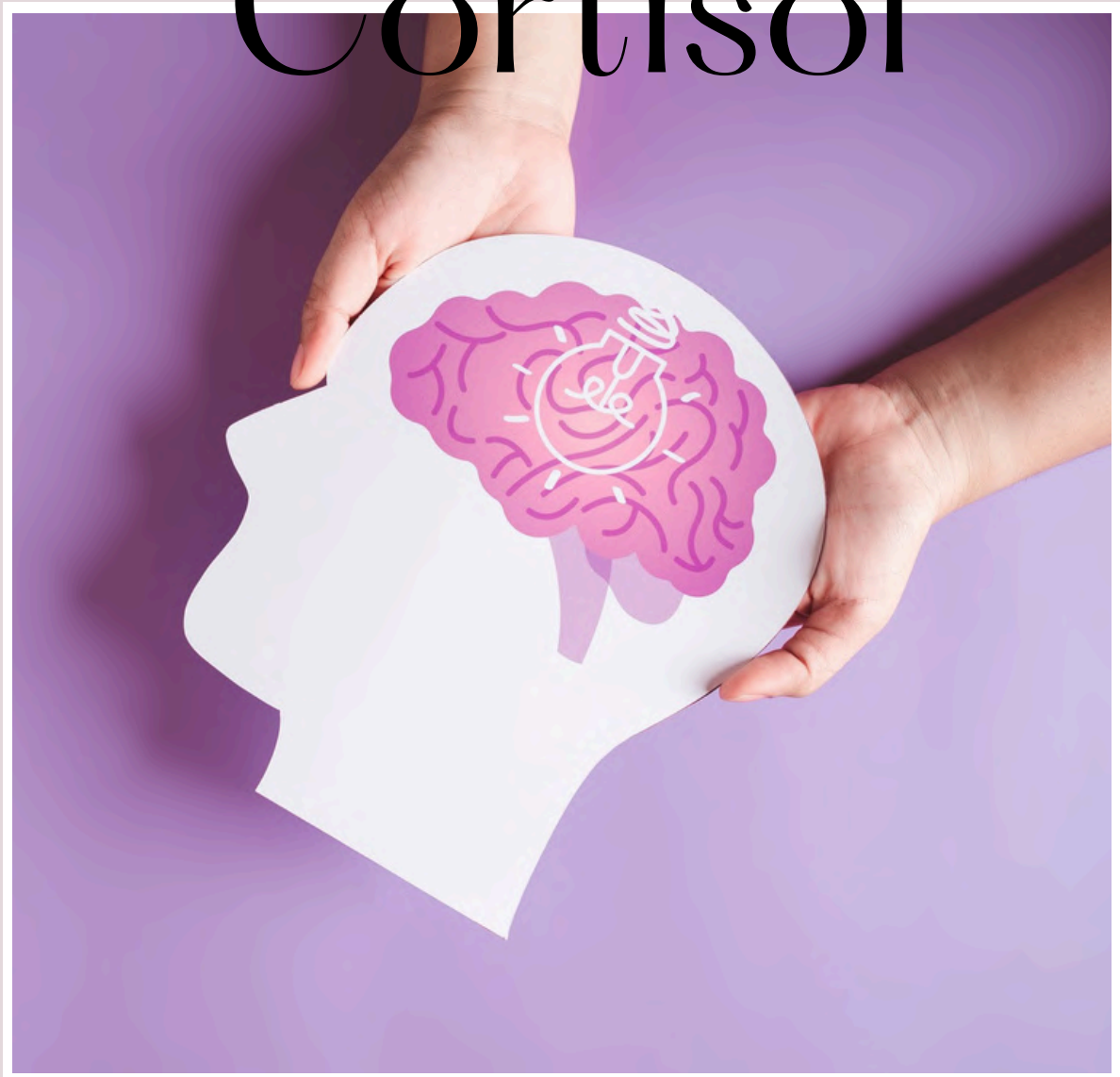
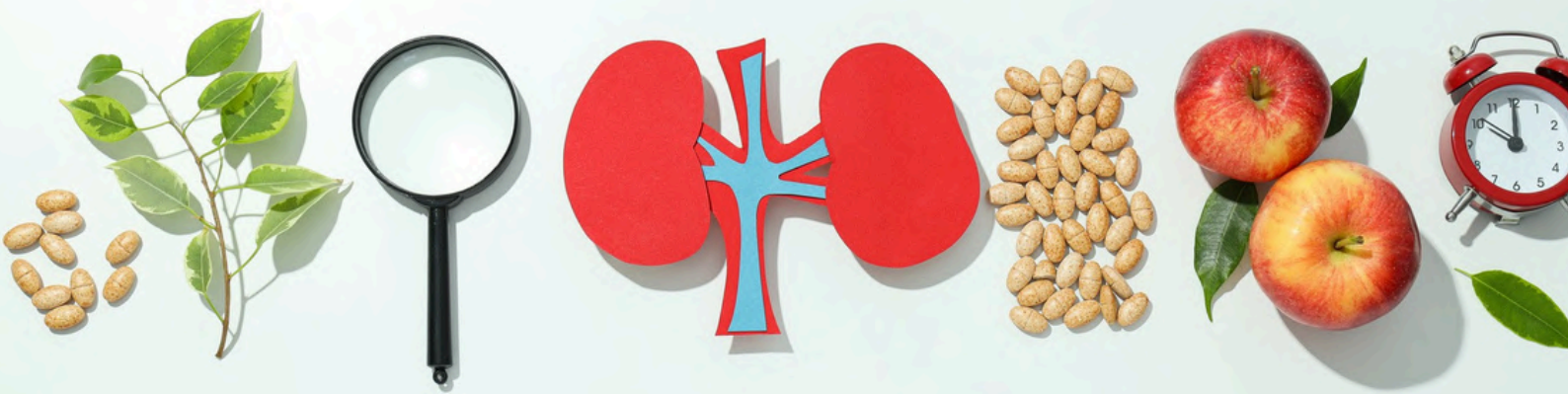


PLAN 7 DÍAS

Reducción de Cortisol



Betteryou.
— METHOD —



Introducción científica

El cortisol es una hormona esteroidea producida por las glándulas suprarrenales, liberada como respuesta al estrés. Es vital para funciones como la regulación de la presión arterial, metabolismo de la glucosa y respuesta inmune. Sin embargo, niveles elevados de cortisol sostenidos pueden causar insomnio, ansiedad, aumento de peso (especialmente abdominal), fatiga crónica, caída de cabello, trastornos menstruales y envejecimiento acelerado. Este programa de 7 días ha sido diseñado bajo principios de medicina funcional, neuroendocrinología y nutrición terapéutica para reducir los niveles de cortisol y restaurar el equilibrio sistémico.

Objetivos del Plan

Regular los niveles de cortisol de forma natural.

Optimizar el eje HHA (hipotálamo-hipófisis-adrenal).

Mejorar la calidad del sueño, energía y estado de ánimo.

Disminuir la inflamación y apoyar la función hormonal y tiroidea.

Promover claridad mental y sensación de bienestar.

LISTA DE SUPER MERCADO

*Better*you.
— METHOD —

LISTA DE SUPER MERCADO

Frutas

Plátanos	7 piezas
Moras azules	2 tazas
Aguacates	5 piezas
Limonas	4 piezas

Verduras

Espárragos	2 manojos
Espinaca	7 tazas
Brócoli	3 tazas
Zanahorias	6 piezas
Calabacitas	4 piezas

Proteínas

Salmón	Huevos	7 filetes de 150g
Pollo	orgánico	14 piezas
Pechuga de pavo		500 g
		400 g



LISTA DE SUPER MERCADO



Cereales y legumbres

Avena integral	2 tazas
Arroz integral	2 tazas cocido
Lentejas	2 tazas cocidas

Grasas saludables

Nueces	1 taza
Aceite de oliva extra virgen	250 ml
Semillas de chía	½ taza

Tés y extras:

Té de ashwagandha	7 sobres
Cúrcuma en polvo	
Pimienta negra	
Canela	
Magnesio	Suplemento
Omega 3	Suplemento
Yogurt griego sin azúcar	7 porciones de 150 g

Día 1

DESAYUNO

(280 kcal).

AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.



COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.

EJERCICIO FÍSICO

Caminata consciente de 45 min + estiramientos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.

SUPLEMENTOS

Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 2



DESAYUNO

(280 kcal).

DESAYUNO: AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: : ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.

COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.

- ✓ **EJERCICIO FÍSICO:**
Caminata consciente de 45 min + estiramientos.
- ✓ **REGULACIÓN EMOCIONAL:**
Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.
- ✓ **SUPLEMENTOS:**
Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 3

DESAYUNO

(280 kcal).

AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.

COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.



EJERCICIO FISICO

Caminata consciente de 45 min + estiramientos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.

SUPLEMENTOS

Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 4



DESAYUNO

(280 kcal).

DESAYUNO: AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: : ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.

COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.

- ✓ **EJERCICIO FÍSICO:**
Caminata consciente de 45 min + estiramientos.
- ✓ **REGULACIÓN EMOCIONAL:**
Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.
- ✓ **SUPLEMENTOS:**
Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 5

DESAYUNO

(280 kcal).

AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.



COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.

EJERCICIO FISICO

Caminata consciente de 45 min + estiramientos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.

SUPLEMENTOS

Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 6



DESAYUNO

(280 kcal).

DESAYUNO: AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: : ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.

COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.

- ✓ **EJERCICIO FÍSICO:**
Caminata consciente de 45 min + estiramientos.
- ✓ **REGULACIÓN EMOCIONAL:**
Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.
- ✓ **SUPLEMENTOS:**
Magnesio 300mg + Ashwagandha 300mg + Omega 3 (1000mg).

Día 7

DESAYUNO

(280 kcal).

AVENA CON PLÁTANO, NUECES Y CANELA

Receta: ½ taza de avena cocida, ½ plátano en rodajas, 1 cdita canela, 5 nueces picadas.

COMIDA

(480 kcal).

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

Receta: 1 filete de salmón (150g), 1 taza de espárragos al vapor, ½ taza de arroz integral.

CENA

(320 kcal).

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON HUEVO POCHADO Y AGUACATE

Receta: 1 taza de espinaca, 1 huevo pochado, ¼ aguacate, 1 cda aceite de oliva.

SNACK

(150 kcal).

YOGURT GRIEGO CON MORAS Y CHÍA

Receta: 150g yogurt griego, ¼ taza moras, 1 cdita semillas de chía.



EJERCICIO FISICO

Caminata consciente de 45 min + estiramientos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Respiración 4-7-8 + meditación guiada + diario de gratitud.

SUPLEMENTOS

Magnesio 300mg +
Ashwagandha 300mg +
Omega 3 (1000mg).

Suplementación por Edad y Sexo

1

20 a 30 años:

- Ashwagandha 300 mg
- Magnesio 250 mg
- Omega 3 1000 mg

2

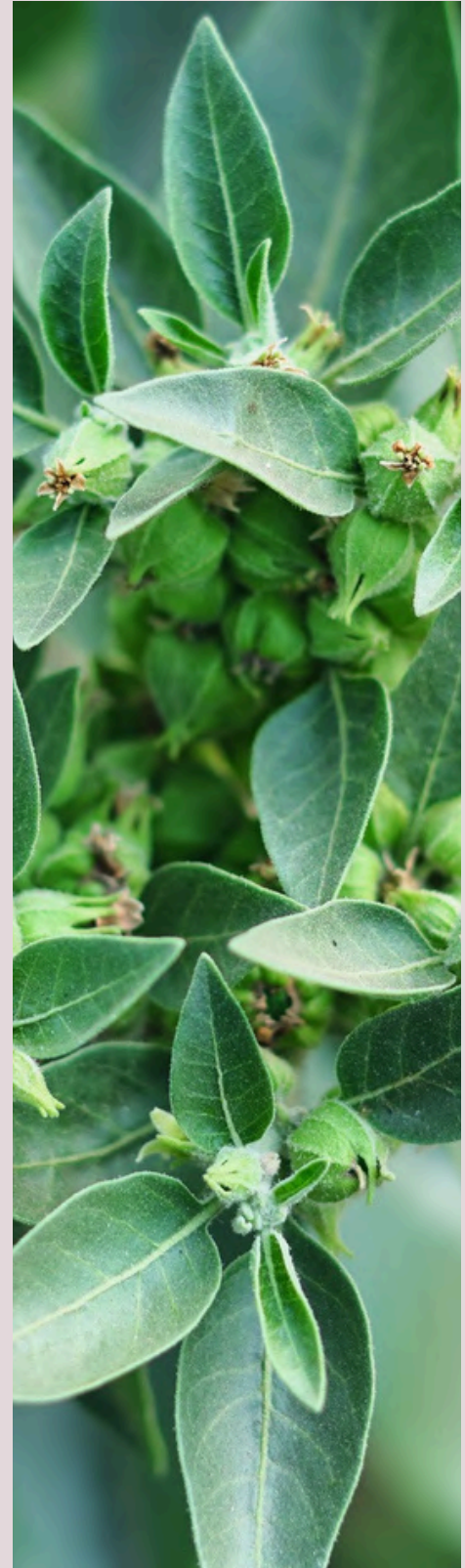
31 a 45 años:

- Ashwagandha 300 mg
- Magnesio 350 mg
- Omega 3 1000 mg
- Rhodiola 100 mg

3

46 a 60 años:

- Ashwagandha 400 mg
- Magnesio 400 mg
- Omega 3 1000 mg
- Coenzima Q10 100 mg



Cambios Esperados en 7 Días

Al finalizar estos 7 días notarás una sensación de calma más estable, mayor energía por las mañanas, reducción en los antojos, mejor digestión, menos inflamación abdominal y un descanso nocturno más profundo. La claridad mental y el control emocional también mejoran. Este plan es solo el inicio de un camino más largo hacia la regulación hormonal sostenida y la vitalidad integral.



*Better***YOU.**
— METHOD —
