



# Semana 4

LISBETH GONZALEZ  
1.DICIEMBRE.2025  
CIUDAD DE PANAMÁ



# PILARES

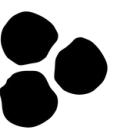
- Cambio no lineal
- Bioindividualidad
- Autoeficacia
- Tú estás al volante



# Qué esperar de los próximos 30 días

## 1. Crea un hábito sostenible a la vez

Roma no se construyó en 1 día así que tampoco puedes esperar que tus hábitos cambien tan rápido. Haciendo pequeños ajustes cada día puede ser mucho más fácil de lograr y menos abrumador.



## **2. Haz que se sostenga.**

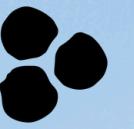
Los expertos dicen que toma 30 días para construir un hábito y que tu cerebro comience a considerarlo parte de tu rutina.

No esperes que todo venga naturalmente y rápido. Date tiempo y al final del mes estarás ahí.



### **3. Personaliza el plan**

No estamos esperando que adoptes todos los hábitos para el resto de tu vida. Has inventario cada semana y fíjate en cuáles te están ayudando, mantenlos y deja atrás lo que no te sirve.



# ¿Cómo se ven 30g de proteína?

- Una pechuga de pollo
- Una lata de tuna drenada
- Tres huevos
- Queso cottage  $\frac{3}{4}$  taza
- Batido de proteína (servida)
- $\frac{3}{4}$  cuadroTofu
- 4 Tbs grandes de lentejas rojas o un bowlsito
- 1 Tbs mantequilla de maní
- 1 envase Yogur Griego



# ¿Qué tan fuerte eres?

## Plancha:

**20-30:** 60 seg.    **30-40:** 60seg.    **40-50:** 45 seg.    **50-60:** 30seg.  
**60-70:** 20 seg.    **70-80:** 15seg.    **80+:** 15 seg.



## Elevaciones de Pantorrilla

**20-30:** 34 reps    **30-40:** 30reps    **40-50:** 26reps    **50-60:** 22reps  
**60-70:** 18 reps.    **70-80:** 14reps    **80+:** 10 reps



## Sentarse y pararse

**20-30:** 22 reps    **30-40:** 20reps    **40-50:** 18 reps    **50-60:** 16 reps  
**60-70:** 14 reps    **70-80:** 12reps    **80+:** 10 reps



## Sentadilla contra la pared

**20-30:** 60 seg.    **30-40:** 60seg.    **40-50:** 45 seg.    **50-60:** 30seg.  
**60-70:** 20 seg.    **70-80:** 15seg.    **80+:** 15 seg.

## Lagartijas de pared

**20-30:** 25 reps    **30-40:** 23reps    **40-50:** 20 reps    **50-60:** 18 reps  
**60-70:** 14 reps    **70-80:** 12reps    **80+:** 10

# Semana 4

## Recuperación

- Día 23: Data
- Día 24: Impacto del alcohol y azúcar
- Día 25: Sistema nervioso
- Día 26: Variabilidad de la frecuencia cardiaca
- Día 27: Frecuencia cardiaca en reposo
- Día 28: Cortisol
- Día 29: Repaso y continuación



# Día 23: Data ¿Cómo nos conocemos mejor?

Es el 2025 y existen varios dispositivos que te pueden dar un vistazo de tu salud actual. Te dicen cómo te recuperas, miden tu calidad de sueño, tienen la capacidad de ayudarte a decifrar qué hábitos están construyendo la salud que deseas y algunos hasta tienen métricas para tu edad biológica basada en sus datos.

Te dan recomendaciones y todo personalizado a tu perfil y también te compara con todos los usuarios a nivel a global.

**Hoy queremos que te familiarices con alguno de ellos**



# Día 24: Impacto del alcohol y el azúcar en la recuperación

## El Alcohol

**Altera el sueño:** el alcohol reduce significativamente la calidad del sueño y disminuye el tiempo dedicado al sueño reparador profundo y de ondas lentas, que es crucial para la reparación y el crecimiento muscular.

**Aumenta la tensión fisiológica:** puede aumentar la frecuencia cardíaca en reposo y disminuir la VFC, ambos indicadores clave del estado de recuperación del cuerpo.

**Dificulta la reparación muscular:** el consumo de alcohol después de hacer ejercicio retrasa el proceso de recuperación, ya que el cuerpo da prioridad al metabolismo del alcohol frente a la reparación del tejido muscular.

**Dificulta la recuperación de energía:** el alcohol no se convierte en glucógeno, por lo que desplaza los carbohidratos necesarios para reponer las reservas de energía muscular, dejándolas significativamente más bajas de lo que deberían estar.

**Contribuye al almacenamiento de grasa:** puede aumentar el cortisol, una hormona del estrés que favorece el almacenamiento de grasa, especialmente en la zona media del cuerpo.



# Día 24: Impacto del alcohol y el azúcar en la recuperación

## El Azúcar

**Contribuye a un sueño deficiente:** una ingesta elevada de azúcar, especialmente cerca de la hora de acostarse, puede provocar trastornos del sueño.

**Contribuye al almacenamiento de grasa:** al igual que el alcohol, el consumo excesivo de azúcar contribuye a un exceso de ingesta calórica y puede provocar el almacenamiento de grasa.

**Puede empeorar la recuperación:** el consumo de grandes cantidades de azúcar puede afectar negativamente a la recuperación general, aunque puede tener menos impacto en la reparación muscular inmediata después del entrenamiento en comparación con el alcohol.

## ACCIÓN:

Esta semana evita el consumo excesivo de azúcar y elimina la ingesta de alcohol.

Anota cómo te sientes.



# Día 25: Sistema nervioso

La función del sistema nervioso es controlar y coordinar todas las funciones del cuerpo, desde las automáticas como la respiración y los latidos del corazón, hasta las complejas como pensar, sentir, moverse y procesar información sensorial. Actúa como un sistema de comunicación que envía mensajes desde y hacia el cerebro a través de una compleja red de nervios para procesar información y generar respuestas adecuadas.

El sistema nervioso simpático y parasimpático son dos ramas del sistema nervioso autónomo que funcionan de manera opuesta para mantener el equilibrio del cuerpo.

**ACCIÓN:** practicar ejercicios de respiración profunda, técnicas de relajación como la meditación o el yoga, estimular el nervio vago con métodos como cantar, tararear o hacer gárgaras, y exponerse al frío de forma controlada

SIMPÁTICO	PARASIMPÁTICO
El simpático prepara al cuerpo para situaciones de "lucha o huida", activando respuestas como el aumento del ritmo cardíaco y la dilatación de las pupilas para responder a un peligro.	El parasimpático promueve la "calma y digestión", disminuyendo el ritmo cardíaco y facilitando la relajación, la digestión y la conservación de energía.

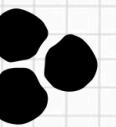
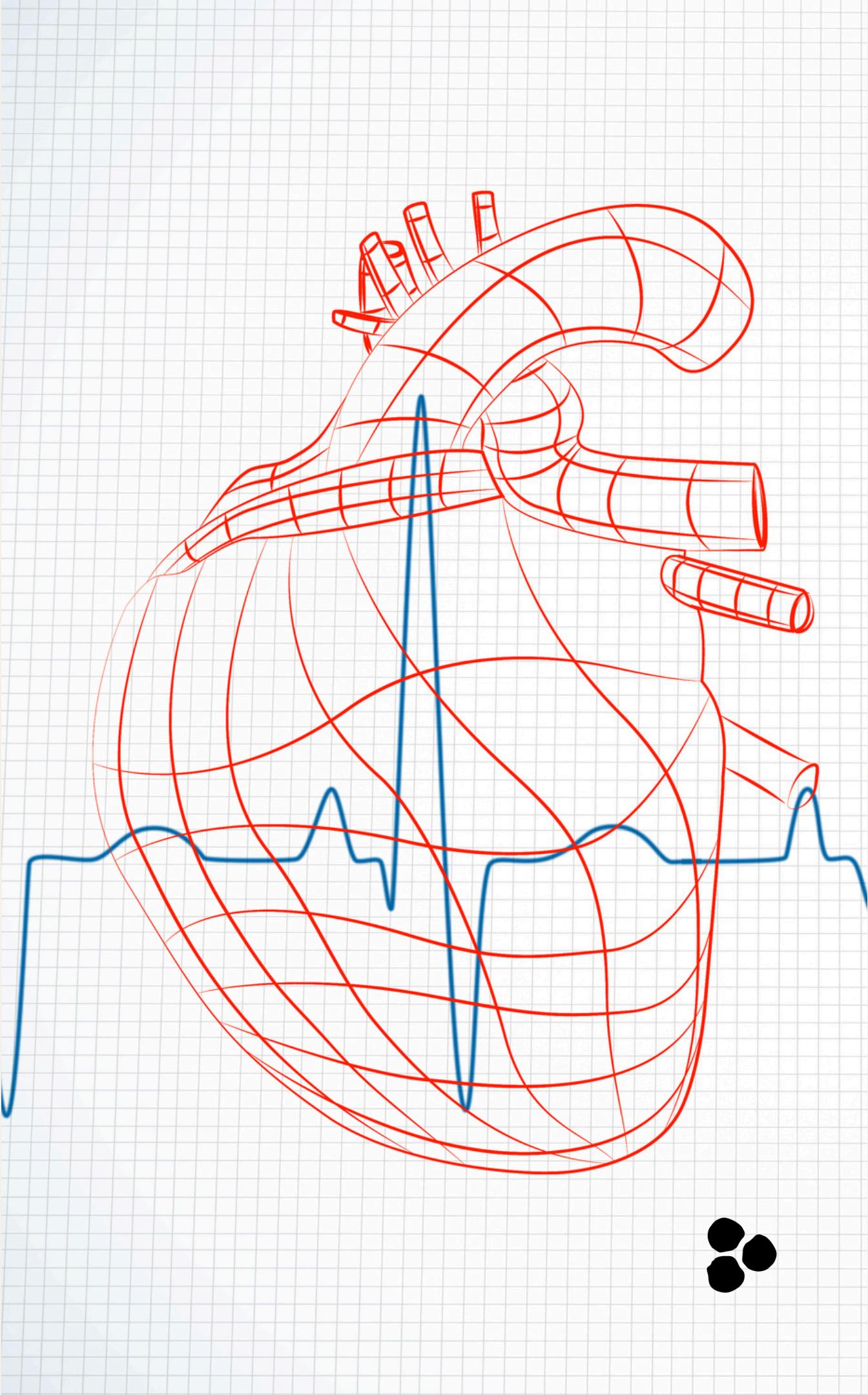


# Día 26: VFC

Es importante conocer la **variabilidad de la frecuencia cardíaca** porque es un indicador clave de la salud general, la capacidad de adaptación del cuerpo al estrés y la recuperación.

- **Evaluación del sistema nervioso autónomo:** La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) refleja el equilibrio entre las ramas del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático), que controlan funciones corporales como el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión.
- **Salud cardiovascular:** Una VFC saludable indica que el corazón puede adaptarse a diferentes demandas. Una VFC consistentemente baja puede ser un signo de problemas subyacentes, aunque una baja VFC también puede ser una respuesta normal a un estrés intenso o al ejercicio físico.

**ACCIÓN:** Asegura que tu rutina de ejercicios sea lo suficientemente retadora.



# Día 27: Frecuencia Cardiaca en Reposo

La frecuencia cardíaca en reposo es importante porque es un indicador clave de la salud cardiovascular y del estado físico general.

- **Indicador de salud y condición física:** Una frecuencia cardíaca en reposo baja generalmente se asocia con una mejor salud cardiovascular y un mejor estado físico.
- **Detecta problemas de salud:** Un cambio significativo en la frecuencia cardíaca en reposo puede ser una señal temprana de problemas de salud subyacentes, como infecciones, deshidratación o afecciones cardíacas.
- **Predice riesgos futuros:** Una frecuencia cardíaca en reposo elevada se ha relacionado con un mayor riesgo de mortalidad y enfermedades cardiovasculares.
- **Evalúa el estado físico:** Permite hacer un seguimiento de cómo tu estado físico y tu capacidad de recuperación mejoran con el tiempo.
- **Control de riesgos:** Ayuda a evaluar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y puede motivar cambios en el estilo de vida, como el ejercicio regular y la gestión del estrés, que pueden ayudar a reducir el riesgo.



# Día 28: Cortisol

El cortisol, o la hormona del estrés, se relaciona con el control de peso porque el estrés crónico puede provocar aumento de peso, especialmente en la zona abdominal. Niveles elevados de cortisol pueden aumentar el apetito (principalmente por alimentos azucarados y grasos), ralentizar el metabolismo y promover el almacenamiento de grasa.

## ACCIÓN:

**Para controlar el peso relacionado con el cortisol, es recomendable llevar una dieta equilibrada, manejar el estrés, priorizar el sueño y hacer ejercicio moderado.**

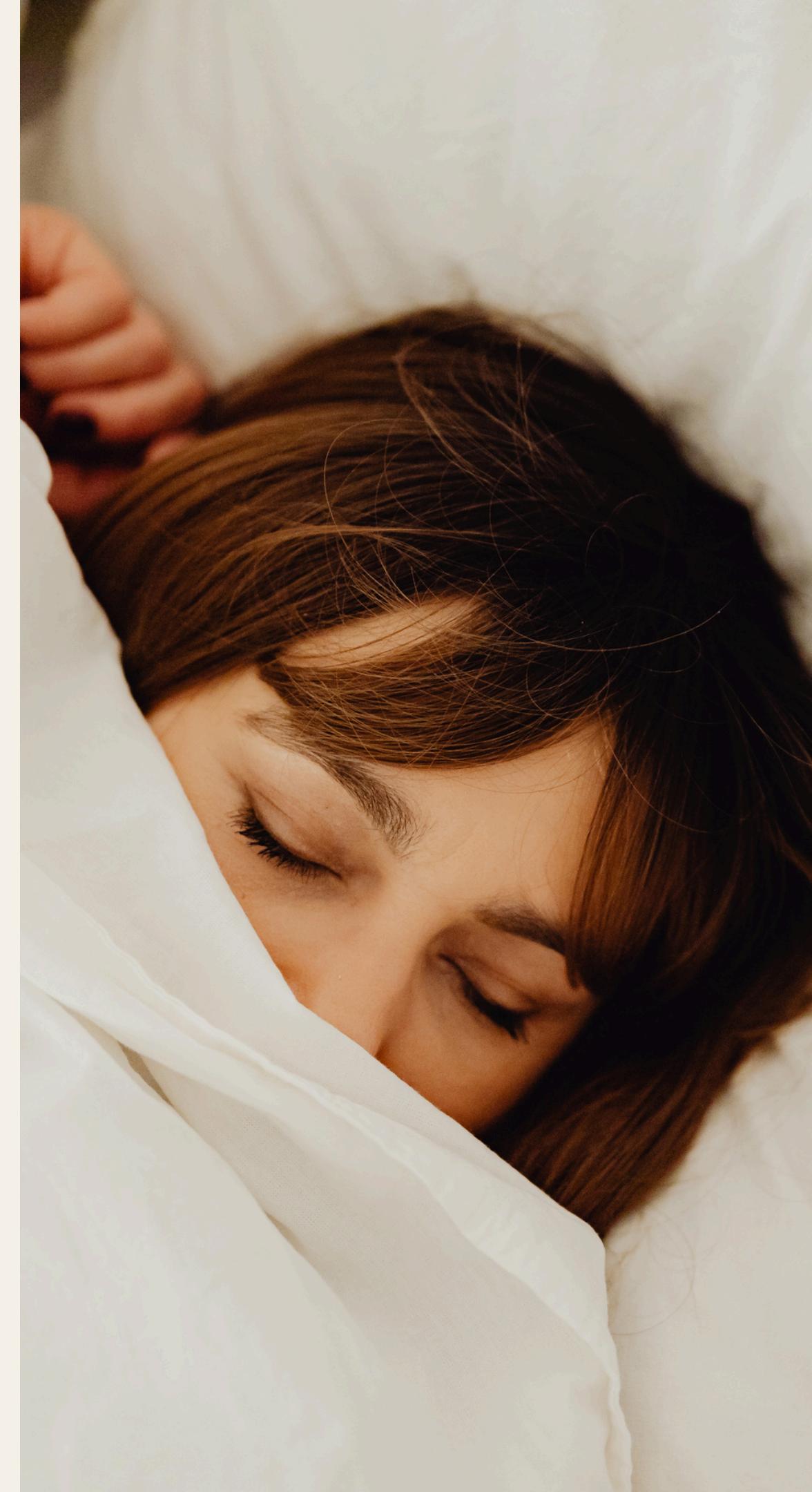


# Siempre: Enfócate en recuperarte

El sueño es vital porque permite que el cuerpo y el cerebro se recuperen, reparen tejidos, fortalezcan el sistema inmunológico y consoliden la memoria. Para dormir mejor, se recomienda mantener un horario regular, crear un ambiente oscuro y tranquilo, y evitar la cafeína y las pantallas antes de acostarse.

## Por qué el sueño es importante

- Salud física: El sueño ayuda a reparar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico para combatir infecciones y mantener la salud del corazón, previniendo enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y los infartos.
- Salud mental y cognitiva: Permite que el cerebro consolide recuerdos, mejore la memoria, aumente la creatividad, y regule las emociones, lo que contribuye a sentirse más alerta, optimista y concentrado.
- Regulación metabólica: Ayuda a mantener un peso saludable al equilibrar las hormonas del apetito (leptina y grelina) y previene problemas metabólicos como la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.



## 3 PASOS PARA RECUPERARTE MEJOR

**Mantén un horario de sueño regular:** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para regular el reloj biológico y mejorar la calidad del sueño.

**Crea un ambiente propicio para el descanso:** Asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco. Considera usar cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si es necesario.

**Establece una rutina de relajación antes de dormir:** Evita actividades estimulantes como el uso de pantallas, la cafeína o el ejercicio intenso justo antes de acostarte. En su lugar, realiza actividades relajantes como leer un libro, tomar un baño tibio o practicar meditación.





**Lisbeth González**  
**IIN** Health Coach / AF Instructor



[biohabits.co](http://biohabits.co)  
IG - TikTok @biohabits\_  
In - YT @biohabits  
lgo@biohabits.co

