implementado estas estrategias

Una cosa es leer sobre una estrategia, pero otra muy distinta es ver cómo se aplica en la vida real. A continuación, te presento algunos testimonios de personas que implementaron estas sencillas estrategias y vieron resultados reales, sin complicar demasiado las cosas ni agregar estrés adicional. Estos estudios de casos demuestran que las acciones pequeñas y constantes pueden generar cambios grandes y duraderos.

Caso de estudio 1: María: la empresaria ocupada que dominó sus mañanas

Antes: María tiene su propio negocio y siempre estaba agotada. Sus mañanas eran caóticas: salía corriendo con un café en la mano, a veces se saltaba el desayuno y dependía de la cafeína y los snacks para pasar el día. A media tarde, se desplomaba y, por la noche, estaba demasiado agotada para disfrutar del tiempo con su familia.

Lo que hizo: María comenzó implementando un solo hábito: beber un vaso grande de agua a primera hora de la mañana. Esa pequeña acción la llevó a otra: planear su desayuno la noche anterior utilizando la PPP. También comenzó a sumar 5 minutos de estiramiento por la mañana para despertar su cuerpo.

Los resultados: en dos semanas, María notó que no necesitaba tanto los snacks y el café para mantenerse alerta. Su energía era más constante a lo largo del día y ya no sufría el temido bajón de energía de la tarde. Al simplificar su rutina matutina y concentrarse en la hidratación y las comidas equilibradas, pudo recuperar sus mañanas y disfrutar de las tardes con su familia.

Conclusiones clave: María

- Comienza con UN hábito (agua en la mañana)
- La preparación nocturna permite el éxito por la mañana
- Pequeñas acciones matutinas compuestas
- Mejora energética en sólo dos semanas
- Menos dependencia de la cafeína de forma natural

Caso práctico 2: David, el profesional corporativo que superó el bajón de la tarde

Antes: David trabaja en un entorno corporativo con muchas horas y un horario exigente. Solía depender de un almuerzo pesado y múltiples tazas de café para superar su ajetreado día, pero a las 15:00, se desplomaba. Esto lo llevaba a comer snacks para mantenerse despierto, lo que solo lo hacía sentir aletargado más tarde.

Lo que hizo: David siguió el consejo de combinar el movimiento con la hidratación. Comenzó a levantarse cada 30-60 minutos para dar un paseo rápido por la oficina y aumentó su consumo de agua a lo largo del día. A la hora del almuerzo, cambió a la dieta con la PPP, optando por comidas más ligeras como ensaladas con proteínas magras y grasas saludables acompañadas de fruta, en lugar de hacer picoteos azucarados en las tardes.

Los resultados: en menos de 3 semanas, David notó que sus niveles de energía eran más estables. Al reducir su dependencia de la cafeína y el azúcar, se sentía más alerta y concentrado durante toda la tarde. No necesitaba café para mantenerse despierto y, como resultado, su productividad mejoró, su metabolismo aumentó y su grasa corporal bajó. Incluso mencionó que no obstante estuviese más delgado, se sentía con más energía durante sus entrenamientos de tarde.

Conclusiones clave: David

- Movimiento + hidratación superan el bajón de la tarde
- La Proporción del Plato Potente estabiliza la energía
- Las pausas regulares con movimiento aumentan la concentración
- La energía natural vence la dependencia de la cafeína
- Mejor rendimiento en el entrenamiento de tarde

Caso de estudio 3: Rebecca, la empresaria que aprendió a dejarse llevar sin perder el control

Antes: Rebecca, propietaria de una empresa en expansión, era una verdadera rematadora, todo tenía que pasar por su aprobación final. Si bien delegaba tareas, insistía en revisar cada detalle, lo que le generaba estrés constante. Trabajaba principalmente desde su oficina en casa, por lo que le costaba desconectarse del trabajo e incluso sus visitas semanales a la oficina estaban repletas de reuniones consecutivas, lo que la dejaba agotada al final del día.

Lo que hizo: Rebecca creó un desencadenante para desactivar el “modo de trabajo” apagando su ordenador, cerrando la puerta de su oficina y poniendo su móvil en “No molestar” por la tarde.

También agregó una sesión de yoga de 20 minutos para ayudar a relajarse, concentrarse en el presente y liberar la tensión del día.

Los resultados: en pocas semanas, Rebecca se sintió más relajada y en control. Al establecer límites claros, pudo dar un paso atrás sin perder el control. Sus niveles de estrés disminuyeron y comenzó a disfrutar de sus tardes nuevamente, sintiéndose con más energía para el día siguiente, lo que también contribuyó a su claridad mental en la toma de decisiones para su empresa.

Conclusiones clave: Rebecca

- Límites claros entre trabajo y vida personal reducen el estrés
- El desencadenante físico ayuda a la transición mental
- El movimiento de tarde ayuda a liberar el estrés
- Mejor control mediante la liberación
- Más energía para el día siguiente

Caso práctico 4: Nick, el ambicioso profesional que equilibra su forma física y su carrera

Antes: Nick, un gerente de marketing en ascenso, luchaba por mantener su rutina de ejercicios al mismo tiempo que su exigente carrera. A pesar de ir al gimnasio con regularidad, notó que su recuperación se resentía y a menudo se sentía lento durante las reuniones importantes de la mañana. Sus hábitos de trabajo nocturnos lo llevaron a cenar a toda prisa y a comer sin pensar mientras respondía correos electrónicos.

Lo que hizo: Nick comenzó a seguir la PPP para la cena y estableció límites claros entre el trabajo y el tiempo personal. Implementó una rutina de relajación sin pantallas, reemplazando los correos electrónicos nocturnos por técnicas de relajación. Sus cenas se volvieron más livianas y estructuradas, centrándose en alimentos ricos en nutrientes que respaldaban sus objetivos profesionales y de fitness.

Los resultados: los niveles de energía de Nick se transformaron. Una mejor nutrición por la noche y una mejor calidad del sueño lo hicieron más agudo en las reuniones matutinas y más eficaz en su trabajo. Su recuperación tras el entrenamiento mejoró significativamente, lo que le permitió mantener sus objetivos de fitness y, al mismo tiempo, destacar en su carrera. Finalmente encontró el equilibrio entre la ambición profesional y el bienestar personal.

Conclusiones clave: Nick

- La rutina de tarde afecta el rendimiento del día siguiente
- La relajación sin pantallas mejora la productividad
- Las cenas estructuradas mejoran la calidad del sueño
- Mejor recuperación a través de la nutrición
- Mayor energía para el trabajo y el fitness

Estas historias demuestran que los resultados reales se obtienen con acciones pequeñas y constantes, no con cambios drásticos ni sistemas complicados. Ya sea que busques aumentar tu energía, perder grasa, superar el bajón de la tarde o simplemente disfrutar más de tu día, estas estrategias pueden adaptarse perfectamente a tu vida. Se trata de encontrar lo que funciona para ti y mejorarlo día tras día.

Comparte este libro cuando te pregunten

A medida que empieces a ver resultados con este libro, como más energía, mejor concentración y una salud mejorada, es posible que las personas a tu alrededor también lo noten. Puede que te pregunten qué has estado haciendo de diferente.

Mencionar este libro cuando alguien te lo pregunte es una forma simple y natural de compartir lo que te funcionó. No solo podrías ayudarlos a dar el primer paso hacia una mejor salud, sino que compartir algo que has aprendido también tiene beneficios para ti: refuerza tu conocimiento, te ayuda a mantenerte en el camino y hace que sea más fácil seguir tus hábitos cuando las personas a tu alrededor comprenden tus objetivos.

Por ejemplo, compartir estas estrategias con amigos o familiares puede incluso facilitar las salidas a comer, ya que otros conocerán tus preferencias y lo que respalda tu salud metabólica. Ayudar a otros a mejorar sus vidas podría incluso hacer que tu propio camino sea más sencillo.

Mantente en contacto

Si este libro te ha sido útil y te gustaría mantenerte al día con lo que estoy haciendo, puedes visitar mi sitio web y suscribirte a mi boletín.

El boletín es una forma de mantenernos conectados y recibir actualizaciones ocasionales sobre mis próximos libros, futuros cursos (si hay demanda), ideas exclusivas y cuándo estará disponible el coaching 1-a-1. *Sin spam, sin relleno*; solo actualizaciones valiosas que recibirás en tu bandeja de entrada.

En mi sitio web, también puedes contactarme directamente para compartir tus comentarios, hacer preguntas o contarme cómo este libro ha impactado tu camino—me encantaría saber de ti.

No hay presión; esta es simplemente una manera de mantenernos en contacto si has encontrado mi trabajo útil y quieres saber más.

Encuentras todo aquí: tommasozanette.com

Conclusión: termina lo que empezaste

Felicidades. Has llegado al final del libro, pero aquí es donde comienza el verdadero trabajo. La lectura por sí sola no cambiará nada: **la acción es lo que genera resultados**. Ahora tienes las herramientas para impulsar tu metabolismo, incluso con una agenda apretada. ¿El siguiente paso? Ponerlas a en práctica.

Tu metabolismo no tiene por qué ralentizarse solo porque la vida sea agitada. De hecho, cuanto más apretada esté tu agenda, más crucial será que tu metabolismo trabaje para ti, no en tu contra. Si haces cambios pequeños y constantes (como hidratarte, seguir la PPP y hacer breves descansos para moverte), comenzarás a ver mejoras inmediatas en tu energía, concentración y salud.

No se trata de perfección, sino de generar inercia. Cada pequeño paso se va consolidando con el tiempo y lo mejor es que estas estrategias se adaptan perfectamente incluso a los días más ajetreados.

A medida que avanzas, mantén este libro cerca. Es tu manual, una guía que puedes consultar cuando necesites un recordatorio, un estímulo o una forma de volver al buen camino. Pero este es el objetivo: con el tiempo, desarrollarás hábitos tan sólidos que necesitarás este libro cada vez menos. Volverás a leerlo no porque estés teniendo dificultades, sino porque estarás listo para refinarte, ajustarte y subir de nivel.

Así que, termina lo que empezaste. Actúa ahora. No esperes el momento perfecto, no existe. Empieza poco a poco, sé constante y observa cómo tu metabolismo (y tu vida) se transforman más rápido de lo que creías posible.

Recuerda, solo tú puedes cambiar tu vida. ¿Excusas? Déjalas atrás. Si no actúas, nada cambiará. Tú tienes el control. Ya tienes todo lo que necesitas para triunfar: es hora de hacerlo realidad.

El éxito no surge de la complejidad, sino de acciones simples y constantes. Puedes empezar hoy, con lo que tienes, exactamente donde estás.

Sin excusas. Sin esperas. Solo acción. Empieza ahora y sigue avanzando.

BIBLIOGRAFÍA

1. Tracy B. Eat That Frog & The ABCDE Method [Internet]. Self Help presentado en; 2011 ago 27; YouTube. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=FKOMTZ7PPLg>
2. Benkirane O, Delwiche B, Mairesse O, Peigneux P. Impact of Sleep Fragmentation on Cognition and Fatigue. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 22 de noviembre de 2022 [citado 24 de diciembre de 2024];19(23):15485. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/23/15485>
3. Rai J. Forbes. 2021. Why You Should Stop Checking Your Phone In The Morning (And What To Do Instead). Disponible en: <https://www.forbes.com/councils/forbescoachescouncil/2021/04/02/why-you-should-stop-checking-your-phone-in-the-morning-and-what-to-do-instead/>
4. Arciero PJ, Ives SJ, Mohr AE, Robinson N, Escudero D, Robinson J, et al. Morning Exercise Reduces Abdominal Fat and Blood Pressure in Women; Evening Exercise Increases Muscular Performance in Women and Lowers Blood Pressure in Men. Front Physiol [Internet]. 31 de mayo de 2022 [citado 24 de diciembre de 2024];13:893783. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2022.893783/full>
5. Breus M. Learn the perfect hormonal time to sleep, eat, and have sex [Internet]. TEDxManhattanBeach; 2019 mar 21. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=rmbv7yZ2buE>
6. Ratey J. Run, Jump, Learn! How Exercise can Transform our Schools [Internet]. 2012 nov 19. Disponible en: <https://youtu.be/hBSVZdTQmDs?si=cJY-jYKWxbsLQd5G>
7. Lipa D, BBC Sounds. Apple CEO Tim Cook on what it takes to run the world's largest company [Internet]. (Dua Lipa: At Your Service). Disponible en: https://youtu.be/JXQYO8poXC8?t=130&si=tohH_jKs8IeLyLP
8. World Day J. The Only 3 Exercises Jennifer Aniston Has Never Stopped Doing Since 'Friends [Internet]. World Day. 2024. Disponible en: <https://www.journee-mondiale.com/en/the-only-3-exercises-jennifer-aniston-has-never-stopped-doing-since-friends/>
9. Hackenschmidt G, Golden Era Bookworm. GEORGE HACKENSCHMIDT'S HEALTH BOOSTING HOME WORKOUT!! NO WEIGHTS NECESSARY! FOR ALL WALKS OF LIFE! [Internet]. 2020 mar 27. Disponible en: <https://youtu.be/dXMSUG-jfUc?si=6A3CIF-p0h7QHxL5>
10. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Front Hum Neurosci [Internet]. 2013 [citado 24 de diciembre de 2024];7. Disponible en: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2013.00425/abstract>

11. Online Colleges. Breakfast Infographic [Internet]. Online Colleges; 2012. Disponible en: <https://lowdownblog.com/wp-content/uploads/2012/09/breakfast-infographic.jpg>
12. Environmental Working Group. Sugar in Children's Cereals [Internet]. Environmental Working Group. 2011. Disponible en: <https://www.ewg.org/research/sugar-childrens-cereals>
13. Lone A, Alnawah AK, Hadadi AS, Alturkie FM, Aldreweesh YA, Alhedhod AT. Coffee Consumption Behavior in Young Adults: Exploring Motivations, Frequencies, and Reporting Adverse Effects and Withdrawal Symptoms. Psychol Res Behav Manag [Internet]. septiembre de 2023 [citado 24 de diciembre de 2024];Volume 16:3925-37. Disponible en: <https://www.dovepress.com/coffee-consumption-behavior-in-young-adults-exploring-motivations-freq-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
14. Resume Builder. 1 in 7 workers spend \$400+ monthly on lunch [Internet]. Resume Builder; 2023 oct. Disponible en: <https://www.resumebuilder.com/1-in-7-workers-spend-400-monthly-on-lunch/>
15. Mondelez International. 2023 STATE OF SNACKING GLOBAL REPORT [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.mondelezinternational.com/stateofsnacking/>
16. Guinter MA, Park YM, Steck SE, Sandler DP. Day-to-day regularity in breakfast consumption is associated with weight status in a prospective cohort of women. Int J Obes [Internet]. enero de 2020 [citado 24 de diciembre de 2024];44(1):186-94. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41366-019-0356-6>
17. Zeballos E, Todd JE. The effects of skipping a meal on daily energy intake and diet quality. Public Health Nutr [Internet]. diciembre de 2020 [citado 24 de diciembre de 2024];23(18):3346-55. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980020000683/type/journal_article
18. Chatterjee R, Inchauspé J. Use These FOOD HACKS To Boost Energy, END CRAVINGS & Reduce Inflammation [Internet]. (Health Tips). Disponible en: https://youtu.be/RB9p4GnMg98?si=ARxeGftEh1O4kpJ_&t=721
19. Cooper SB, Bandelow S, Nute ML, Morris JG, Nevill ME. Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children. Br J Nutr [Internet]. 28 de junio de 2012 [citado 24 de diciembre de 2024];107(12):1823-32. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0007114511005022/type/journal_article
20. Suez J, Korem T, Zilberman-Schapira G, Segal E, Elinav E. Non-caloric artificial sweeteners and the microbiome: findings and challenges. Gut Microbes [Internet]. 4 de marzo de 2015 [citado 28 de diciembre de 2024];6(2):149-55. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19490976.2015.1017700>
21. Debras C, Chazelas E, Sellem L, Porcher R, Druesne-Pecollo N, Esseddik Y, et al. Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort. BMJ [Internet]. 7 de septiembre de 2022 [citado 28 de diciembre de 2024];e071204. Disponible en: <https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj-2022-071204>

22. Pew Research Center. Social Media and News Fact Sheet [Internet]. Pew Research Center. 2024. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/journalism/fact-sheet/social-media-and-news-fact-sheet/>
23. Hi Road. Where in the U.S. do drivers complain the most about the roads? [Internet]. 2022 may. Disponible en: <https://www.hiroad.com/driving-and-stress>
24. Mesmer-Magnus J, Guidice R, Andrews M, Woolum A, Robertson E. Implications of employees who work while commuting: A moderated mediation analysis. Pal R, Sun Y, Wang P, editores. Hum Syst Manag [Internet]. 19 de julio de 2023 [citado 24 de diciembre de 2024];42(4):403-18. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3233/HSM-220090>
25. United States Census Bureau. Why We Ask Questions About... Commuting / Journey to Work [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.census.gov/acs/www/about/why-we-ask-each-question/commuting/>
26. Epel ES, Blackburn EH, Lin J, Dhabhar FS, Adler NE, Morrow JD, et al. Accelerated telomere shortening in response to life stress. Proc Natl Acad Sci [Internet]. 7 de diciembre de 2004 [citado 28 de diciembre de 2024];101(49):17312-5. Disponible en: <https://pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.0407162101>
27. McGonigal K. How to make stress your friend [Internet]. 2013 sep 4. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
28. Yu R. Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model. Neurobiol Stress [Internet]. junio de 2016 [citado 28 de diciembre de 2024];3:83-95. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352289515300187>
29. Branson R. My morning routine [Internet]. Richard Branson's Blog. 2017. Disponible en: <https://www.virgin.com/branson-family/richard-branson-blog/my-morning-routine>
30. Kay G. Twitter cofounder Jack Dorsey's daily routine: a «wake me up» cocktail and 7-minute workouts [Internet]. Business Insider. 2024. Disponible en: <https://www.businessinsider.com/jack-dorsey-daily-routine-block-twitter>
31. Killer SC, Blannin AK, Jeukendrup AE. No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. Thompson D, editor. PLoS ONE [Internet]. 9 de enero de 2014 [citado 24 de diciembre de 2024];9(1):e84154. Disponible en: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0084154>
32. Lugli C. A survey on hydration and use of plastic water bottles among Italian health sector workers. Ann Ig Med Prev E COMUNITA [Internet]. 1 de octubre de 2024 [citado 24 de diciembre de 2024];36(6):695-702. Disponible en: <https://doi.org/10.7416/ai.2024.2639>
33. Riebl SK, Davy BM. The Hydration Equation: Update on Water Balance and Cognitive Performance. ACSMS Health Fit J [Internet]. noviembre de 2013 [citado 24 de diciembre de 2024];17(6):21-8. Disponible en: <https://journals.lww.com/00135124-201311000-00006>

34. Mattes RD. Hunger and thirst: Issues in measurement and prediction of eating and drinking. *Physiol Behav* [Internet]. abril de 2010 [citado 24 de diciembre de 2024];100(1):22-32. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0031938409004132>
35. CDC. Fast Facts: Sugar-Sweetened Beverage Consumption [Internet]. CDC Nutrition. 2024. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/php/data-research/sugar-sweetened-beverages.html>
36. Wittbrodt MT, Millard-Stafford M. Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. noviembre de 2018 [citado 24 de diciembre de 2024];50(11):2360-8. Disponible en: <https://journals.lww.com/00005768-201811000-00021>
37. Mosconi L, Kwik J. Brain Foods that Are Good for You [Internet]. 2018 dic 14. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qxiAmJlp4I>
38. Huberman A, Knight Z. The Science of Hunger & Medications to Combat Obesity [Internet]. (Huberman Lab). Disponible en: https://youtu.be/C5KpIXjpzdY?t=6803&si=ORJnvbx3_2t9SaOc
39. Cristiano Ronaldo HATES Coca-cola [Internet]. 2021. Disponible en: https://youtube.com/shorts/_nw7FOgOgtA?si=qReDLzV-3f6JzBmx
40. Just Eat for Business. The Lacklustre Lunch Breaks Study [Internet]. 2022 sep. Disponible en: <https://business.just-eat.co.uk/blog/lacklustre-lunch-breaks>
41. Garza KB, Ding M, Owensby JK, Zizza CA. Impulsivity and Fast-Food Consumption: A Cross-Sectional Study among Working Adults. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. enero de 2016 [citado 24 de diciembre de 2024];116(1):61-8. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212267215005407>
42. Paychex. The Afternoon Crash: Assessing Workplace Productivity and Roadblocks [Internet]. 2020 ene. Disponible en: <https://www.paychex.com/articles/human-resources/afternoon-crash-workplace-productivity-and-roadblocks>
43. Pacheco LS, Tobias DK, Li Y, Bhupathiraju SN, Willett WC, Ludwig DS, et al. Sugar-sweetened or artificially-sweetened beverage consumption, physical activity, and risk of cardiovascular disease in adults: a prospective cohort study. *Am J Clin Nutr* [Internet]. marzo de 2024 [citado 31 de diciembre de 2024];119(3):669-81. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002916524000017>
44. Guillou L, Durand V, Raymond M, Berticat C. Chronic refined carbohydrate consumption measured by glycemic load and variation in cognitive performance in healthy people. *Personal Individ Differ* [Internet]. mayo de 2023 [citado 24 de diciembre de 2024];206:112138. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886923000612>

45. APA. Stress and Eating [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating>
46. Wouters S, Thewissen V, Duif M, Van Bree RJ, Lechner L, Jacobs N. Habit strength and between-meal snacking in daily life: the moderating role of level of education. Public Health Nutr [Internet]. octubre de 2018 [citado 24 de diciembre de 2024];21(14):2595-605. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980018001283/type/journal_article
47. Just Eat for Business. UK Desk Eating Habits Report [Internet]. 2020 mar p. 60. Disponible en: https://business.just-eat.co.uk/hubfs/2020_Pdfs/Desk_eating_habits_whitepaper.pdf
48. Huberman A, Brackett M. How to Increase Your Emotional Intelligence [Internet]. Disponible en: <https://youtu.be/kG5Qb9sr0YQ?t=5100&si=LCd4a6sUhH9J-GXJ>
49. Inchauspé J. The 10 Glucose Goddess Hacks: easy tricks that will change how you feel forever [Internet]. 2024 feb 21. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1PkshTBkWZ8>
50. Adnan D, Trinh J, Bishehsari F. Inconsistent eating time is associated with obesity: A prospective study. EXCLI J 21Doc300 ISSN 1611-2156 [Internet]. 2022 [citado 24 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://www.excli.de/index.php/excli/article/view/4324>
51. Change Your Mealtimes [Internet]. Just One Thing - with Michael Mosley. BBC; 2021. Disponible en: <https://www.bbc.co.uk/sounds/play/m000zt7d>
52. Zacharias N, Mackey J. John Mackey of Whole Foods Market on the Healthiest Way to Eat for the Planet [Internet]. (Eat for the Planet). Disponible en: <https://megaphone.link/NSR2567193065>
53. Hiemstra M, Dillon-Rossiter K, Bartmann N, Prapavessis H, Rollo S, Mitchell M. When it comes to sedentary behaviour modification, should people be told what to do? A randomized comparison trial among home-based office workers living in Ontario, Canada. Transl Behav Med [Internet]. 7 de febrero de 2024 [citado 24 de diciembre de 2024];14(2):106-16. Disponible en: <https://academic.oup.com/tbm/article/14/2/106/7243052>
54. Roh T, Esomonu C, Hendricks J, Aggarwal A, Hasan NT, Benden M. Examining workweek variations in computer usage patterns: An application of ergonomic monitoring software. Wolniak R, editor. PLOS ONE [Internet]. 6 de julio de 2023 [citado 24 de diciembre de 2024];18(7):e0287976. Disponible en: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0287976>
55. Vitabiotics. How to beat the energy slump [Internet]. 2023 nov. Disponible en: <https://www.vitabiotics.com/blogs/health-areas/how-to-beat-the-energy-slump>
56. MacVean M. ‘Get Up!’ or lose hours of your life every day, scientist says. Science and Medicine [Internet]. 31 de julio de 2014; Disponible en: <https://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-get-up-20140731-story.html>

57. Edwardson CL, Gorely T, Davies MJ, Gray LJ, Khunti K, Wilmot EG, et al. Association of Sedentary Behaviour with Metabolic Syndrome: A Meta-Analysis. O'Connor KA, editor. PLoS ONE [Internet]. 13 de abril de 2012 [citado 24 de diciembre de 2024];7(4):e34916. Disponible en: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0034916>
58. Katella K, Holder EK. Why Is Sitting so Bad for Us? [Internet]. Yale Medicine. 2019. Disponible en: <https://www.yalemedicine.org/news/sitting-health-risks>
59. Kwik J. As your body moves, your brain grooves. [Internet]. 2022. Disponible en: https://www.linkedin.com/posts/jimkwik_as-your-body-moves-your-brain-grooves-activity-6991381801113952256-ahyC
60. Leswing K. All Apple employees now get standing desks — and Tim Cook has said he believes «sitting is the new cancer» [Internet]. Business Insider. 2018. Disponible en: <https://www.businessinsider.com/apple-employees-standing-desks-tim-cook-sitting-cancer-2018-6>
61. Gaines B, Nielsen. Shocking Average Screen Time Statistics [2024 Data] [Internet]. 2024 oct. Disponible en: <https://evoca.tv/screen-time-statistics/>
62. Eisenberg ME, Larson NI, Gollust SE, Neumark-Sztainer D. Snacking on Television: A Content Analysis of Adolescents' Favorite Shows. Prev Chronic Dis [Internet]. 19 de mayo de 2016 [citado 24 de diciembre de 2024];13:160014. Disponible en: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2016/16_0014.htm
63. Chung N, Bin YS, Cistulli PA, Chow CM. Does the Proximity of Meals to Bedtime Influence the Sleep of Young Adults? A Cross-Sectional Survey of University Students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 14 de abril de 2020 [citado 24 de diciembre de 2024];17(8):2677. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2677>
64. Palomar-Cros A, Andreeva VA, Fezeu LK, Julia C, Bellicha A, Kesse-Guyot E, et al. Dietary circadian rhythms and cardiovascular disease risk in the prospective NutriNet-Santé cohort. Nat Commun [Internet]. 14 de diciembre de 2023 [citado 24 de diciembre de 2024];14(1):7899. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41467-023-43444-3>
65. Shan Z, Rehm CD, Rogers G, Ruan M, Wang DD, Hu FB, et al. Trends in Dietary Carbohydrate, Protein, and Fat Intake and Diet Quality Among US Adults, 1999-2016. JAMA [Internet]. 24 de septiembre de 2019 [citado 24 de diciembre de 2024];322(12):1178. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2751719>
66. International Food Information Council. 2024 IFIC Food & Health Survey [Internet]. 2024 jun. Disponible en: <https://foodinsight.org/2024-food-health-survey/>
67. Panda S, Huberman A. Intermittent Fasting to Improve Health, Cognition & Longevity [Internet]. (Huberman Lab). Disponible en: <https://youtu.be/7R3-3HR6-u4?t=3780&si=oQXXIWx0xtkD-ZmQ>

68. Baron KG, Reid KJ, Kern AS, Zee PC. Role of Sleep Timing in Caloric Intake and BMI. Obesity [Internet]. julio de 2011 [citado 24 de diciembre de 2024];19(7):1374-81. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2011.100>
69. Albers S. Taking Control of Emotional Eating [Internet]. (Health Essentials). Disponible en: <https://youtu.be/tGim1aQpdZY?t=102&si=N0TK0TiYaIMYROHF>
70. Haldar S, Egli L, De Castro CA, Tay SL, Koh MXN, Darimont C, et al. High or low glycemic index (GI) meals at dinner results in greater postprandial glycemia compared with breakfast: a randomized controlled trial. BMJ Open Diabetes Res Care [Internet]. abril de 2020 [citado 24 de diciembre de 2024];8(1):e001099. Disponible en: <https://drc.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjdr-2019-001099>
71. Chellappa SL, Qian J, Vujovic N, Morris CJ, Nedeltcheva A, Nguyen H, et al. Daytime eating prevents internal circadian misalignment and glucose intolerance in night work. Sci Adv [Internet]. 3 de diciembre de 2021 [citado 24 de diciembre de 2024];7(49):eabg9910. Disponible en: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abg9910>
72. Stamatakis E, Johnson NA, Powell L, Hamer M, Rangul V, Holtermann A. Short and sporadic bouts in the 2018 US physical activity guidelines: is high-intensity incidental physical activity the new HIIT? Br J Sports Med [Internet]. septiembre de 2019 [citado 24 de diciembre de 2024];53(18):1137-9. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2018-100397>
73. Heller RF, Heller RF. Hyperinsulinemic obesity and carbohydrate addiction: the missing link is the carbohydrate frequency factor. Med Hypotheses [Internet]. mayo de 1994 [citado 24 de diciembre de 2024];42(5):307-12. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0306987794900043>
74. Heller RF, Heller RF. Profactor-H (elevated circulating insulin): The link to health risk factors and diseases of civilization. Med Hypotheses [Internet]. octubre de 1995 [citado 24 de diciembre de 2024];45(4):325-30. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0306987795900896>
75. Huffington A. Comment on «For New Yorkers, 6 p.m. Is the New 8 p.m. For New Yorkers, 6 p.m. Is the New 8 p.m.» [Internet]. 2022. Disponible en: https://www.linkedin.com/posts/ariannahuffington_for-new-yorkers-6-pm-is-the-new-8-pm-activity-6978121879941218304-cGz0
76. Fluent. 2018 Fluent Inbox Report [Internet]. 2018. Disponible en: [https://info.fluentco.com/hubfs/Fluent File Downloads/Reports/FluentReport InboxReport 2018.pdf? hsenc=p2ANqtz-8Hyol5mGMPVZ6PZrBh16DTBws-P6Ro0jXLkhsILUKpwOt9AIlDdRY8-qzIYV0EngW04BqzCjkBKkH8XaZlluRwcXuT8w& hsmi=96001515&hsCtaTracking=64a5fe3a-7a6d-4846-863](https://info.fluentco.com/hubfs/Fluent%20File%20Downloads/Reports/FluentReport%20InboxReport%202018.pdf?hsenc=p2ANqtz-8Hyol5mGMPVZ6PZrBh16DTBws-P6Ro0jXLkhsILUKpwOt9AIlDdRY8-qzIYV0EngW04BqzCjkBKkH8XaZlluRwcXuT8w&hsmi=96001515&hsCtaTracking=64a5fe3a-7a6d-4846-863)

77. Brandon J. Why 62 Percent of Millennials Check Their Email in Bed (it's About the Same in the Bathroom) [Internet]. Inc. 2019. Disponible en: <https://www.inc.com/john-brandon/why-62-percent-of-millennials-check-their-email-in-bed-its-about-same-in-bathroom.html>
78. Moody R. Screen Time Statistics: Average Screen Time by Country [Internet]. Comparitech; 2024 mar. Disponible en: <https://www.comparitech.com/tv-streaming/screen-time-statistics/>
79. Stoll J, Statista. Share of adults who have lost sleep due to performing selected media activities in the United States as of September 2019 [Internet]. Statista; 2019 nov. Disponible en: <https://www.statista.com/statistics/1075485/bingeing-habits-media-consumption-us/>
80. Maatta P, Euromonitor. 51 Morning Routine Statistics That Make You Stronger, More Productive And Successful [Internet]. Dream Maker. 2024. Disponible en: <https://dreammakerr.com/morning-routine-statistics/>
81. Horrigan J. Lifelong Learning and Technology [Internet]. Pew Research Center. 2016. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/internet/2016/03/22/lifelong-learning-and-technology/>
82. National Endowment for the Arts. To Read or Not To Read: A Question of National Consequence [Internet]. 2007 nov p. 98. Report No.: 47. Disponible en: <https://www.arts.gov/sites/default/files/ToRead.pdf>
83. Harvard Medical School, Czeisler CA. Blue light has a dark side [Internet]. Harvard Health Publishing. 2024. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
84. Vee G, Huffington A. Arianna Huffington, Nighttime Routines & The Importance of Sleep [Internet]. (AskGaryVee). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=JYMIQY2260>
85. Huberman A, Walker M. The Science & Practice of Perfecting Your Sleep [Internet]. (Huberman Lab). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=gbQFSMayJxk>
86. McClean ST, Koopman J, Yim J, Klotz AC. Stumbling out of the gate: The energy-based implications of morning routine disruption. Pers Psychol [Internet]. septiembre de 2021 [citado 24 de diciembre de 2024];74(3):411-48. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/peps.12419>
87. Wolfe S. Jeff Bezos explains why getting 8 hours of sleep is important when making important decisions [Internet]. Business Insider. 2018. Disponible en: <https://www.businessinsider.in/tech/jeff-bezos-explains-why-getting-8-hours-of-sleep-is-important-when-making-important-decisions/articleshow/65813135.cms>
88. Nomadic S. How Warren Buffett's Reading Habits Contribute to His Success [Internet]. Picture Perfect Portfolios. 2024. Disponible en: <https://pictureperfectportfolios.com/how-warren-buffetts-reading-habits-contribute-to-his-success/>