

Índice

DEDICATORIA	9
PRÓLOGO	10
INTRODUCCIÓN: EL METABOLISMO ROTO	15
La era del metabolismo enfermo.....	15
¿Quiénes fuimos? La raíz evolutiva.....	17
Propósito del libro.....	20
LA CIENCIA DETRÁS DEL METABOLISMO	22
El metabolismo: motor invisible de la vida.....	23
La glucosa: la energía rápida.....	26
La grasa: el otro motor del metabolismo.....	27
Las hormonas que regulan el interruptor.....	31
¿Facilidad para acumular grasa y dificultad para perderla? Se llama «resistencia a la insulina».....	37
¿Hambre constante? Se llama «resistencia a la leptina».....	39
La pérdida de la flexibilidad metabólica.....	42
CAPÍTULO 1: CUANDO NOS ALEJAMOS DEL SOL	48
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno (I): Un mundo sin sol, pero también sin noche</i>	48
El reloj circadiano.....	50
Los genes reloj.....	52
El sol: la pila del reloj interno.....	53
El baile diario del cortisol y la melatonina.....	56
El cortisol: la hormona del día.....	57
La melatonina: la hormona de la noche.....	58
La luz artificial: alterando las normas de la naturaleza.....	61
La luz led y la disrupción circadiana.....	65
Humanos modernos inadaptados al sol.....	68
La mejor información del sol: infrarrojos y ultravioleta.....	72

La luz infrarroja y su impacto en el metabolismo.....	72
La luz ultravioleta (UV) y su impacto en el metabolismo	74
Luz azul y cronodisrupción metabólica.....	77
Las gafas <i>blueblocker</i>. ¿la solución de <i>biohacking</i> circadiano?	81
Más <i>biohacking</i>: tiñe de rojo tu noche	86
Y las pantallas, ¿qué?	88
<i>Biohacking</i> infrarrojo: útil, pero no mejor que el sol.....	91
¡Empieza hoy mismo!	95
CAPÍTULO 2: CUANDO NOS DESCONECTAMOS.....	96
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno (II): El estrés del que no se puede huir</i>	<i>96</i>
El estrés: el motor de la supervivencia.....	98
Las hormonas del estrés: adrenalina y cortisol	101
La adrenalina: señal de emergencia.....	101
El cortisol: el estratega a medio plazo	102
La noradrenalina: el foco y la tensión	104
Una historia de estrés: de la intemperie a la hiperconexión	106
Un estresor invisible e ignorado: la contaminación electromagnética.....	109
El impacto del electrosmog en nuestra biología	110
El estrés que no parece estrés.....	117
El impacto metabólico del estrés	119
Cortisol y almacenamiento de grasa	119
Estrés y resistencia a la insulina.....	121
Estrés y conducta alimentaria	122
¿Y si el problema es que tu cuerpo lleva demasiado tiempo en alerta?.....	123
¿Cómo leer la curva de cortisol?	125
Regresar al ritmo de la tierra	129
<i>Grounding</i> : volver a la tierra.....	131
Bosque: respirar entre árboles	133
Agua: sumergirse y fluir.....	135
Caminar, cargar, vivir: el movimiento que sana.....	138
Heridas invisibles, síntomas reales.....	142
Suplementación y aliados para templar el estrés.....	148
Adaptógenos: plantas que enseñan al cuerpo a resistir.....	149
Nutrientes que el estrés devora.....	150
Calmantes del sistema nervioso.....	152

CAPÍTULO 3: CUANDO VIVIMOS INTOXICADOS	156
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno III: Un mundo limpio... pero contaminado.....</i>	156
Dotados para limpiar: el legado evolutivo.....	158
El viaje de los residuos.....	160
De un planeta limpio a uno saturado: la historia de los tóxicos.....	165
Hormonas que no son hormonas: los disruptores endocrinos.....	169
Los disruptores endocrinos boicotean tu metabolismo.....	175
Demasiados estrógenos: más grasa, más dolor y más infertilidad	175
Alterando la tiroides: metabolismo en «modo lento»	177
Cuando fallan los andrógenos: menos energía, menos deseo, más resistencia a la insulina.....	181
Cuando falla la leptina: hambre constante y grasa que no responde	183
Metales pesados: tóxicos antiguos en cuerpos modernos.....	187
Micotoxinas en un mundo intoxicado.....	190
Desintoxicación o détox: la realidad entre la burla y la verdad.....	195
¿Por qué funcionan estos protocolos?	198
¿Por qué fallan estos protocolos con el tiempo?	199
Comer para eliminar: nutrientes clave para activar tu détox natural	200
Apoyo a los órganos emuntorios que sueltan los residuos	205
El intestino, la puerta maestra.....	206
El riñón, el filtro silencioso.....	206
La piel, el emuntorio de emergencia	209
Pulmones, la vía olvidada.....	210
Sistema linfático, drenaje profundo	212
Limpiando tu vida: cómo reducir la exposición a disruptores endocrinos	214
Cosmética y cuidado personal	215
Agua que bebes	216
Cocina y utensilios.....	217
Alimentos y pesticidas.....	218
Hogar y limpieza.....	219
CAPÍTULO 4: CUANDO NUESTRO INTESTINO ESTÁ EN GUERRA.....	222
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno (IV): Un bosque interno en llamas</i>	222
La alianza original.....	224
Una colaboración con normas	226
Microbiota y metabolismo: simbiosis energética.....	228
Fermentación y producción de compuestos energéticos.....	229

Comunicación con las mitocondrias: un diálogo energético entre bacterias.....	232
Regulación del apetito y la saciedad.....	233
¿Qué ha pasado con nuestra microbiota?	235
La pérdida de la biodiversidad: el colapso invisible del ecosistema...	237
La luz: la señal olvidada que estructura el ecosistema	242
La microbiota depende de los ritmos circadianos humanos.....	242
La luz UV como fuente de biodiversidad microbiana.....	243
La luz infrarroja como reguladora del equilibrio microbiano.....	245
Estrés crónico: microbiota en alerta y sin normas	247
El cuerpo deja de digerir bien	247
Se rompen las barreras que regulan la microbiota	249
El intestino se queda sin alimento y sin defensa	250
El cuerpo no repara si no descansa.....	251
El estrés transforma los microbios	252
Tóxicos, microbiota y biofilms	254
La puerta abierta: la permeabilidad intestinal y su impacto metabólico	258
Microbios en guerra: metabolismo roto	264
Traslocación bacteriana y endotoxemia: cuando el enemigo cruza la frontera	268
La herencia del metabolismo roto	272
Cómo volver a ofrecer paz a nuestra microbiota	275
CAPÍTULO 5: CUANDO COMER DEJÓ DE SER UN ACTO DE COHERENCIA	280
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno (V): Comer sin rituales</i>	280
Comer con coherencia: más que elegir alimentos	282
No es lo que comes, es desde dónde lo comes	284
Sí, nutrirse bien importa	287
Comer con el sol	289
No es lo que comes, sino cuándo lo comes	294
¿Ayuno intermitente o descanso nocturno?	298
Comer para mí o para mis bacterias	303
Alimentos fermentados: alimento vivo, microbiota viva	308
No es lo que comes, sino con quién lo comes	311
CAPÍTULO 6: CUANDO PUEDES VOLVER A CASA	314
<i>Impresiones de una Homo sapiens que despierta en el mundo moderno (VI): Volver a casa</i>	314

Un plan de 21 días para resetear tu metabolismo.....	316
Qué esperar de este reset.....	317
Cómo funciona el plan y cómo usarlo	318
Cómo usar los menús del plan.....	320
Semana 1. Sincroniza: Ordena tu reloj, activa la limpieza	321
¿Por qué funciona esta semana?	322
Objetivos	322
Los 5 pilares de la semana	322
Alimentación de apoyo	323
Tabla menú semana 1.....	325
¿Por qué este menú?.....	326
Indicaciones prácticas	326
Lista de la compra	327
Receta estrella de la semana: Sopa détox de pollo con jengibre y cúrcuma.....	328
Ritual de la semana: «El sol se apaga dentro del cuerpo».....	329
Meditación de la semana: «Soltar el día»	329
<i>Checklist</i> final para la semana 1.....	330
Lo que observo en mí tras completar esta semana	330
Semana 2. Limpia: Menos ruido, más vida	331
¿Por qué funciona esta semana?	332
Objetivos	332
Los 5 pilares de la semana	332
Alimentación de apoyo	333
Tabla menú semana 2.....	335
¿Por qué este menú?.....	336
Indicaciones prácticas	336
Lista de la compra	337
Receta estrella de la semana: Caldo de huesos especiados	338
Ritual de la semana: «Vuelve al bosque».....	339
Meditación de la semana: «Regreso al bosque»	339
<i>Checklist</i> final para la semana 2.....	340
Lo que observo en mí tras completar esta semana	341
Semana 3. Vuelve: Raíces profundas. Vuelve a funcionar, a reconstruir tu hogar interior	341
¿Por qué funciona esta semana?	342
Objetivos	342
Los 5 pilares de la semana	343
Alimentación de apoyo	344
Tabla menú semana 3.....	346

¿Por qué este menú?.....	346
Indicaciones prácticas	346
Lista de la compra	347
Receta estrella de la semana: Ensalada prebiótica de patata.....	348
Ritual de la semana: «Vuelve al mar».....	349
Meditación de la semana: «Regreso al agua»	350
<i>Checklist</i> final para la semana 3.....	351
Lo que observo en mí tras completar esta semana	351
Cierre del reset	352
EPÍLOGO: VOLVER A CASA	353
BIBLIOGRAFÍA	355
AGRADECIMIENTOS	366

Un plan de 21 días para resetear tu metabolismo

Tu metabolismo no está roto. No es perezoso ni defectuoso. Simplemente lleva demasiado tiempo intentando adaptarse a un entorno que no reconoce como hogar. Vivimos en un mundo acelerado, excesivamente iluminado y desconectado de la naturaleza, donde el cuerpo ha tenido que improvisar soluciones de supervivencia. Lo que este plan propone es otra cosa: recordar. Regresar a la biología que nos hace humanos, recuperar una conversación antigua que nuestro organismo aún susurra bajo el ruido moderno.

Durante 21 días te voy a acompañar a reconectar con los pilares que de verdad regulan la salud metabólica: la luz que ordena las hormonas, el entorno que influye en la inflamación y el intestino que traduce el mundo en vida. Esta no es una dieta más. Es un viaje para devolverle al cuerpo la autoridad que nunca debió perder, un camino para desactivar interferencias y permitir que los ritmos vuelvan a sincronizarse con la vida para la que fuimos diseñados.

No contarás macronutrientes ni convertirás la comida en enemiga. Aprenderás a escuchar las señales que ya están dentro de ti, como el hambre real, la saciedad tranquila, el descanso profundo, la mente despierta. Cuando la biología vuelve a su sitio, el metabolismo responde con fuerza generando más energía al despertar, mejor digestión, menos inflamación silenciosa, piel más luminosa, emociones más estables y una claridad que parecía olvidada.

Pero también habrá momentos incómodos. Puede que los primeros días experimentes cansancio, cambios en el tránsito, irritabilidad o una sensación de reorganización interna. Es el cuerpo reajustando equilibrios, liberando lo que sobra y reorganizando su energía. Permítelo. Respira. Esto también forma parte de volver a casa.

Este plan está dividido en tres semanas que siguen una lógica profundamente biológica. Primero sincronizamos los ritmos circadianos con la luz natural para potenciar los procesos de limpieza interna. Luego reducimos el ruido químico y ambiental que interfiere con el metabolismo a la vez que reducimos la inflamación. Y finalmente reparamos el ecosistema intestinal para consolidar los cambios y crecer desde un lugar más sólido.

Antes de comenzar, te propongo simplemente observarte. Sin juicio, sin objetivos estéticos, sin nota final. ¿Cómo duermes? ¿Cómo digieres? ¿Con cuánta energía empiezas el día? ¿Qué relación tienes con tu plato... y contigo cuando lo comes? ¿Cuánta luz, naturaleza y contacto auténtico hay en tu vida? Este es tu

punto de partida. Dentro de tres semanas, volveremos a mirarlo. No para evaluar, sino para reconocer todo lo que ha despertado.

Porque el metabolismo no falla. Solo está intentando adaptarse a un entorno que no le pertenece. Y este plan es una forma de recordarle el camino de vuelta.

Bienvenido a tu propio ritmo. Bienvenido a la coherencia. Bienvenido a casa.

Qué esperar de este reset

Este plan no es magia. No promete resultados estrafalarios en tres semanas. No existe una fórmula que repare de golpe años de desajustes, estrés crónico o enfermedades complejas. Aquí no hay milagros ni promesas vacías. Hay biología con ritmos, señales y coherencia. Es un primer gran paso en tu nueva forma de vivir la salud. Un empujón hacia tu longevidad.

Lo que hacemos en estos 21 días es relajar el ruido que confunde a tu cuerpo y devolverle la información correcta. Cuando las señales vuelven a su sitio el metabolismo suele reaccionar enseguida. Muchas personas notan más energía, mejor digestión, claridad mental, piel más sana, menos hinchazón y una relación más tranquila con la comida.

Pero cada organismo es un universo. Y cada universo tiene su historia. Si existe una patología activa que esté alterando la fisiología, como, por ejemplo, una disbiosis que limite la absorción, una inflamación intestinal intensa, una tiroiditis desregulada o una infección latente, es posible que los cambios sean más suaves o que necesites un apoyo personalizado adicional. Tomar el sol y cenar más temprano pueden ayudar mucho a un intestino, pero no van a erradicar una disbiosis severa por sí solos. Este plan no sustituye un tratamiento médico ni nutricional específico. Este plan acompaña, refuerza y abre camino.

Lo que sí te puedo asegurar es que a todo ser humano le beneficia volver a la luz correcta, descansar cuando toca, comer lo que fue diseñado para digerir, drenar el cortisol crónico y reducir interferencias externas. Ese es un terreno fértil. Desde ahí, el cuerpo puede empezar a hacer su trabajo mejor.

Por eso, el objetivo de estas tres semanas no es acabar perfecto, sino reactivar mecanismos que tu biología tiene grabados desde siempre. Y, sobre todo, sentirte mejor en tu piel, recuperar la sensación de control interno y recordar que tu metabolismo no está en tu contra. Solo necesita escuchar la naturaleza a través de ti.

Este es un reset de coherencia y los resultados llegarán... a tu ritmo.

Nota importante

Si tienes una condición médica específica este plan puede ayudarte a mejorar tus ritmos y tu energía, pero puede no ser suficiente como única intervención terapéutica. Si estás embarazada, en lactancia, tienes bajo peso o alguna condición médica relevante, adapta las recomendaciones con supervisión profesional. Consulta con tu profesional de referencia si necesitas un tratamiento personalizado.

Cómo funciona el plan y cómo usarlo

El plan que tienes entre manos dura 21 días y está diseñado para acompañar a tu biología a recordar el camino de vuelta a la coherencia. No es un reto para perseguir resultados rápidos ni una colección de prohibiciones disfrazada de salud. Es un marco claro para permitir que tu cuerpo haga lo que mejor sabe hacer cuando dejamos de interrumpirlo.

La estructura se organiza en tres semanas, cada una con un enfoque diferente pero conectado con las demás.

- **Semana 1: Sincroniza.** Volvemos a la luz correcta y relocalizamos los ritmos biológicos que orquestan hormonas, metabolismo, sueño y energía, activando los procesos de regeneración y detoxificación natural que ocurren por la noche.
- **Semana 2: Limpia.** Reducimos interferencias, bajando la exposición a tóxicos del entorno, drenando estrés y apagando la inflamación silenciosa.
- **Semana 3: Vuelve.** Fortalecemos el ecosistema intestinal para sellar lo construido y sostenerlo más allá del plan.

Son tres pasos que se superponen como capas. Primero la luz, luego el entorno y por último el intestino.

Cada semana encontrarás exactamente lo que necesitas para avanzar sin complicarte: reglas claras, pero pocas, una lista de alimentos recomendados para apoyar los objetivos biológicos de esos días, una propuesta de comidas muy fáciles de seguir, indicaciones prácticas para cada semana, lista de la compra y cambios profundos y sencillos en tu estilo de vida. Tendrás también un ritual semanal, una medita-

ción guiada y un registro de seguimiento para observar cómo responde tu sueño, tu energía, tu digestión y tu estado emocional. No estás obligado a completar el 100 % del plan para que funcione. Pero, cuanto más alineado con las pautas estés, mejores serán las sensaciones... Y, aun así, la perfección nunca será el objetivo.

Respecto a la alimentación, comerás tres veces al día, con proteína presente en cada comida, verduras como base, carbohidratos de buena calidad y nada de gluten ni harinas refinadas, para reducir las interferencias al máximo y generar un entorno de paz inmunológica. Los lácteos fermentados de cabra u oveja serán opcionales según tu tolerancia. No vamos a controlar la ración ni a contar macronutrientes y las cantidades dependerán de tu hambre real, tu tamaño corporal y tu nivel de actividad. Si un día tienes más hambre, comerás más. Si no la tienes, no obligarás al cuerpo a comer por norma. Recuperar la sabiduría de tus señales forma parte del trabajo.

¿Cómo usar este plan? Con curiosidad, presencia y autonomía. Si un día no puedes cumplirlo todo, eliges lo esencial, como la luz por la mañana, cenas ligeras y descanso real. Si un menú no te encaja, lo cambias por otro dentro del mismo espíritu. Si un ritual te fascina, repítelo. Si algo te cuesta, lo haces pequeño pero constante. Lo importante no es la disciplina rígida, sino la dirección de volver hacia tu naturaleza.

Durante estas tres semanas te invito a observar. No solo lo que cambia en el espejo, sino lo que cambia por dentro: tu energía al despertar, tus ganas de moverte, tu humor después de comer, tu claridad mental en las tardes, la forma en que duerme tu cuerpo cuando la luz baja a tiempo. Es ahí donde comienza el auténtico reset, cuando la biología deja de pelear y vuelve a sentirse en casa.

Tú pones el ritmo. Tú eliges cuánto entras. Yo solo te acompaño para que recuerdes que tu metabolismo nunca estuvo roto, solo estaba esperando volver a escucharte.

Guía rápida para usar este plan

- Avanza por semanas: Sigue el orden planteado. Cada semana prepara el terreno para la siguiente. No saltes ni combines semanas.
- Elige lo esencial. Si un día la vida no te permite cumplirlo todo, aplica esta idea: haz lo más importante y suelta el resto.
- Come con presencia. Son tres comidas al día, sin picoteos y sin contar calorías. Escucha tus señales de hambre real y saciedad tranquila.

- Usa el registro semanal. Observa tu sueño, tu digestión, tu energía y tus emociones. No se trata de medir, sino de sentir progreso.
- Adapta con inteligencia. Si un menú no encaja contigo, cámbialo por otro del mismo espíritu. Si un ritual te enamora, repítelo más días.
- No busques la perfección. La mejora aparece con la dirección, no con la exigencia. Cada gesto que te acerca a tu naturaleza ya suma.
- Regresa cuando lo necesites. Este plan no termina al día 21. Se convierte en una base para vivir más en coherencia, con libertad y sin obsesiones.

Este no es un plan para controlarte, es una experiencia para escucharte.

Cómo usar los menús del plan

Los menús están diseñados para calmar, nutrir y restaurar tu sistema digestivo durante 21 días. Son una guía, no una regla rígida.

Los vegetales y frutas de los menús son atemporales, pero si quieres comer de temporada (siempre mejor), puedes sustituir según lo que haya en tu mercado local. Tu cuerpo reconoce mejor lo que crece donde tú vives.

Sigue una regla sencilla: puedes sustituir cualquier vegetal por otro que prefieras, que crezca en tu huerta o que te siente bien. Puedes sustituir cualquier proteína animal por otra de tu preferencia o por tu versión proteica vegetal si no consumes animales.

Y ¿por qué no hay gluten, lácteos de vaca o legumbres? En estas tres semanas eliminamos gluten, lácteos de vaca y legumbres no porque sean malos para todos, sino porque son los grupos que con más frecuencia generan inflamación silenciosa, permeabilidad intestinal y síntomas digestivos en personas que ya tienen el sistema alterado. No hablamos de modas. Hablamos de mecanismos: permeabilidad intestinal, inflamación silenciosa, exceso de histamina, fermentación y síntomas digestivos reales. Esto es el día a día en consulta. Y estos grupos son los que más fácilmente castigan a un intestino vulnerable.

Quitarlos tres semanas no es una renuncia, es una oportunidad de reparar mucosas, fortalecer la barrera intestinal y reequilibrar la microbiota. Más adelante, algunos de estos alimentos podrán reintroducirse, cuando tu intestino

esté más fuerte y puedas escuchar con claridad lo que te sienta bien. Cuando quitas algo, el cuerpo te habla con claridad; cuando lo recuperas, también. No busques enemigos, busca entender. Una microbiota sana y diversa te devuelve la tolerancia y la libertad digestiva.

Reglas simples y efectivas:

- 3 comidas al día, sin picoteos.
- Proteína presente en cada comida.
- Carbohidratos de buena calidad, en cantidad moderada. Si hay estrés elevado, una porción pequeña en la cena (boniato, plátano, pera cocida, arroz basmati).
- Nada de gluten, harinas refinadas ni azúcar libre.
- Evitar el consumo de irritantes: alcohol, fritos, ultraprocesados, picantes agresivos si sientan mal.
- Moderar el consumo de café, mejor si solamente se consume uno por la mañana, después de desayunar. Se puede sustituir por té matcha, rooibos o por agua.
- Evitar el consumo de lácteos de vaca y sustituir por versiones de cabra o de oveja.

Composición ideal de cada plato:

- Proteína+ vegetal + grasa saludable (AOVE, aguacate, aceitunas, pescado azul, yema de huevo, frutos secos/semillas o grasas animales de calidad como la panceta ibérica, los embutidos ibéricos o la manteca).
- Las grasas reales y bien elegidas aportan una saciedad tranquila y un perfil nutricional muy interesante. No son enemigas del metabolismo, porque participan en la regulación hormonal, la absorción de vitaminas y la estabilidad de la glucosa.

Semana 1. Sincroniza: Ordena tu reloj, activa la limpieza

La salud metabólica se construye siguiendo el compás del planeta. Cuando amanece, nuestras hormonas de actividad se elevan. Cuando anochece, el cuerpo se repara. Sin un reloj que marque con claridad el día y la noche, el metabo-

lismo se desorienta, la energía se dispersa y la limpieza nocturna se bloquea. Esta primera semana no busca forzar nada, solo devolver claridad al organismo: despertar cuando toca, apagarse cuando es momento de reparar. Colocar la luz y los horarios en su sitio es una de las intervenciones más poderosas que existen para recuperar vitalidad.

¿Por qué funciona esta semana?

Durante el día, el cuerpo está diseñado para consumir energía. Durante la noche, para limpiarla. Si ambas etapas se mezclan con cenas tardías, ausencia de luz solar, pantallas luminosas o estrés nocturno, la fisiología se desordena y empezamos a acumular tóxicos, inflamación y cansancio crónico.

En el momento en que devolvemos la luz al día y la oscuridad a la noche, el hígado enciende su «modo regeneración» y el metabolismo vuelve a ganar claridad.

Objetivos

1. Reforzar el ritmo día/noche.
2. Favorecer un descanso profundo y la reparación.
3. Organizar horarios e ingestas para dar descanso digestivo.
4. Mejorar la frecuencia y el horario de las comidas para estabilizar el metabolismo.

Los 5 pilares de la semana

1. Exponerse a la luz solar de la mañana, en los primeros 30-60 minutos tras despertar. Si despiertas antes del amanecer, aprovecha para salir a la luz cuando salga el sol, incluso si ya estás en el trabajo. Será una pausa para poner tu reloj en hora. El tiempo de exposición debería ser de al menos 10 minutos, pero más siempre será mejor. Aunque haya nubes o esté lloviendo, la señal luminosa sigue llegando. Lo importante es salir. Si notas que te despiertas antes del despertador o tienes más claridad mental por la mañana, tu reloj está sincronizando.

2. Cenar temprano y ligero, antes de las 20:30, para dar al sistema digestivo un descanso largo y entrar antes en el programa noche. Si tu jornada te lleva a llegar tarde a casa del trabajo, haz una merienda rica en proteínas o una merienda-cena, y, ya en casa, toma una infusión y vete a dormir. Si la digestión es más calmada y te duermes más rápido, has activado antes el modo reparación. Así ayudas a que la glucosa baje y la melatonina suba a su hora.
3. Sin pantallas tras la cena, porque la luz azul confunde al reloj e inhibe la secreción de melatonina. Lo óptimo sería leer, conversar, meditar, descansar. Pero si tienes que usar pantallas, utiliza filtros rojos. Si notas sueño antes de lo habitual o notas los ojos pesados, la melatonina ya está trabajando.
4. Un paseo diario de 20-30 minutos tras alguna de las tres comidas del día, ya que ayuda a la glucosa, al ánimo y a la microbiota. Si cenas de noche es mejor que el paseo lo hagas en otro momento del día, ya que la iluminación de la calle (farolas, escaparates, casas...) puede alterar la producción de melatonina. No importa si no puedes hacerlo siempre a la misma hora, lo esencial es moverte un poco a diario al aire libre. Si tu abdomen está menos hinchado y hay mejor ánimo después, tu glucosa está más estable.
5. Tres respiraciones profundas antes de cada comida para cambiar del «modo estrés» al «modo digestión». Si comes más despacio y notas calor digestivo, has pasado de un modo al otro.

Alimentación de apoyo

Esta semana la comida acompaña al reloj y ayuda a que soltemos residuos retenidos.

1. Alimentos que se refuerzan esta semana:
 - Cilantro: apoyo suave en la eliminación de metales y tóxicos.
 - Apio: depurativo, rico en sales minerales; ayuda a bajar la inflamación.
 - Limón: estimula jugos digestivos y favorece el flujo biliar.
 - Remolacha: nutre la fase II hepática y mejora la oxigenación.
 - Crucíferas suaves, si se toleran.

- Cúrcuma: antiinflamatoria; apoya al hígado y la bilis. Todo basado en mecanismos fisiológicos reales, no en promesas mágicas.
2. Arranca el día potenciando la digestión y la limpieza:
Zumador activador de la mañana.
- Tomar en ayunas, 15-30 min antes del desayuno.
 - Ingredientes:
 - 1 tallo de apio.
 - ¼ manojo de cilantro.
 - ½ limón o 1 cucharada de zumo de limón exprimido.
 - 1 trocito de jengibre (1-2 cm).
 - Agua (200 ml o hasta lograr la textura deseada).
 - Preparación:
 - Triturar todos los ingredientes juntos.
 - Servir directamente o colar y servir.
 - Adaptaciones digestivas:
 - Si hay exceso de gases, fermentación, diagnóstico de SIBO o si el cilantro te molesta, sustituir por menta.
 - Si hay acidez o irritación, sustituir el limón por 2-3 cucharadas de zumo de aloe vera y un trocito pequeño de manzana para darle sabor.
 - En caso de intestino muy reactivo, empezar con menos apio.
3. Termina el día ayudando al hígado con una infusión détox nocturna.
- Después de cenar, elegir una de las siguientes opciones:
 - Cardo mariano.
 - Manzanilla con jengibre.
 - Menta poleo.
 - Cúrcuma con una pizca de pimienta negra.
 - Simple, accesible y tremendamente útil para drenar y preparar la noche.

Esta semana no buscamos innovar en la cocina, sino crear orden biológico. Por esa razón, la comida debe ser simple, con pocas mezclas, aderezos e ingredientes. La simplicidad es una herramienta terapéutica.

Este es el menú recomendado para esta semana:

Tabla menú semana 1							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tortilla francesa + aguacate con sal y AOVE + arándanos	Huevos revueltos con calabaza y cúrcuma + kiwi	Yogur natural de cabra con frutos rojos y canela + huevo duro	Rodajas de boniato a la sartén con huesos plancha + kiwi	Queso fresco de cabra + manzana a la sartén con canela	Tortitas de huevo y boniato asado a la sartén + frutos rojos	Queso fresco de cabra + calabaza salteada con canela
Comida	Endivias a la plancha con AOVE y sal + entrecot de ternera a la plancha	Pollo a la plancha + arroz basmati + zanahoria rallada, limón y cilantro	Salmón al horno + endivias salteadas con patata cocida	Ensalada de rúcula, caballa, papaya, remolacha y vinagreta de AOVE con cúrcuma	Pechugas de pavo con zumo de jengibre, limón y cilantro + pepino con AOVE y sal	Salteado de calabacín, espinacas y zanahoria con panceta ibérica y jengibre rallado	Ensalada de rúcula con remolacha, queso de rulo de cabra, huevo duro y alcachofas
Cena	Crema de remolacha y jengibre + sardinillas al anchoas al horno o a la brasa	Salteado de gambas o langostinos con calabacín, zanahoria y espinaacas	Crema de calabaza y jengibre + tortilla rellena de espinacas al vapor	Crema de calabacín y pera + leñguado a la plancha con zumo de limón	Calabacín en láminas al horno con huevos y queso de cabra para gratinar	Sopa de pollo détox con calabacín, zanahoria, jengibre y cúrcuma	Crema de calabaza, zanahoria y cúrcuma + revuelto de huevos con endivias

Notas del menú: Si algún alimento te hincha, te da acidez o notas digestión pesada, no insistas y cámbialo por otra opción más fácil de tolerar (calabacín, zanahoria, calabaza, judía verde, espinacas, endivias, pepino) o repite uno de tus platos favoritos de la semana.

Las cremas de verduras pueden prepararse solo con los ingredientes indicados y agua, aunque también puedes añadir otros vegetales que te sienten bien. En lugar de agua, puedes usar caldo casero o bebida vegetal (de almendra o coco) para darles más sabor y cremosidad.