

# **FASTER WAY**

T O F A T L O S S<sup>®</sup>



## **GUÍA DE CORTISOL DE FASTER WAY**

# REDUCE EL CAOS. DESCUBRE LA CLAVE. VUELVE A SER TÚ.

Si te has sentido cansada, pero acelerada, inflamada o atrapada en un ciclo de estrés y grasa difícil de eliminar... estás en el lugar correcto.

Probablemente has visto estos mensajes por todas partes en redes sociales:

“Los entrenamientos en ayunas elevan el cortisol y causan grasa abdominal.”  
“El cortisol es la razón por la que no puedes perder peso.”  
“Las mujeres mayores de 35 años deben evitar el estrés o afectarán sus hormonas.”

¿Te suena familiar? Lo entendemos. Las hormonas son complejas. Y el mundo del bienestar está lleno de verdades a medias y promesas exageradas, especialmente cuando hablamos de mujeres que atraviesan cambios en su cuerpo, estrés, esta etapa de la vida y la sensación de que su cuerpo está trabajando en su contra.

Pero aquí está la verdad: **el cortisol no es tu enemigo**. Cuando está equilibrado, el cortisol es una de las herramientas más poderosas de tu cuerpo para generar energía, mantener el enfoque, recuperarte y adaptarte. El objetivo no es eliminar el estrés. El objetivo es desarrollar un cuerpo y un estilo de vida que puedan manejarlo mejor.

Y para eso fue creada esta guía: para ayudarte a lograrlo.

Dentro de esta guía encontrarás:

- Una explicación clara de lo que realmente hace el cortisol
- Cómo alimentarte y entrenar para apoyarlo
- Recomendaciones específicas de suplementos
- 10 hábitos sencillos de estilo de vida que puedes comenzar hoy

También recibirás una invitación exclusiva a tu siguiente paso: el **Programa de Cortisol + Fuerza de FASTER Way** — un enfoque respaldado por la ciencia que combina nutrición basada en alimentos reales, ciclaje estratégico de macros, horarios de alimentación y entrenamiento de fuerza consciente del cortisol para ayudarte a reducir la inflamación, controlar los antojos, mejorar el sueño, apoyar el equilibrio hormonal y lograr una pérdida de grasa sostenible.

Comencemos.

# CORTISOL 101: QUÉ ES, POR QUÉ IMPORTA

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales. Ayuda a tu cuerpo a responder al estrés, regular la energía, controlar los niveles de azúcar en la sangre y manejar la inflamación.

Piensa en él como tu sistema de alarma interno. Te ayuda a despertar por la mañana, mantener la concentración y estar alerta cuando necesitas responder a un desafío.

## Cuando el cortisol funciona bien:

- Aumenta por la mañana para ayudarte a despertar
- Disminuye gradualmente a lo largo del día
- Se mantiene bajo durante la noche para ayudarte a dormir y recuperarte

## Cuando el cortisol se desequilibra:

El estrés crónico, dormir mal, comer muy poco, entrenar en exceso, consumir demasiada cafeína y los cambios bruscos de azúcar en la sangre pueden alterar su equilibrio. El cortisol se convierte en un problema cuando:

- Aumenta durante la noche (lo que puede dificultar el sueño)
- Permanece elevado durante todo el día (lo que puede contribuir a la ansiedad, los antojos y la grasa abdominal)
- Está demasiado bajo (lo que puede causar agotamiento, fatiga y falta de claridad mental)

## Señales de un posible desequilibrio del cortisol:

- Dificultad para despertarte (o posponer el despertador 5 veces)
- Antojos de azúcar, sal o cafeína
- Niebla mental y dificultad para concentrarte
- Inflamación abdominal o problemas digestivos
- Grasa abdominal que parece no desaparecer
- Bajones de energía y poca recuperación después de entrenar
- Problemas para dormir (sentirte acelerada pero cansada por la noche)



# DESMINTIENDO MITOS: LAS MENTIRAS SOBRE EL CORTISOL QUE TE ESTÁN FRENANDO

## Mito #1: Entrenar en ayunas = ganar grasa

**Verdad:** El cortisol aumenta naturalmente con el movimiento. Eso es normal e incluso beneficioso. Cuando se combina con ayuno intermitente y una nutrición adecuada después del entrenamiento, entrenar en ayunas puede ayudar a mejorar la flexibilidad metabólica y apoyar un mejor equilibrio del cortisol a largo plazo.

## Mito #2: El cortisol es malo y debe eliminarse

**Verdad:** El cortisol es esencial para la vida. Lo necesitas para despertarte, entrenar, recuperarte y quemar grasa. El problema no es el cortisol en sí, sino cuando permanece elevado sin suficiente descanso o recuperación.

## Mito #3: El estrés significa que las mujeres mayores de 35 años no deben hacer ejercicio

**Verdad:** El entrenamiento inteligente basado en fuerza puede ayudar a apoyar el equilibrio del cortisol con el tiempo. También desarrolla el músculo que necesitas para manejar mejor el estrés físico y emocional. Evitar todo tipo de estrés no es el objetivo. La clave está en combinar estrés estratégico con una recuperación adecuada.

# NUTRICIÓN PARA EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL + FUERZA

## COME PARA NUTRIRTE. COME PARA SANAR. COME PARA CONSTRUIR.

Probablemente has escuchado “come menos, muévete más” más veces de las que puedes contar. Y si has seguido ese consejo y aun así no estás viendo resultados, es porque esa recomendación ignora por completo tus hormonas.

Cuando el cortisol entra en juego, lo que comes, cuándo comes y cuánto comes envían señales directas a tus hormonas. Hazlo correctamente y tu cuerpo se convierte en una máquina para quemar grasa y desarrollar músculo. Hazlo mal (incluso con las mejores intenciones) y el cortisol permanece elevado, el músculo comienza a degradarse y la grasa se vuelve más difícil de eliminar.

Así es como lo hacemos bien:

### 1. Nunca comas demasiado poco

Esto sorprende a muchas mujeres, pero es una de las enseñanzas más importantes de FASTer Way: **no consumir suficiente alimento es una de las formas más rápidas de elevar el cortisol.**

Cuando tu cuerpo no recibe suficiente energía, entra en modo de alerta. Y en ese estado, comienza a hacer cosas que no queremos.

#### Lo que ocurre cuando comes muy poco durante mucho tiempo:

- Eleva el cortisol y lo mantiene elevado
- Degrada el músculo magro que estás trabajando tanto para desarrollar
- Ralentiza tu metabolismo con el tiempo
- Favorece el almacenamiento de grasa, especialmente alrededor del abdomen

**Consejo FASTer Way:** Usa la app de FASTer Way para hacer seguimiento de tus macros y asegurarte de que realmente estás comiendo la cantidad adecuada de los alimentos correctos para apoyar el equilibrio del cortisol.

## 2. Proteína en cada comida

Si hay un hábito de nutrición que puede cambiarlo todo, es este. La proteína es tu mejor aliada tanto para apoyar el equilibrio del cortisol como para desarrollar músculo magro... y la mayoría de las mujeres no consume la cantidad suficiente.

Esto es lo que la proteína hace por ti:

- Ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y evita los picos de cortisol que pueden ocurrir después de un bajón de azúcar en la sangre
- Proporciona los aminoácidos que tus músculos necesitan para repararse y crecer después de cada entrenamiento
- Te ayuda a sentirte satisfecha por más tiempo para que los antojos relacionados con el estrés no tomen el control
- Apoya la función hormonal óptima desde la base

**Consejo FASTER Way:** Intenta consumir entre 30 y 40 g de proteína en cada comida, distribuidos en tres o cuatro comidas al día.

## 3. Ciclaje de carbohidratos: no menos carbohidratos. Carbohidratos estratégicos.

Aclaremos algo: los carbohidratos no son el enemigo. Tu cuerpo los necesita, especialmente cuando entrenas fuerza. Lo importante es distribuirlos estratégicamente para que trabajen a tu favor, no en tu contra.

| TIPO DE DÍA              | LO QUE HACE POR TI                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DÍAS DE MACROS REGULARES | TE DA ENERGÍA PARA TUS ENTRENAMIENTOS MÁS INTENSOS, REPONE EL GLUCÓGENO MUSCULAR Y APOYA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA PARA MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO Y EL SUEÑO                       |
| DÍAS DE CARBS REDUCIDOS  | AYUDA A TU CUERPO A UTILIZAR LA GRASA COMO FUENTE DE ENERGÍA, MEJORA LA FLEXIBILIDAD METABÓLICA Y SE COMBINA CON ENTRENAMIENTOS DE MENOR INTENSIDAD PARA QUE NO TE QUEDES SIN ENERGÍA |
| DÍAS DE MACROS REDUCIDOS | SE ADAPTA A LAS MENORES NECESIDADES DE TU CUERPO EN LOS DÍAS DE DESCANSO, DANDO UN DESCANSO A LA DIGESTIÓN Y FAVORECIENDO UNA MEJOR RECUPERACIÓN                                      |

**Nunca comas carbohidratos solos.** Siempre combínalos con proteína, grasa y fibra. Una manzana por sí sola puede elevar rápidamente el azúcar en la sangre. Una manzana acompañada de mantequilla de almendras y un huevo cocido no tiene el mismo efecto. No consumas carbohidratos por sí solos.

#### 4. Basa tus comidas en estos alimentos

Estos son los alimentos que mejor pueden ayudarte a apoyar el equilibrio del cortisol y desarrollar músculo magro. Y lo mejor de todo es que también son deliciosos.

| ALIMENTOS                                                     | POR QUÉ FUNCIONA                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PESCADOS GRASOS (SALMÓN, SARDINAS Y CABALLA)                  | LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 AYUDAN A REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y APOYAN EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL DESPUÉS DEL ESTRÉS. INTENTA CONSUMIRLOS DE TRES A CUATRO VECES POR SEMANA |
| VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURA (ESPINACA, COL RIZADA Y ACELGA) | RICAS EN MAGNESIO, EL MINERAL QUE MÁS SE AGOTA DEBIDO AL ESTRÉS                                                                                                         |
| FRUTOS ROJOS                                                  | RICOS EN VITAMINA C Y ANTIOXIDANTES QUE APOYAN DIRECTAMENTE LA RECUPERACIÓN DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES                                                              |
| AGUACATE Y ACEITE DE OLIVA                                    | GRASAS ANTIINFLAMATORIAS QUE APOYAN LA PRODUCCIÓN HORMONAL Y AYUDAN A REDUCIR LA INFLAMACIÓN SISTEMÁTICA                                                                |
| CAMOTE Y AVENA                                                | CARBOHIDRATOS COMPLEJOS QUE AUMENTAN LA SEROTONINA, APOYAN LA RECUPERACIÓN DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES Y AYUDAN A PREVENIR LOS BAJONES DE AZÚCAR EN SANGRE           |
| CHOCOLATE NEGRO (70% O MÁS DE CACAO, SIN LÁCTEOS)             | APORTA MAGNESIO, APOYA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA Y ES UN ANTOJO REALMENTE SATISFACTORIO. UNO O DOS CUADRITOS DESPUÉS DE UNA COMIDA TAMBIÉN CUENTAN                    |

**Reduce o limita al máximo el consumo de:** azúcar refinada, aceites de semillas vegetales (como los de girasol y soya), alimentos ultraprocesados, alcohol, gluten y lácteos. Estos son algunos de los principales factores alimentarios que pueden favorecer la inflamación y el desequilibrio del cortisol.

## 5. Los hábitos diarios que marcan la mayor diferencia

Mantener estables los niveles de azúcar en la sangre es una de las formas más efectivas de apoyar el equilibrio del cortisol. Cada subida y bajada brusca de la glucosa desencadena la liberación de cortisol. Cuando mantienes estables tus niveles de azúcar en la sangre a lo largo del día, también ayudas a mantener el cortisol en equilibrio. Estos hábitos pueden ayudarte a lograrlo.

- **Come dentro de los 60 a 90 minutos después de despertarte** — especialmente mientras trabajas en regular el cortisol. El cortisol alcanza su punto más alto por la mañana, y saltarte el desayuno puede desequilibrar tus niveles. A medida que tu cortisol se estabiliza, puedes ampliar tu ventana de ayuno como otra herramienta para apoyar el equilibrio de este
- **No pases más de cuatro a cinco horas sin comer** — períodos más largos pueden desestabilizar el azúcar en la sangre y elevar el cortisol
- **Evita estar picando durante todo el día** — intenta dejar de 3 a 4 horas entre comidas para permitir que el azúcar en la sangre suba y baje adecuadamente después de comer
- **Come proteína antes que carbohidratos en cada comida** — este hábito puede reducir entre un 20 y un 30% el aumento de glucosa después de comer
- **Camina después de las comidas cuando puedas** — solo 10 a 15 minutos pueden reducir hasta un 30% la glucosa después de comer
- **Cierra la cocina dos a tres horas antes de dormir** — comer tarde por la noche eleva el azúcar en la sangre justo en el momento menos conveniente
- **Consume cafeína solo antes del mediodía** — la cafeína eleva el cortisol y queremos que disminuya gradualmente durante la segunda mitad del día.

## 6. Hidrátate como si fuera importante — porque lo es

La deshidratación es un factor que puede aumentar el cortisol y que muchas mujeres ni siquiera consideran. Incluso una deshidratación leve puede generar más estrés en las glándulas suprarrenales, disminuir tu rendimiento durante los entrenamientos y retrasar la recuperación.

### Tu práctica diaria de hidratación:

- Comienza tu mañana con agua y electrolitos antes de cualquier otra cosa.
- Intenta consumir al menos la mitad de tu peso corporal en onzas de agua cada día
- Añade electrolitos en los días de entrenamiento— el sodio, el potasio y el magnesio se agotan más rápido cuando estás activa
- Elige una fórmula limpia, sin azúcar añadida ni ingredientes artificiales



# ENTRENAMIENTO PARA EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL + FUERZA

## ENTRENA MÁS INTELIGENTEMENTE. NO MÁS INTENSAMENTE.

Aquí está la verdad sobre el cortisol y el ejercicio que muchas personas no entienden: no se trata de hacer más. Se trata de hacer lo correcto, en el orden correcto, con suficiente recuperación incorporada para permitir que tu cuerpo realmente responda.

Cuando el cortisol está desequilibrado, la forma en que entrenas puede ayudarte a recuperarte y desarrollar fuerza, o puede mantenerte atrapada en el ciclo de agotamiento y grasa abdominal que te trajo hasta aquí. ¿La buena noticia? FASTer Way fue creado específicamente para ayudarte a lograr lo primero.

### 1. El entrenamiento de fuerza es tu herramienta más poderosa

Si hay algo que queremos que recuerdes de esta guía, es esto: **el entrenamiento de fuerza es medicina para tu metabolismo y tus hormonas.**

Cada vez que levantas pesas, estás desarrollando músculo magro, el tejido metabólicamente más activo de tu cuerpo. Más músculo significa más calorías quemadas en reposo, mejor sensibilidad a la insulina y un mejor equilibrio del cortisol con el tiempo. Es la base sobre la que se construye todo lo demás.

#### Lo que el entrenamiento de fuerza hace por ti:

- Desarrolla músculo magro que mantiene tu metabolismo activo entre sesiones
- Reduce los niveles elevados de cortisol con el tiempo (en lugar de aumentarlos)
- Mejora la sensibilidad a la insulina para que tu cuerpo utilice los carbohidratos como energía en lugar de almacenarlos
- Crea un físico tonificado y definido que el cardio por sí solo nunca podrá darte

**Consejo FASTer Way:** Intenta realizar de tres a cuatro sesiones de fuerza por semana. Debes terminar sintiéndote fuerte y desafiada, no completamente agotada. Ese es el punto ideal.

## 2. HIIT: Un poco puede lograr mucho

Nos encanta el HIIT, pero nos encanta hacerlo estratégicamente. Aquí está lo que muchos programas hacen mal: cuando el cortisol ya está elevado, agregar entrenamientos de alta intensidad todos los días es como echarle gasolina al fuego. Tu cuerpo no puede recuperarse, aumenta la inflamación y retienes grasa en lugar de liberarla.

### En FASTER Way, hacemos HIIT de manera diferente:

- Una a dos sesiones por semana — lo suficiente para impulsar la quema de grasa sin sobrecargar tu sistema
- Las sesiones duran menos de 30 minutos — cortas, efectivas y listas
- La intensidad se ajusta intencionalmente en los días bajos en carbohidratos para adaptarse a la energía disponible de tu cuerpo
- Cuando la vida está más estresante o tu sueño se ve afectado, cambiamos el HIIT por caminatas

**Consejo FASTER Way:** Una caminata de la que puedas recuperarte siempre será mejor que una sesión de HIIT que tu cuerpo no pueda asimilar. Confía en el programa. Está diseñado así con intención.

## 3. Camina todos los días

No subestimes este hábito. Una caminata diaria es una de las herramientas más simples y efectivas para apoyar el equilibrio del cortisol y está integrada en cada día de nuestro programa.

### Esto es lo que realmente hace una caminata de 20 a 30 minutos:

- Ayuda a equilibrar el cortisol sin añadir más estrés a tu sistema
- Mejora la sensibilidad a la insulina para que tu cuerpo queme grasa de manera más eficiente
- Apoya la recuperación muscular entre sesiones de entrenamiento
- Mantiene tu metabolismo activo en los días de descanso
- Una caminata corta después de las comidas puede reducir la glucosa en sangre hasta un 30%

**Consejo FASTER Way:** No tiene que ser una caminata intensa ni tienes que alcanzar una cantidad específica de pasos. Lo importante es hacerlo.

## 4. En la recuperación es donde ocurren los resultados

Lo decimos en serio: tus músculos no crecen durante el entrenamiento. Crecen después. Los días de descanso no son una recompensa por trabajar duro. Son una parte esencial para lograr resultados.

### Tus esenciales de recuperación:

- Toma tus días de descanso programados — son estratégicos, no opcionales
- Prioriza de siete a nueve horas de sueño cada noche
- Usa los días de menor intensidad para hacer yoga, trabajar en movilidad o salir a caminar
- Recuerda que entrenar en exceso eleva el cortisol y puede frenar tanto la pérdida de grasa como el desarrollo muscular

## 5. Conoce tu punto de partida

Queremos encontrarte donde estás. Si marcas varias de las señales de la lista a continuación, es posible que tu cuerpo necesite comenzar con un enfoque más suave, y eso está completamente bien.

### Señales de que tu cortisol necesita apoyo primero:

- Te despiertas cansada incluso después de dormir toda la noche
- Te falta energía por la tarde y recurres a la cafeína o al azúcar
- Te sientes acelerada por la noche, pero agotada durante el día
- Sientes que la grasa abdominal no cambia, sin importar lo que hagas
- No te recuperas bien entre entrenamientos
- Te sientes con niebla mental, abrumada o simplemente... diferente

Por eso FASTer Way cuenta con Coaches Certificados. Ellos te ayudan a encontrar la intensidad adecuada para comenzar, para que puedas construir desde una base sólida en lugar de seguir exigiéndole más a un sistema que ya está bajo estrés.

# SUPLEMENTOS PARA APOYAR EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL + FUERZA

## EL APOYO ADECUADO, EN EL ORDEN CORRECTO.

Los suplementos no son mágicos. No resolverán un problema de cortisol causado por el estrés crónico, la falta de sueño o una alimentación insuficiente. Pero cuando optimizas tu nutrición, entrenas estratégicamente y también cuidas tu estilo de vida, los suplementos adecuados pueden marcar una diferencia significativa en cómo te sientes, cómo te recuperas y qué tan rápido comienzas a ver resultados. Aquí encontrarás los suplementos respaldados por la evidencia, organizados por prioridad para que sepas exactamente por dónde empezar.

\*Nota importante: La información sobre suplementos incluida en esta guía tiene fines educativos y no pretende sustituir el consejo médico. Consulta siempre con tu profesional de la salud antes de incorporar nuevos suplementos a tu rutina, especialmente si tienes alguna condición médica o estás tomando medicamentos.

## LA BASE FUNDAMENTAL

Empieza aquí. Estos tres suplementos forman la base de tu protocolo, sin importar cuáles sean tus niveles de cortisol.

- **Proteína en polvo de alta calidad**

- Consumir entre 30 y 40 g de proteína en cada comida es uno de los hábitos nutricionales más importantes para apoyar el equilibrio del cortisol. Una proteína en polvo de alta calidad hace que alcanzar esa meta sea mucho más fácil. Busca una fórmula sin lácteos que disfrutes y que tu cuerpo digiera bien. Las proteínas de res alimentada con pasto de FASTer Way fueron diseñadas específicamente para ese propósito.

- **Creatina monohidratada — 5 g al día**

- Si aún no tomas creatina, este es un excelente momento para comenzar. Es uno de los suplementos más investigados que existen, y la evidencia sobre sus beneficios para las mujeres es muy sólida. Ayuda directamente a desarrollar y preservar el músculo, mejora la sensibilidad a la insulina y las investigaciones más recientes sugieren que también puede contribuir a reducir los marcadores de inflamación. Tómalas todos los días con agua y alimentos (no solo los días que entrenas) y dale de cuatro a seis semanas para que se acumule en tu organismo.

- **Electrolitos para la hidratación — todos los días**

- Este es un suplemento esencial, especialmente durante las ventanas de ayuno y los días de entrenamiento. Los electrolitos apoyan la función de las glándulas suprarrenales, ayudan a regular el sistema nervioso, favorecen la recuperación muscular y contribuyen a mantener niveles de energía estables. La deshidratación es uno de los factores más comunes —y a menudo pasados por alto— que pueden alterar el equilibrio del cortisol, y los electrolitos ayudan a prevenirla. Elige una fórmula limpia, sin azúcar añadida ni ingredientes artificiales.



## DESPUÉS DE LA BASE FUNDAMENTAL, COMIENZA AQUÍ

| SUPLEMENTO                  | DOSIS                                        | ¿PARA QUÉ SIRVE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GLICINATO DE MAGNESIO       | 400MG<br>ANTES DE DORMIR                     | ES UNA DE LAS DEFICIENCIAS NUTRICIONALES MÁS COMUNES EN MUJERES ACTIVAS Y UNO DE LOS NUTRIENTES CON MAYOR IMPACTO EN EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL. AYUDA A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO, REDUCIR LA ANSIEDAD, FAVORECER LA RECUPERACIÓN MUSCULAR Y APOYAR LA REGULACIÓN DEL CORTISOL DURANTE LA NOCHE. LA FORMA DE GLICINATO SE ABSORBE MEJOR Y SUELE SER MÁS SUAVE PARA EL SISTEMA DIGESTIVO.                                                                                                                                      |
| ACEITE DE PESCADO (OMEGA-3) | MÍNIMO 3G DE EPA Y DHA AL DÍA, CON ALIMENTOS | ES UN POTENTE ANTIINFLAMATORIO. AYUDA A REDUCIR EL CORTISOL DESPUÉS DE SITUACIONES DE ESTRÉS, FAVORECE LA FUNCIÓN CEREBRAL Y EL ESTADO DE ÁNIMO, Y MEJORA LA SENSIBILIDAD DE LOS RECEPTORES DE INSULINA A NIVEL CELULAR. ELIGE UN SUPLEMENTO CERTIFICADO POR UN LABORATORIO INDEPENDIENTE Y QUE APOORTE AL MENOS 3 G COMBINADOS DE EPA Y DHA.                                                                                                                                                                                     |
| VITAMINA D3 CON K2          | 3,000 A 5,000 UI DE D3 CON 200 MCG DE K2     | LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D ES EXTREMADAMENTE COMÚN Y PUEDE AFECTAR DIRECTAMENTE EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL Y LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA. LA VITAMINA D3 APOYA LA FUNCIÓN INMUNOLÓGICA, EL ESTADO DE ÁNIMO, LA PRODUCCIÓN HORMONAL Y LA SALUD DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES. LA VITAMINA K2 AYUDA A DIRIGIR EL CALCIO HACIA DONDE EL CUERPO LO NECESITA. SI ES POSIBLE, VERIFICA TUS NIVELES MEDIANTE UNA PRUEBA.                                                                                                            |
| ASHWAGANDHA                 | 300 A 600 MG AL DÍA CON ALIMENTOS            | ES EL ADAPTÓGENO CON UNA DE LAS BASES DE EVIDENCIA MÁS SÓLIDAS PARA APOYAR LA REDUCCIÓN DEL CORTISOL. DIVERSOS ESTUDIOS CLÍNICOS MUESTRAN QUE PUEDE AYUDAR A EQUILIBRAR EL CORTISOL, REDUCIR LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS, MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO Y, CUANDO SE COMBINA CON ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA, APOYAR LA FUERZA Y LA RECUPERACIÓN MUSCULAR. FUNCIONA AYUDANDO A CALMAR EL SISTEMA CENTRAL DE RESPUESTA AL ESTRÉS DEL CUERPO. TÓMALA CON ALIMENTOS, POR LA MAÑANA O POR LA NOCHE, SEGÚN LO QUE FUNCIONE MEJOR PARA TI. |

## OPCIONES MÁS ESPECIALIZADAS

| SUPLEMENTO        | DOSIS                    | ¿PARA QUÉ SIRVE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FOSFATIDILSERINA  | 400 MG AL DÍA            | AYUDA ESPECÍFICAMENTE A REDUCIR EL AUMENTO DE CORTISOL QUE OCURRE DESPUÉS DEL EJERCICIO INTENSO, LO QUE LA HACE ESPECIALMENTE ÚTIL SI ENTRENAS FUERZA CON REGULARIDAD. LAS INVESTIGACIONES MUESTRAN QUE PUEDE MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE CORTISOL Y TESTOSTERONA, FAVORECIENDO UNA MEJOR RECUPERACIÓN Y RESULTADOS EN EL DESARROLLO MUSCULAR. TÓMALA ANTES DE ENTRENAR.    |
| RHODIOLA ROSEA    | 200 A 400 MG AL DÍA      | ES UN ADAPTÓGENO AMPLIAMENTE ESTUDIADO QUE AYUDA A REDUCIR LA FATIGA RELACIONADA CON EL CORTISOL, MEJORAR EL RENDIMIENTO Y LA RESISTENCIA, Y MANTENER LA CLARIDAD MENTAL DURANTE MOMENTOS DE ESTRÉS. PUEDE SER ESPECIALMENTE ÚTIL SI SIENTES ESE AGOTAMIENTO DE ESTAR ACELERADA PERO CANSADA. TÓMALA POR LA MAÑANA, YA QUE PUEDE TENER UN EFECTO LIGERAMENTE ENERGIZANTE. |
| ZINC              | 25 A 30 MG CON ALIMENTOS | ES ESENCIAL PARA LA PRODUCCIÓN HORMONAL, LA FUNCIÓN INMUNOLÓGICA Y LA REPARACIÓN MUSCULAR. SUS NIVELES PUEDEN DISMINUIR MÁS RÁPIDAMENTE CUANDO ENTRENAS INTENSAMENTE Y ESTÁS BAJO ESTRÉS. TÓMALO CON ALIMENTOS PARA EVITAR MALESTAR ESTOMACAL.                                                                                                                            |
| TÉ DE HIERBABUENA | 2 TAZAS AL DÍA           | ES UNA OPCIÓN SENCILLA, ACCESIBLE Y RESPALDADA POR ESTUDIOS CLÍNICOS QUE MUESTRAN BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DE MARCADORES HORMONALES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS. ES LO MÁS FÁCIL DE INCORPORAR DE TODA ESTA LISTA. PREPARA DOS TAZAS AL DÍA Y CONVIÉRTELO EN UN RITUAL.                                                                                                  |

# 10 HÁBITOS SENCILLOS PARA APOYAR EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL

Lo que haces fuera del gimnasio y la cocina también importa, especialmente cuando se trata de apoyar el equilibrio del cortisol.

La verdad es que no puedes compensar un sistema nervioso bajo estrés con más suplementos, más entrenamiento o una alimentación más estricta. Si estás constantemente en modo acelerado, tu cuerpo seguirá produciendo cortisol en exceso, incluso si estás haciendo todo lo demás correctamente. Por eso, en FASTER Way consideramos el estilo de vida como un pilar fundamental para apoyar el equilibrio hormonal.

Intenta incorporar estos hábitos sencillos, respaldados por la ciencia, diseñados para ayudarte a sentirte más tranquila, enfocada y en control.

## 1. Prioriza de 7 a 9 horas de sueño (cada noche)

Dormir es el momento en que tu cuerpo se repara, se recupera, equilibra las hormonas y reduce el cortisol de manera natural. La falta crónica de sueño es uno de los principales factores que contribuyen al desequilibrio del cortisol y puede dificultar la pérdida de grasa, aumentar los antojos y empeorar los cambios de ánimo, incluso cuando tu nutrición está bien cuidada.

### Consejos FASTER Way para dormir mejor:

- Mantén tu habitación fresca, oscura y silenciosa (idealmente entre 65 y 68 °F)
- Elimina las pantallas de 60 a 90 minutos antes de dormir (la luz azul puede alterar la producción de melatonina)
- Incorpora rituales relajantes como magnesio, aceite de lavanda, estiramientos o escribir en un diario
- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días para apoyar tu ritmo circadiano
- Evita comer muy cerca de la hora de dormir, ya que puede afectar la digestión y la regulación del cortisol

## 2. Usa la respiración 4-7-8 para activar tu sistema nervioso parasimpático

Cuando estás atrapada en un estado constante de lucha o huida, el cortisol permanece elevado y tu cuerpo no puede relajarse, recuperarse ni digerir correctamente. La respiración profunda e intencional es una de las formas más rápidas de activar el estado parasimpático (descanso y digestión).

### Así se realiza la respiración 4-7-8:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos
- Mantén la respiración durante 7 segundos
- Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos
- Repite de 5 a 10 ciclos

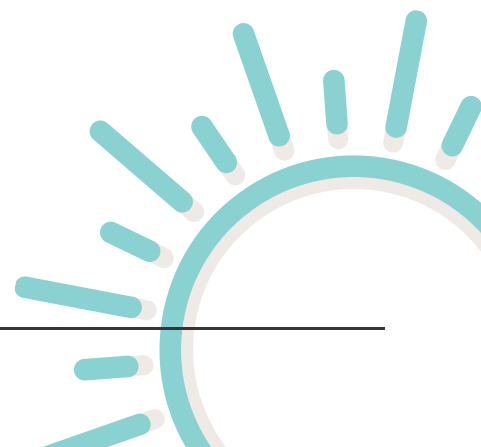
Esta técnica puede ayudar a reducir la presión arterial, disminuir el cortisol y aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca (un indicador clave de la capacidad del cuerpo para manejar el estrés). Es especialmente útil antes de dormir, después de reuniones intensas o cuando te sientes abrumada.

## 3. Recibe luz solar por la mañana dentro de los 60 minutos después de despertar

Esta es una de las herramientas más simples y menos aprovechadas para restablecer el ritmo natural del cortisol. La exposición a la luz natural temprano en el día le indica a tu cerebro que reduzca la melatonina y aumente el estado de alerta, el ánimo y el metabolismo. También ayuda a sincronizar tu reloj circadiano, permitiendo que el cortisol aumente por la mañana (como debería) y disminuya naturalmente durante la noche.

### Consejo FASTer Way:

- Pasa al menos **10 a 20 minutos al aire libre** dentro de la primera hora después de despertar (¡sin gafas de sol ni ventanas de por medio!)
- Combina esto con una **caminata matutina** para obtener beneficios adicionales en la quema de grasa y el estado de ánimo
- Incluso en días nublados, la luz exterior tiene la intensidad suficiente para ayudar a reajustar tu ritmo interno



## 4. Cambia el café por matcha y limita la cafeína

La cafeína eleva el cortisol y, cuando tus glándulas suprarrenales ya están bajo presión, ese estímulo adicional puede mantenerte acelerada, ansiosa y agotada. No estamos diciendo que tengas que renunciar a tu taza de café de la mañana, pero el momento y la forma en que consumes cafeína pueden marcar una diferencia.

### Recomendaciones FASTER Way sobre la cafeína:

- Espera de **60 a 90 minutos después de despertar** antes de consumir cafeína (permite que el cortisol natural haga su trabajo primero)
- Evita la cafeína **después de las 2 p. m.** para prevenir aumentos de cortisol durante la noche y alteraciones del sueño
- Elige **matcha o té verde** en lugar de café para obtener un impulso más suave acompañado de L-teanina (que favorece la concentración con calma)
- Experimenta con mezclas de hierbas u opciones descafeinadas durante tu fase de equilibrio del cortisol

## 5. Come en horarios consistentes para estabilizar el azúcar en la sangre + el cortisol

Cada vez que tu azúcar en la sangre baja demasiado (por saltarte comidas, estar picando constantemente o depender del azúcar y la cafeína), tu cuerpo libera cortisol para ayudar a elevarla nuevamente. Por eso las comidas constantes y predecibles son importantes, especialmente cuando son ricas en proteína y equilibradas en macros.

### Lo que recomendamos dentro de FASTER Way:

- Come dentro de tu ventana de alimentación (después de romper el ayuno) cada 3 a 4 horas
- Incluye **proteína, grasas saludables y carbohidratos ricos en fibra** en cada comida
- Evita estar picando durante todo el día, ya que esto puede mantener elevados la insulina y el cortisol
- No te saltes comidas ni mantengas una alimentación muy baja en calorías durante largos períodos; esto le indica a tu cuerpo que está bajo amenaza
- Las **comidas después del entrenamiento** son especialmente importantes para reducir el aumento de cortisol y acelerar la recuperación

## 6. Apoya tu respuesta al estrés con una hidratación estratégica

La deshidratación es un factor de estrés oculto que puede elevar los niveles de cortisol y aumentar la carga para tus glándulas suprarrenales, especialmente durante el ayuno y el entrenamiento. Por eso recomendamos darle prioridad a una hidratación intencional.

### Consejos FASTer Way de hidratación:

- Comienza tu día con **agua + electrolitos** antes del café o la comida
- Consume diariamente **al menos la mitad de tu peso corporal en onzas** de agua (más si eres activa o estás expuesta al calor)
- Elige **fórmulas limpias de electrolitos** (como FASTer Way Hydration) para reponer minerales sin azúcar añadida ni ingredientes innecesarios
- Incluye potasio, sodio y magnesio para apoyar la función de las glándulas suprarrenales y del sistema nervioso

## 7. Camina todos los días

Caminar es una de las herramientas más subestimadas para reducir el cortisol, mejorar la sensibilidad a la insulina y calmar tu sistema nervioso, especialmente cuando tus niveles de estrés están elevados o sientes que tus hormonas están “fuera de equilibrio”. Es una actividad suave y efectiva que se integra perfectamente con el modelo de entrenamiento enfocado en la fuerza de FASTer Way.

### Por qué las caminatas diarias son importantes:

- Reducen el cortisol sin añadir más estrés a tu sistema
- Mejoran la quema de grasa al aumentar la sensibilidad a la insulina
- Favorecen la circulación linfática y la digestión
- Mejoran el estado de ánimo, la creatividad y la claridad mental
- Ayudan a regular el sueño y los ritmos circadianos cuando se realizan con luz natural

**Consejo FASTer Way:** Intenta alcanzar entre **7,000 y 10,000 pasos al día**, o comienza con una caminata de 20 a 30 minutos después de las comidas o durante tu jornada laboral. Puedes dividirla a lo largo del día para que sea más fácil de mantener y disfrutar. Registra tus caminatas en la app de FASTer Way para tener motivación y seguimiento adicionales.



## 8. Piernas elevadas contra la pared (5 a 10 minutos)

Esta postura restauradora no es solo para quienes practican yoga. Es una forma poderosa de ayudar a calmar tu sistema nervioso y apoyar el equilibrio del cortisol.

### Lo que hace:

- Activa el sistema nervioso parasimpático (“descanso y digestión”)
- Mejora la circulación y el drenaje linfático
- Ayuda a reducir la inflamación en las piernas y los pies
- Promueve la calma, especialmente antes de dormir o después de un día largo de pie

### Cómo hacerlo:

- Acuéstate en el suelo con las piernas extendidas y apoyadas contra una pared
- Deja que tus brazos descansen a los lados, cierra los ojos y respira profundamente
- También puedes colocar una almohada o cojín debajo de las caderas para mayor comodidad

**Consejo FASTER Way:** Combina esta postura con la respiración 4-7-8 para crear una poderosa combinación que ayude a calmar el cortisol.

## 9. Inmersión facial en agua fría o enjuague con agua fría (por la mañana o después de entrenar)

La exposición al frío no es solo una moda; está respaldada por la ciencia. Los periodos cortos de exposición al frío pueden entrenar tu sistema nervioso para volverse más resistente y ayudar a reducir la respuesta al estrés durante el día.

### Lo que hace:

- Activa el nervio vago (ayudando a calmar tu sistema)
- Aumenta la dopamina y la energía sin elevar el cortisol
- Favorece la recuperación y reduce la inflamación
- Entrena a tu cuerpo para adaptarse al estrés de manera más eficiente

### Cómo hacerlo:

- Salpica tu rostro con agua fría o sumerge tu cara durante 30 segundos en un recipiente con agua y hielo
- Añade un enjuague de agua fría de 30 a 60 segundos al final de tu ducha de la mañana o después de entrenar

**Consejo FASTer Way:** Combínalo con ejercicios de respiración para aumentar la sensación de calma. Te sentirás renovada, alerta y lista para enfrentar tu día sin sobrecargar tus glándulas suprarrenales con cafeína.

## 10. Meditación u oración (3 a 10 minutos)

Ya sea mediante la oración o la meditación consciente, los momentos de quietud crean un espacio para la recuperación. El descanso mental intencional es fundamental cuando el cortisol está desequilibrado.

### Lo que hace:

- Ayuda a disminuir el cortisol y los marcadores de inflamación
- Mejora la regulación emocional y la claridad mental
- Favorece una mejor calidad del sueño y una mayor tolerancia al estrés
- Fortalece el sentido de propósito y la resiliencia

### Cómo hacerlo:

Programa un temporizador de 3 a 10 minutos. Siéntate en silencio, respira profundamente y enfócate en las Escrituras, la gratitud, afirmaciones positivas o una meditación guiada. El objetivo no es eliminar los pensamientos, sino observarlos y darle a tu mente la oportunidad de reiniciarse.

**Consejo FASTer Way:** Comienza o termina tu día con un momento de quietud. Puede transformar por completo tu mentalidad y ayudar a reducir el cortisol desde su origen.



# LA CONSTANCIA GENERA RESULTADOS

Estos hábitos pueden parecer pequeños, pero tienen un GRAN impacto en tu salud hormonal cuando los practicas a diario, especialmente al seguir nuestro Programa de Cortisol + Fuerza de FASTer Way. Incorpora 1 o 2 de estos hábitos en tu rutina de la mañana o de la noche para apoyar el ritmo natural del cortisol y recuperar una energía más tranquila, al estilo FASTer Way.

| HÁBITO                                                                                       | LUN                      | MAR                      | MIÉ                      | JUE                      | VIE                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dormir 7–9 horas (habitación fresca y oscura + sin pantallas antes de dormir)                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Practicar respiración 4-7-8 durante 5 minutos                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Recibir luz solar por la mañana dentro de los 60 minutos después de despertar                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Limitar la cafeína + elegir matcha o descafeinado (especialmente después de las 2 p. m.)     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comer en un horario consistente (comidas equilibradas cada 3–4 horas)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mantenerte hidratada con agua + electrolitos durante el día                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Caminar todos los días (20–30 minutos o 7,000 – 10,000 pasos)                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Piernas elevadas contra la pared (5–10 minutos)                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Inmersión facial en agua fría o enjuague con agua fría (por la mañana o después de entrenar) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meditación u oración (3–10 minutos)                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# TU PRÓXIMO PASO PARA APOYAR EL EQUILIBRIO DEL CORTISOL, DESARROLLAR MÚSCULO MAGRO Y QUEMAR GRASA

Ya hiciste la lectura. ¡Ahora es momento de ponerlo en práctica!  
Ahora sabes qué hace realmente el cortisol, cómo entrenar tomando en cuenta su impacto, cómo alimentarte para apoyarlo y qué hábitos pueden generar resultados más rápidamente. Pero el conocimiento sin acción es solo información.

## **El Programa de FASTER Way es donde todo esto cobra vida.**

Es un sistema completo respaldado por la ciencia, creado específicamente para mujeres que están cansadas de hacer todo “bien” y aun así no ver resultados. Cada entrenamiento, cada estrategia de nutrición y cada hábito de recuperación dentro de este programa fueron diseñados pensando en tu respuesta al estrés, para ayudarte a desarrollar músculo magro, quemar grasa persistente, apoyar el equilibrio hormonal y volver a sentirte como tú.

### **Esto es lo que obtienes al unirte:**

- Programa de entrenamientos de Fuerza — diseñado para ayudar a equilibrar el cortisol, desarrollar fuerza progresivamente y completarse en 30 minutos o menos
- Calendario de entrenamiento para el equilibrio del cortisol — diseñado estratégicamente para apoyar la respuesta de estrés de tu cuerpo, con recuperación incorporada
- Ciclo de macros enfocado en proteína — creado para la vida real, no para condiciones perfectas
- Guías semanales de comidas — con ciclaje de carbohidratos, orientación de macros y recetas sencillas y deliciosas
- Apoyo de un Coach Certificado — acompañamiento personalizado y ajustes en tiempo real de un coach que conoce tu situación

- Acceso instantáneo a la app de FASTer Way — entrenamientos, guías de comidas, seguimiento de macros y tu coach, todo en un solo lugar
- Comunidad privada — miles de mujeres siguiendo el mismo camino
- Retos mensuales y participación en vivo — la responsabilidad y el apoyo que hacen que la constancia se vuelva parte natural del proceso
- Garantía de satisfacción del 100% — si no te encanta, te devolvemos tu dinero

## **Ahora mismo puedes unirte por solo \$49 USD durante tu primer mes.**

Las mujeres que logran los resultados más significativos son las que deciden dejar de permitir que el cortisol controle sus vidas... y dan el primer paso.

**Ahora es tu turno.**

