

DÍA DE

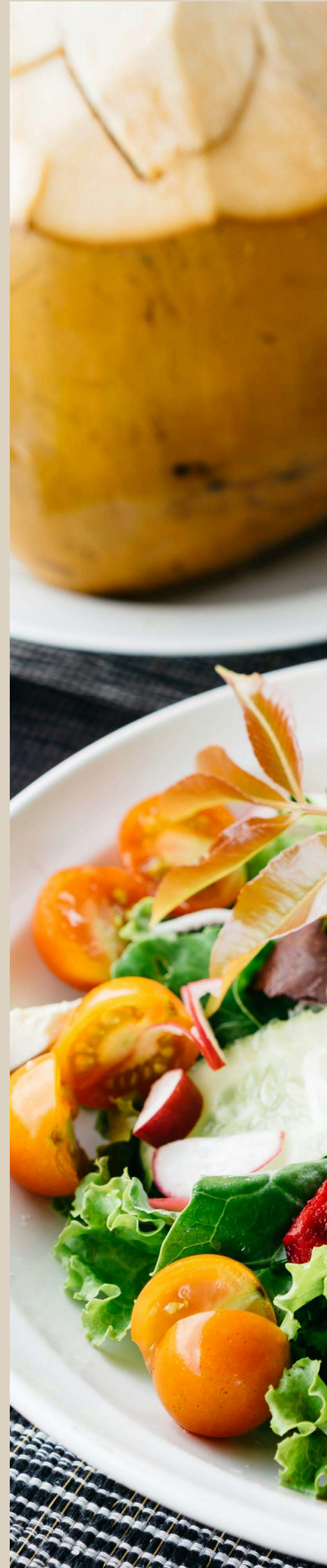
BIOHACKING
RESET



*Better*you.
— METHOD —

OBJETIVOS DEL DÍA

- Reset metabólico: activar la autofagia y optimizar la sensibilidad a la insulina.
- Reducción de inflamación sistémica: disminuir hinchazón, dolor articular y retención de líquidos.
- Oxigenación celular y detox profundo: mejorar la energía y claridad mental.
- Reforzar la microbiota intestinal: balancear bacterias buenas para mejorar digestión e inmunidad.
- Activar la longevidad celular: estimular AMPK y NAD⁺ para regeneración celular.



LISTA DE SUPERMERCADO

PORCIONES EXACTAS

(1 PERSONA)

Ingrediente	Cantidad
Agua alcalina	2 L.
Limón	2 piezas
Aceite de oliva extra virgen	2 cucharadas
Jengibre fresco	40 gr
Cúrcuma fresca o en polvo	10 gr fresca / 1 cda en polvo
Polvo de matcha ceremonial	1 cucharadita
Espinaca baby	100 gr
Kale (col rizada)	80 gr
Aguacate	1 pieza mediana
Pepino	150 gr
Apio	100 gr

LISTA DE SUPERMERCADO

PORCIONES EXACTAS

(1 PERSONA)

Ingrediente	Cantidad
Brócoli	150 gr
Salmón salvaje o trucha	150 gr
Huevos orgánicos	2 piezas
Semillas de chía	2 cucharadas
Nueces o pecanas (Three Diamonds ideal)	30 gr
MCT oil	1 cucharadita
Té verde	2 bolsitas
Polvo de proteína de buena calidad (sin azúcar)	1 medida
Electrolitos sin azúcar	1 sobre
Polvo de magnesio glicinato	400 mg



MAÑANA (Despertar) SHOT DETOX CELULAR

INGREDIENTES

- 1 cda de jugo de limón
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 1 trozo de jengibre fresco (5 g) rallado
- 50 ml de agua tibia

PREPARACIÓN

- Exprime el limón y mezcla con aceite y agua.
- Ralla el jengibre fresco y agrégalo.
- Tómalo inmediatamente en ayunas.

MAÑANA (Despertar) TÉ VERDE + MATCHA LATTE

INGREDIENTES

- 1 taza de té verde (sin azúcar)
- Disolver 1 cdita de matcha en 150 ml de agua caliente
- Agregar 1 cdita de MCT oil



DESAYUNO GREEN GLOW BOWL



INGREDIENTES

- 80 gr de kale picado
- 50 gr espinaca baby
- 1/2 aguacate
- 50 gr pepino en cubos
- 2 huevos orgánicos
- 1 cda semillas de chía
- 1/2 limón
- Sal del Himalaya al gusto

PREPARACIÓN

- Cocina los huevos pochados o duros.
- Saltea kale y espinaca 2 minutos con una pizca de sal.
- Coloca en bowl: kale, espinaca, aguacate, pepino.
- Corona con los huevos y espolvorea chía.
- Rocía con jugo de limón.

SNACK AM NUEZ PECANA



- 30 g de nuez pecana
- 1 vaso de agua con electrolitos

SNACK PM PUDDING DE CHÍA DETOX



INGREDIENTES

- 150 ml leche de almendra sin azúcar
- 1 cda semillas de chía
- Pizca de canela
- Stevia opcional

PREPARACIÓN

- Mezclar todo y refrigerar 30 minutos.
- Comer frío como snack saciante.

COMIDA

SALMÓN OMEGA RESET

INGREDIENTES

- 150 gr de salmón salvaje
- 150 gr brócoli
- 1 cda aceite de oliva
- 1/2 limón
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

- Cocina el brócoli al vapor 4 minutos.
- Sella el salmón 3 minutos por lado.
- Sirve con limón y aceite de oliva.



CENA

CALDO VERDE

REGENERATIVO



INGREDIENTES

- 50 gr espinaca baby
- 50 gr apio
- 50 gr brócoli
- 200 ml caldo de huesos o agua
- 1 cda aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Hervir el caldo y agregar las verduras.
- Cocinar 4 minutos máximo para conservar nutrientes.
- Servir con aceite de oliva y pizca de sal.

TABLA NUTRIMENTAL (TOTALES DEL DÍA)

Nutriente	Cantidad
Calorías	1,220 kcal
Proteína	82 g
Grasas saludables	68 g
Carbohidratos netos	42 g
Fibra	20 g
Omega 3 (EPA + DHA)	1.8 g

RESULTADOS ESPERADOS

- Disminución de inflamación y retención en 24 horas.
- Mejora en energía y enfoque mental.
- Activación de detox hepático y digestivo.
- Piel más luminosa por alto contenido en antioxidantes.
- Sensación de ligereza y reducción de ansiedad por la estabilidad de glucosa.