

RECUPERA TU
TESTOSTERONA

Vamos a empezar con una serie de **consejos básicos**, el ABC podríamos decir, para mantener unos niveles de testosterona adecuados:

- Basa tu alimentación en productos de origen animal: carnes huevos pescado y lácteos. Que estos ocupen al menos el 50% de tu comida.
- Realiza ejercicio de fuerza al menos 3 veces por semana y muévete durante tu día
- Evita tóxicos comunes como el tabaco y el alcohol
- Cena al menos 2/3 horas antes de irte a dormir y a ser posible antes de que se vaya la luz del sol.
- Concentrar las comidas en 8 a 10 horas, priorizando hacerlo cuando haya luz.
- Camina después de las comidas, algo que ayudará enormemente a tu activación post comida (evitando la letargia habitual y la sensación de saciedad en exceso), a tu digestión y al control de la glucosa en sangre.

A continuación vamos a ver los hábitos que te recomiendo añadir a tu día a día. Para conseguir ajustarlos a tu día a día, añade en el horario de la última página tu rutina actual, con las horas que tienes cubiertas por trabajo / estudios / compromisos. En otro color, organiza aquellas herramientas que tienes a continuación. No pienses en lo que NO puedes hacer, si no visualiza las oportunidades que tienes, y ESCRIBELO, de esta manera lo vas a interiorizar y organizar mucho mejor. Muchos de estos hábitos te van a explotar la cabeza antes de implementarlos, pero más aun cuando experimentes sus resultados, su impacto es masivo.

>Exposición a las primeras horas de luz

La noche empieza en el primer momento del día. Diferentes estudios muestran que nuestro cuerpo empieza a producir melatonina a las 12 horas aproximadamente de recibir la primera luz solar. Por ello. exponernos a las luces del amanecer no solo nos beneficiará a nivel circadiano, recibiendo los efectos protectores de la luz infrarroja, sino que estos rayos ayudan a crear en nuestro cuerpo la melatonina que se liberará por la noche para conducirnos a un sueño reparador y de calidad.

>Rehidratación con agua de buena mineralización

El cuerpo tiende a despertarse con cierto grado de deshidratación. Previo a la rutina de reoxigenación siguiente, cubrir estas necesidades de minerales será algo sencillo y de lo más interesante. Aquí, buscaremos un agua de calidad. Ya sea embotellada, priorizando aquella contenida en un envase de vidrio y con una buena mineralización (por ejemplo, Vichy Catalán); o si es del grifo, habiéndole aplicado un **filtro** e incluyendo alguna forma de remineralización (por ejemplo, con agua de mar o con 1-2gr de sal de calidad, no sal de mesa).

>Ejercicios de respiración Wim Hof

Hacemos mucho caso a la alimentación, pero la nutrición es mucho más que comida: sol, agua, oxígeno, campos electromagnéticos... Todos ello nos aporta un material que nuestro cuerpo luego se ocupa de transformar. El oxígeno es, generalmente, el gran olvidado. Con este ejercicio que describiré a continuación, forzaremos a nuestras células a absorber y movilizar ese oxígeno, y nos dará un plus de relajación que solo quien lo ha experimentado puede conocer. 3 series que constan de: 25 inhalaciones y exhalaciones profundas, tratando de empujar el ombligo cuando inhalamos, no las costillas, (nos llevará a trabajar la respiración diafragmática), seguido de una exhalación profunda, y cuando tenemos todo el aire fuera aguantamos hasta que necesitemos aire. Por último, una inhalación profunda, y cuando tenemos todo el aire dentro, lo aguantamos todo lo que podamos. REPETIR ESTO 3 VECES - 3 series del proceso completo.

>Jengibre y ajo en ayunas

Como he dicho numerosas veces, el jengibre y el ajo son dos productos que forman parte de los básicos de mi día a día por el efecto aniquilador que tienen sobre la **inflamación**, la mejora del perfil lipídico y el apoyo al **sistema inmune**. Cuando tengo un pequeño síntoma de posible resfriado, cosa que sucede 1 o 2 veces al año, incluyo un ajo picado en ayunas y antes de cada comida. En este sentido, el jengibre lo consumo de 5 a 10g, pelado, crudo, masticado y tragado, mientras que el ajo lo corto en láminas, lo expongo 10 minutos al contacto con el oxígeno (para que se active la alicina) y me lo trago con agua. Si eres una persona con el estómago aún sensible, te recomiendo que no incluyas aun el jengibre, prueba a introducirlo más adelante.

> Entrenamiento de fuerza / Cardio

El entrenamiento de fuerza es un **NO-negociable**, y desde hace tiempo también lo está siendo el cardio tanto de alta como de baja intensidad. Con tres o cuatro días que incluyamos trabajo de fuerza, de 50 a 70 minutos, me parece suficiente y alcanzable, para el 90% de las personas.

En cuanto al cardio, lo mejor separarlo de las sesiones de fuerza. Puedes realizar el cardio de mayor intensidad 1/2 días saliendo a correr/en bici y recibiendo la luz del sol a ser posible. El planteamiento sería de la siguiente manera: el día de pierna, podemos incluir remo que no tiene interferencia y el día de espalda o pecho, será más interesante utilizar herramientas como la bicicleta o la comba o salir a correr a la calle (siempre superior a la cinta).

Respecto al cardio de baja de intensidad, tenemos que enfocarnos en aumentar el número de pasos diarios, que dependerán un poco de tu actividad diaria, superando siempre los 10.000 pasos al día, e intentando llegar a los 15.000. Una manera muy eficiente de sumar pasos y activar nuestro cuerpo es realizar un paseo de unos 30min en ayunas (los días que no entrenes en ayunas) con la primera luz del día, promoviendo así que nuestro cuerpo se active y la quema de grasa o tejido marrón.

>Sauna + Frío

Incluirlo post entrenamiento ha cambiado por completo mi rutina. El pico agudo de las hormonas que se liberan durante la sauna, repetido en el tiempo, pueden favorecer mucho a nuestro metabolismo y a la recuperación post entrenamiento, entre muchísimos otros factores. La incluiría de 10 a 20 minutos, con un baño de agua fría posterior de 45-60 segs. El baño de agua fría, *idealmente*, deberías alejarlo del entrenamiento, debido a que su carácter antiinflamatorio puede influir en la hipertrofia. No obstante, alejarlo suele ser igual a no realizarlo, ya que no encontramos otro momento en el día, por lo que es mejor hacerlo en este momento que no hacerlo; **“la perfección es igual al fracaso”**.

>Romper el ayuno con proteína y grasa

Cuando estamos sin comer largos periodos, nuestro azúcar en sangre está en niveles bajos. Esto no es algo malo per se, pero debemos tenerlo en cuenta a la hora de organizar esa primera comida que queremos hacer. En este sentido, no queremos una comida muy rica en carbohidratos (ya sean malos como cereales o procesados, o buenos como el yogur / kéfir, bayas, miel) y pobre en los otros macronutrientes. Más bien, todo lo contrario. Si incluimos carbohidratos será como acompañamiento de, y no como base, evitando así ese pico de glucosa que hará que nos sintamos cansados el resto del día y tengamos hambre a las 2 horas. En este sentido, buscaremos un mayor **aporte proteico y graso**, por ejemplo, con huevos, carne, jamón ibérico de calidad, aguacate, mantequilla o aceite de oliva, etc.

>Correcta mineralización

Es fundamental para nuestra fertilidad tener una correctos niveles de minerales en sangre, especialmente el zinc. Por eso, además de incluir la remineralización a primera hora del día, y alejada del café, deberíamos incluir más minerales a lo largo del día. Toma electrolitos o incluye un poco de agua de mar antes de tus comidas. Después de la comida y a modo de suplementación, añadiremos una cápsula de zinc, siempre que no hayamos comido alimentos muy ricos en zinc como las ostras o el hígado (deberías incluir ambos en tu dieta).

>Utilizar luces rojas (bombillas) y filtros para las pantallas cuando ha caído el sol

El camino hacia un **descanso de calidad**, del que hablaré en breves, se construye dándole a la naturaleza lo que pide. Si el sol cae a las 18h, debería haber oscuridad, o por lo menos una luz que no interfiera en los procesos naturales del cuerpo. En cambio, tenemos en nuestras casas un entorno lumínico que simula todo lo contrario. En este sentido, se ha visto que la luz azul de nuestras casas activa la melanopsina (que interfiere en la melatonina, hormona que nos conduce al sueño y a la reparación del cuerpo), mientras que la luz roja, similar a la de un atardecer o a un fuego, no. Por eso siempre recomiendo poner bombillas de luz roja, que encenderemos cuando el sol ya ha caído, y a utilizar filtros de pantalla en nuestros ordenadores y móviles para minimizar la luz azul que emiten a esas horas. Esto supondrá un antes y un después para el sueño de muchos de vosotros. Al mejorar la calidad de nuestro sueño, vamos a reducir el estrés en nuestro organismo, y por tanto el cortisol, permitiendo a nuestro cuerpo generar testosterona y mejorar nuestro perfil hormonal. No me creas a mí, pruébalo.

>Grounding

Si nos es posible, incluiría 15 / 20 minutos de conexión con la tierra al día, ya sea montaña, playa, campo o incluso en cualquier parque público que tenga nuestra ciudad. Los efectos, por todos conocidos ya, pueden ayudar a equilibrar la balanza de nuestra salud, sobre todo si somos personas que pasamos mucho tiempo frente a pantallas y con poco movimiento, ayudando a reducir la inflamación y descargando nuestro cuerpo de electrones.

>Camino a la relajación

- Lectura - Journaling / Agradecimiento - Respiraciones Wim Hof / Meditación, de 3 a 5 minutos es más que suficiente.

Como al inicio del día, el sueño se construye con un camino. No podemos pensar que se trata de apagar el móvil o el ordenador y cerrar los ojos. Estamos acostumbrados a irnos a la cama viendo la tele o Instagram, lo que activa nuestro cerebro y cuanto más cuidemos de nuestra rutina nocturna, más nos adentraremos en un sueño verdaderamente reparador, pilar fundamental para que nuestro cuerpo realice diferentes tareas reparadoras y nuestro cerebro descanse, permitiendo que podamos expresar nuestro máximo potencial las horas en las que estamos despiertos.

ORGANIZATU RUTINA

6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	