



# PROTOCOLO

## 7 DÍAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS



# Empieza hoy mismo a reducir tu cortisol y gestionar el estrés con este completo protocolo



## ESTRUCTURA DIARIA (total 45 minutos)

### MAÑANA (15 min)

→ 5 min: Respiración 4 segundos inhalar-7 segundos retener aire -9 segundos exalar.

→ 10 min: Yoga restaurativo (postura del niño, gato-vaca, piernas en pared)

Al MEDIODÍA (5 min)

→ Coherencia cardíaca: inhala 5 seg, exhala 5 seg  
(30 respiraciones)



Añade algo de TARDE (20 min)

→ Caminar a paso moderado (preferiblemente en naturaleza)

NOCHE (5 min + ritual)

→ Meditación (body scan (tumbada recorre tu cuerpo mentalmente mientras respiras profundo y lento)

→ Aceites esenciales: lavanda, bergamota o ylang-ylang (añadelos en un difusor o directamente en la almohada)

→ Nada de pantallas 1 hora antes de dormir

## 🥗 ALIMENTACIÓN CLAVE PARA BAJAR CORTISOL

### INCLUYE A DIARIO:

- Omega-3: salmón, sardinas, nueces, semillas de chía (o suplemento)
- Magnesio: espinacas, almendras, aguacate, chocolate negro 70% (o suplemento)
  - Probióticos: yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi
  - Té verde (L-teanina reduce cortisol sin estimular)
  - Proteína en cada comida para estabilizar glucosa
  - Fruta de bajo índice glucémico (frutos rojos, kiwi arándanos)
    - Verduras y hortalizas de todas



### ELIMINA:

- ✗ Azúcares refinados
- ✗ Cafeína después de 14:00h
- ✗ Alcohol (al menos durante el protocolo)
- ✗ Alimentos ultraprocesados

## EJEMPLO MENÚ DE UN DÍA:

- Desayuno: Yogur griego + arándanos + nueces + chía + té verde
- Media mañana: Almendras crudas



- Comida: Salmón al horno + quinoa + espinacas + aguacate
- Merienda: Manzana + mantequilla de almendras





## 🧘 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN ESPECÍFICAS



### RESPIRACIÓN 4-7-8 (Dr. Andrew Weil)

- Inhala por nariz 4 segundos
- Retén 7 segundos
- Exhala por boca 8 segundos
- Repite 4 ciclos
- Activa el nervio vago instantáneamente

### COHERENCIA CARDÍACA

- Inhala 5 segundos
- Exhala 5 segundos
- Durante 5 minutos (30 respiraciones)
- Optimiza variabilidad de frecuencia cardíaca

### BOX BREATHING (respiración en caja)

- Inhala 4 seg → Retén 4 seg → Exhala 4 seg → Retén 4 seg
- Usada en situaciones de estrés extremo

## 🧘♀️ ASANAS DE YOGA PARA REDUCIR CORTISOL

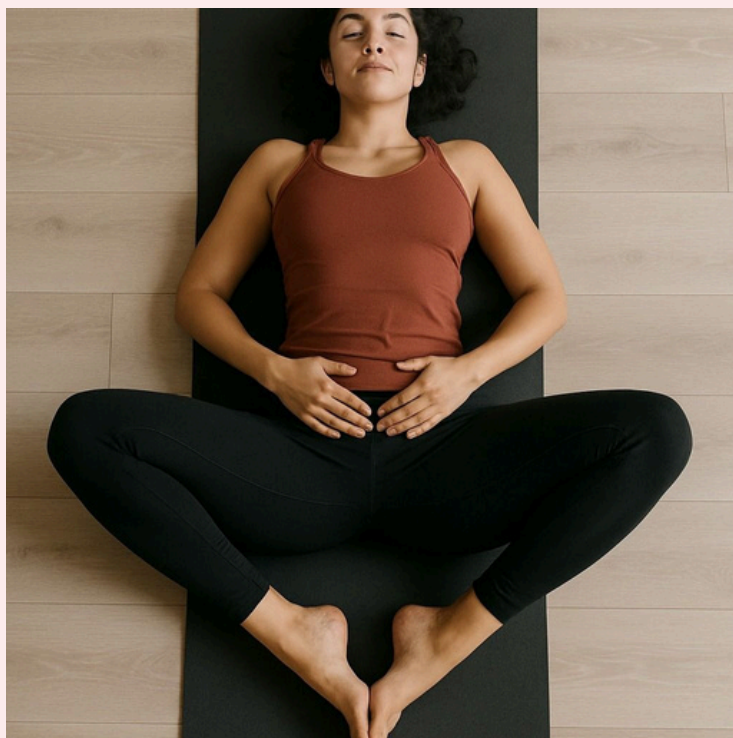
1. Balasana (postura del niño) - manténla 2-3 min  
Activa el sistema parasimpático, calma la mente



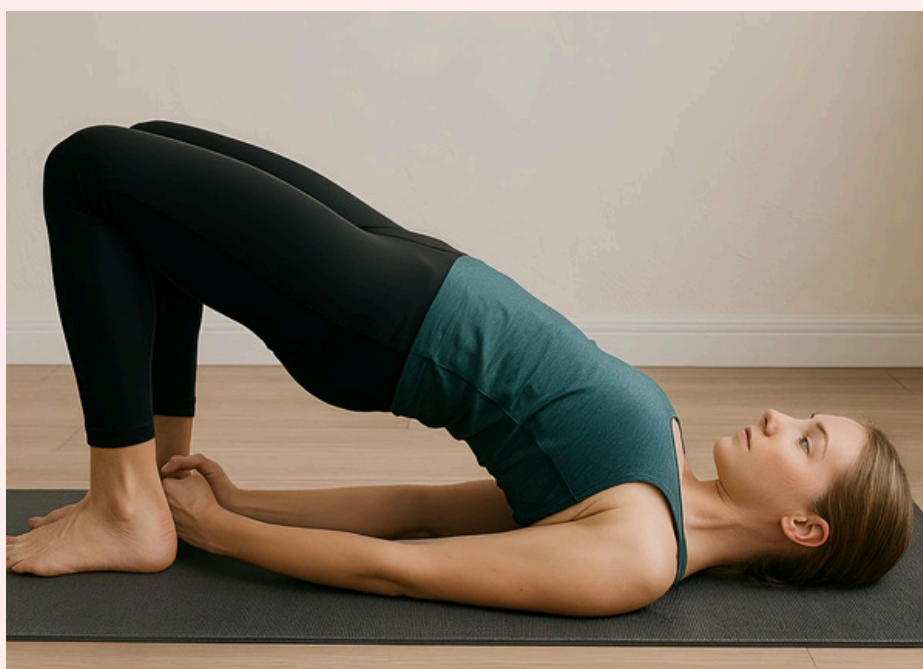
- Viparita Karani (piernas en pared) - 5-10 min  
Reduce frecuencia cardíaca y presión arterial



**Supta Baddha Konasana (mariposa reclinada) - 5 min**  
**Libera tensión en caderas donde acumulamos estrés emocional**



**Setu Bandhasana (puente)- 5 repeticiones**  
**Abre pecho, estimula tiroides**



Savasana - 10 min  
Relajación profunda, abandónate  
y suelta toda la tensión del cuerpo y la mente



## MEDITACIONES ESPECÍFICAS

DÍA 1-2: Body Scan

- Recorre cuerpo de pies a cabeza
- Observa sensaciones sin juzgar
- 10-15 minutos

DÍA 3-4: Diario de Gratitud

- Lista 5 cosas por las que estás agradecida



## DÍA 5-6: RAIN (Tara Brach)

- Siéntate con la espalda recta
- Obsérvate
- Reconoce emociones
- Permite que estén presentes

## DÍA 7: Mindfulness de la Respiración

- Enfoca atención en sensación del aire
- Cuando divagues, vuelve gentilmente
- 10 minutos



# ACEITES ESENCIALES PARA RELAJACIÓN Y EL SUEÑO



## \*LAVANDA

- Reduce ansiedad y mejora sueño profundo
- 3 gotas en difusor 30 min antes de dormir

## \*BERGAMOTA\*

- Efecto calmante y elevador del ánimo
- Reduce presión arterial

## \*YLANG-YLANG\*

- Baja frecuencia cardíaca
- Reduce cortisol nocturno

## \*SÁNDALO\*

- Induce sueño profundo
- Efecto meditativo

## \*MANZANILLA ROMANA\*

- Especialmente para ansiedad nocturna
- Combinar con lavanda

## CIENCIA QUE RESPALDA ESTE PROTOCOLO

\*Harvard Medical School\*: 8 semanas de meditación aumentan densidad de materia gris en hipocampo

\*Dr. Andrew Huberman (Stanford)\*: Respiración fisiológica reduce cortisol en minutos

\*Kelly McGonigal (Stanford)\*: Reinterpretar el estrés mejora salud cardiovascular

\*Bessel van der Kolk\*: Yoga restaurativo repara trauma almacenado en el cuerpo

\*Estudios japoneses\*: 20 min en naturaleza reducen cortisol 16%

Añade algo de RESULTADOS QUE PUEDES ESPERAR

### SEMANA 1:

- ✓ Mejor calidad de sueño
- ✓ Menos irritabilidad
- ✓ Más energía y vitalidad

### SEMANA 2-4:

- ✓ Reducción medible de cortisol
- ✓ Pérdida de grasa abdominal
- ✓ Mejor concentración y memoria
- ✓ Sistema inmune más fuerte
- ✓ Presión arterial estabilizada

### LARGO PLAZO:

- ✓ Menor riesgo cardiovascular
- ✓ Cerebro más saludable
- ✓ Mayor calma y ánimo estable
- ✓ Energía más estable

**Empieza desde hoy a cuidar tu mente  
cuerpo y alma 🙌🙌**