

4

CLAVES PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y RECUPERAR TU ENERGÍA EN SOLO 7 DÍAS

**Basado en técnicas que aplico cada semana con
mis pacientes que sufren estrés, ansiedad y
agotamiento físico y mental.**

Antonio
Ballesteros

INTRODUCCIÓN

El estrés no solo agota, también engorda y enferma

Vivimos a contrarreloj.

Reuniones, notificaciones, compromisos, preocupaciones... y mientras tanto, tu cuerpo lanza señales:

- **No descansas bien.**
- **Comes con ansiedad.**
- **No puedes concentrarte.**
- **Te notas hinchado/a, cansado/a, sin energía.**

👉 **¿La raíz de todo eso? El estrés mal gestionado.**

Y lo peor es que lo normalizamos... hasta que pasa factura.

La buena noticia es que no necesitas complicarte ni hacer cosas raras.

Con estas 4 claves simples y científicamente respaldadas, podrás empezar hoy a reducir tu estrés, recuperar energía y sentirte tú otra vez.



CLAVE 1: RESPIRA COMO UN PROFESIONAL

"El estrés empieza en tu respiración. Controlarla es controlar tu mente."

Cuando estás estresado/a, tu cuerpo entra en modo supervivencia. Tu respiración se vuelve rápida y superficial, y eso envía una señal directa a tu cerebro: "¡Estamos en peligro!"

👉 Aquí está el truco: si tú tomas el control de tu respiración, **le cambias el mensaje a tu cuerpo**. Le dices: "Todo va bien, relájate."

🧑 **Técnica 4-7-8 (1 minuto al día puede cambiar tu día entero):**

1. Inhala por la nariz durante **4 segundos**.
2. Mantén el aire durante **7 segundos**.
3. Exhala lentamente por la boca durante **8 segundos**.

🔄 **Repite este ciclo 4 veces seguidas, al menos 2 veces al día:**

- Al levantarte.
- Antes de comer.
- Antes de dormir.

✅ **Beneficios:**

- Baja tu ritmo cardíaco.
- Reduce la ansiedad en minutos.
- Mejora el sueño y la digestión.
- Disminuye los antojos por comida emocional.

Bonus: puedes usar esta técnica justo antes de una reunión, si te sientes abrumado/a o cuando te cuesta dormir.



CLAVE 2: MUÉVETE 5 MINUTOS CADA HORA (NO ES EJERCICIO, ES SUPERVIVENCIA)

"Tu cuerpo no está hecho para estar sentado todo el día... y el estrés lo multiplica si no te mueves."

El estrés se acumula físicamente. Si pasas horas sentado/a, en tensión, sin moverte, tu cuerpo **no puede liberar el cortisol** que está generando. Resultado: fatiga, dolor muscular, bloqueo mental, más estrés.

👉 La solución no es hacer 1 hora de ejercicio al día (que también ayuda), **sino moverte más a lo largo del día**, de forma sencilla y constante.

🔄 **Regla práctica: 5 minutos cada hora.**

Pon una alarma en el móvil o reloj, y cuando suene:

- Camina por casa/oficina.
- Haz estiramientos suaves.
- Sube y baja escaleras.
- Da una vuelta a la manzana.
- Haz 10 sentadillas, 10 flexiones o lo que puedas.

✅ **Beneficios:**

- Elimina la tensión física acumulada.
- Mejora el foco mental y la productividad.
- Reduce los antojos por comida emocional.
- Aumenta tu metabolismo (NEAT: gasto calórico fuera del ejercicio).
- Mejora tu estado de ánimo.

👟 **No necesitas zapatillas, ni ropa de deporte. Solo moverte. Tu cuerpo te lo va a agradecer más que una sesión de Netflix.**



CLAVE 3:

LOS 3 ALIMENTOS ANTIESTRÉS (Y LOS QUE DEBES EVITAR)

"Tu estrés también viene de lo que comes. Elige bien tu gasolina."

La comida no solo alimenta tu cuerpo, también puede alimentar tu estrés... o combatirlo. Hay nutrientes clave que **calman tu sistema nervioso** y ayudan a producir hormonas que te hacen sentir bien (como la serotonina). Otros alimentos, sin embargo, **disparan el cortisol** y aumentan la ansiedad.



3 ALIMENTOS QUE DEBES TOMAR A DIARIO:

1. Frutos secos naturales

- Ricos en **magnesio**, que relaja los músculos y el sistema nervioso.
- Solo un puñado (20–30 g) al día. Evita los fritos o salados.

2. Plátano maduro o cacao puro (85% o más)

- Ricos en **triptófano**, precursor de la serotonina, hormona del bienestar.
- Ideal como snack antiestrés o postre saludable.

3. Pescado azul (salmón, sardina, caballa) o semillas de chía/linaza

- Ricos en **omega 3**, que reduce la inflamación y mejora el estado de ánimo.
- Toma 3 raciones semanales de pescado azul o 2 cucharadas de semillas al día.



3 ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR (SI NO QUIERES MÁS ANSIEDAD):





CLAVE 3:

LOS 3 ALIMENTOS ANTIESTRÉS (Y LOS QUE DEBES EVITAR)

⚠ **3 ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR (SI NO QUIERES MÁS ANSIEDAD):**

1. Azúcares añadidos

- Dañan el control glucémico y aumentan la ansiedad.

2. Ultra procesados (bollería, snacks, fast food)

- Aumentan inflamación y alteran tu microbiota, afectando tu mente.

3. Exceso de cafeína (más de 2–3 cafés al día)

- Aumenta cortisol, te pone en modo alerta... y luego viene el bajón.

🍽 **Come para calmar tu cuerpo, no para activarlo más. Elige alimentos que te nutran y ayuden a tu sistema nervioso a encontrar la calma.**





CLAVE 4:

ADAPTÓGENOS, TUS ALIADOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS

“La naturaleza tiene su propia medicina. Los adaptógenos te ayudan a resistir el estrés sin agotarte.”

Los **adaptógenos** son plantas o hierbas que mejoran la capacidad del cuerpo para **adaptarse al estrés físico, mental o emocional**. No son fármacos, ni magia, pero **usados bien**, te pueden ayudar a:

- Regular el cortisol.
- Mejorar tu energía.
- Dormir mejor.
- Aumentar tu concentración.

✿ 3 ADAPTÓGENOS EFECTIVOS:

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*)

- Disminuye el cortisol y mejora la calidad del sueño.
- Ideal para personas con ansiedad y agotamiento.
- Dosis orientativa: 300–600 mg al día, con comida.

2. Rhodiola Rosea

- Mejora la resistencia al estrés físico y mental.
- Aumenta la energía y el enfoque.
- Dosis orientativa: 200–400 mg por la mañana.

3. Ginseng (*Panax ginseng*)

- Refuerza el sistema inmunológico y combate el cansancio.
- Ideal en épocas de alta exigencia o fatiga crónica.
- Dosis orientativa: 100–200 mg al día.



CLAVE 4:

ADAPTÓGENOS, TUS ALIADOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS

⚠ Importante:

- Consulta siempre con un profesional antes de tomarlos.
- No son sustituto de una vida saludable, pero son un apoyo poderoso.
- Elige suplementos de calidad, sin mezclas ni rellenos innecesarios.

🌱 Usados con cabeza, pueden ser ese empujón natural que necesitas para recuperar tu energía.



BONUS: CHECKLIST DE 7 DÍAS – APLICA LAS 4 CLAVES Y MIRA TU PROGRESO

Día a día, marca cuántas claves aplicas y observa cómo cambia tu cuerpo y tu mente:

- ✓ Respiración
- ✓ Movimiento
- ✓ Alimentación antiestrés
- ✓ Adaptógenos

👉 Haz una captura de tu checklist al final de la semana. Compártela en redes y etiquetame para poder verlo @antonioballesterosnutri.

¡Te sorprenderá lo que puedes lograr en solo 7 días!

TU SALUD NO PUEDE ESPERAR

**El estrés no se va solo.
Pero tú puedes tomar el control.
Empieza hoy. Respira, muévete, aliméntate
bien y deja que la naturaleza te ayude.**

👉 ¿Quieres ir un paso más allá?

**Tengo más herramientas y estrategias que pueden
transformar tu bienestar físico y mental.**

Escríbeme y descubre cómo podemos trabajar juntos.

info@nutriendo-t.es

**Antonio
Ballesteros**