

PROTOCOLO REDOX DIARIO

RECUPERA TU ENERGÍA, CLARIDAD
MENTAL Y SALUD CELULAR SIN
SUPLEMENTOS INNECESARIOS



Creada por Tesa Santana | Dietista Evolutiva

ESTE PROTOCOLO NO ESTÁ BASADO EN MODA. ESTÁ BASADO EN BIOLOGÍA REAL

Tu cuerpo no necesita hacks ni detox milagrosos.

Lo que necesita es recuperar su capacidad natural de repararse, regenerarse y eliminar residuos desde adentro.

Eso se llama estado **REDOX**: el equilibrio constante entre oxidarte (producir energía) y reducirte (reparar el daño que esa misma energía genera).

Es como respirar: inhalas y exhalas. Si solo haces una de las dos, colapsas.

Con tu redox pasa lo mismo. Cuando el equilibrio se rompe, aparece la fatiga, la niebla mental, el insomnio, la inflamación silenciosa....

Y ningún suplemento o batido te lo va a arreglar si no cambias las condiciones donde viven tus células.

La buena noticia: **este estado se puede recuperar.**

REDOX = equilibrio entre oxidarte para vivir y repararte para no enfermar.

Pero no con fórmulas mágicas, sino con acciones simples que respetan tu fisiología ancestral.

Este protocolo es eso: una hoja de ruta diaria para restaurar el equilibrio perdido. Desde la luz que recibes hasta la forma en que cenas o respiras.

No necesitas hacerlo todo perfecto.

Solo necesitas **empezar por donde estás.**

Y permitir que tu biología haga lo que mejor sabe hacer: sanar cuando le das el entorno correcto.



PROTOCOLO REDOX DIARIO

Restaura tu energía celular desde la coherencia evolutiva.

Sin suplementos. Sin atajos. Solo biología real.

Este protocolo tiene tres niveles.

Tu biología no necesita más exigencia.

Lo que tu cuerpo y mente necesitan es una progresión inteligente.

Este protocolo está dividido en tres niveles diferentes para ayudarte a integrar los hábitos desde lo más esencial hasta lo más optimizador, sin abrumarte ni autoexigirte de más.

◆ **INICIO:**

Empiezas a reconectar

Si estás en un momento de fatiga, caos o desconexión total con tu cuerpo, este es tu punto de partida.

🕒 Quédate aquí mínimo 7 a 14 días. O el tiempo que necesites para que estos hábitos sean parte de tu día sin esfuerzo.

Esto no es un reto. Es un camino.

Empieza donde estés. Hazlo real. Y recuerda: cada hábito que aplicas con conciencia, le devuelve poder a tu biología.

◆ **INTERMEDIO:**

Tu cuerpo ya responde, ahora profundizas

Si ya tienes constancia en las prácticas básicas, puedes avanzar e incorporar estímulos que regulan tu sistema nervioso y mejoran tu estado REDOX de forma más precisa.

🕒 Mantente aquí 2 a 4 semanas. Observa tu energía, digestión y sueño.

▲ **AVANZADO:**

Tu sistema ya se autorregula, ahora lo afinas

Este nivel no es obligatorio.

Es para quienes quieren comprender sus análisis, afinar ritmos circadianos y llevar la coherencia fisiológica a otro nivel.

🕒 Puedes rotar entre intermedio y avanzado según tu contexto, tu fase del mes o tus objetivos.

PROTOCOLO REDOX DIARIO

◆ NIVEL INICIO

Activa tu biología con lo esencial. Si solo haces esto, ya estás reparando.

1. Luz solar directa cada mañana (5-10 min)

Sin gafas de sol. Sin filtros. En piel y retina (cerrando tus ojos). Regula tu reloj interno y mejora tu producción de energía.

2. Movimiento suave en ayunas

Camina, estira o respira profundo. Activa mitocondrias sin estrés. Mejor si lo haces con tus pies desnudos sobre la tierra/playa.

3. Agua real con minerales

Añade sal marina, limón o gotas minerales. No bebas agua pura sin remineralizar.

4. Comida real, no industrial

Prioriza proteína de calidad, grasa buena, vegetales reales, alimentos con color y vida. Evita procesados y azúcares.

5. Cena mínimo 2-3h antes de dormir

No cenas de noche. Tu hígado tiene un reloj. Dale tiempo para reparar.



PROTOCOLO REDOX DIARIO

◆ NIVEL INTERMEDIO

Ya dominas lo básico. Ahora vas a optimizar tu sistema nervioso y redox.

6. Respiración consciente - Coherencia cardíaca (3-5 min al día)

Activa el sistema nervioso parasimpático, también llamado modo reparación. Cuando vives en modo alerta todo el día (estrés, pantallas, ruido, caos) tu cuerpo no puede reparar, ni digerir bien, ni desinflamar.

- Inhala contando 5 segundos
- Exhala contando 5 segundos

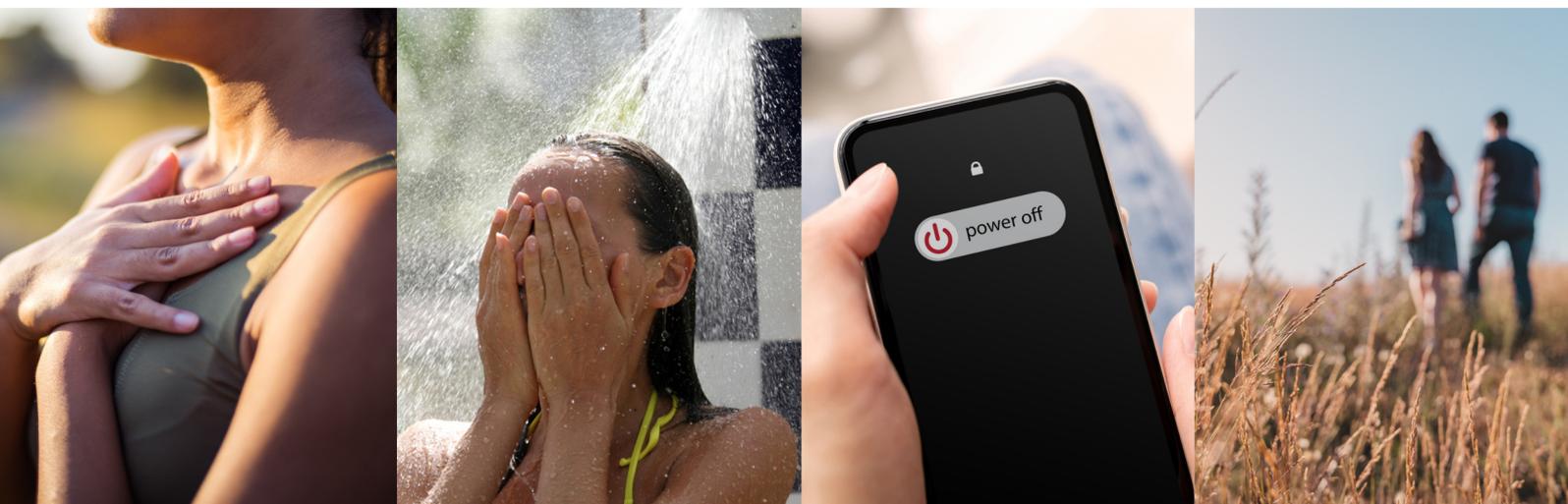
Hazlo por 3 a 5 minutos diarios. Ideal al despertar, antes de comer o antes de dormir. 📵 No necesitas apps. Solo tu cuerpo y tu presencia.

7. Agua fría (30s al final de la ducha)

Estímulo hormético simple que activa tu sistema antioxidante interno. Empieza por los pies y sube lentamente. Exhala mientras el agua fría cae: eso evita que entres en modo pánico. Hazlo al final de la ducha, solo 30 segundos. Es incómodo... pero reparador.

8. Contacto con tierra o naturaleza a diario

Desconecta de pantallas. Conecta con realidad viva. Reduce estrés oxidativo.



PROTOCOLO REDOX DIARIO

▲ NIVEL AVANZADO

Tu cuerpo ya responde mejor. Ahora afinas tus ritmos y rutas celulares.

9. Conoce tu ratio BUN/Creatinina para mejorar tu Redox

Paso 1: Anota tu nivel de urea (se ve en una analítica de sangre)

Paso 2: Accede a esta web para calcular el BUN (nitrógeno ureico en sangre) insertando tu nivel de urea: <https://www.rccc.eu>



Paso 3: Una vez tengas el valor de BUN, divídelo entre la Creatinina que también aparece en tu analítica de sangre. El resultado ideal tiene que dar un valor **menor de 20**.

10. Optimiza tu ritmo circadiano

Luz natural de día, oscuridad total desde el atardecer. Duerme totalmente a oscuras. La noche no es para estímulos, es para reparación mitocondrial.

11. Integra ayuno evolutivo (no extremo)

Ayuna con sentido. Muévete antes de comer. Respeta el hambre real, no el hábito cultural.

💡 TIP: No empieces saltándote comidas por obligación. Empieza retrasando el desayuno 30 minutos o 1 hora y observa si tu cuerpo realmente tiene hambre... o solo costumbre.

El ayuno evolutivo no se fuerza. Se escucha.

CÓMO SABER SI NECESITAS MEJORAR TU REDOX SI NO TIENES ANALÍTICA HECHA

Estas preguntas no sustituyen un análisis clínico, pero sí te dan una pista clara. Responde con sinceridad. Solo "Sí" o "No". Y luego puntúalo.

MINI TEST REDOX:

1. ¿Te sientes cansado o sin energía real al despertar, incluso si dormiste suficiente?
2. ¿Sueles tener la mente lenta, difusa o con dificultad para concentrarte?
3. ¿Notas tu piel apagada, sin brillo o más envejecida de lo normal para tu edad?
4. ¿Tienes problemas digestivos recurrentes, hinchazón o sensación de pesadez aunque comas "sano"?
5. ¿Te cuesta dormir profundamente o te despiertas en la madrugada varias veces?
6. ¿Sueles sentirte estresado, reactivo o con ansiedad basal, incluso sin causa clara?
7. ¿Tu estado de ánimo cambia fácil o te cuesta mantenerte estable emocionalmente?

INTERPRETACIÓN:

0 a 2 respuestas "Sí": Buen camino. Tu sistema redox está funcionando. Este protocolo te servirá para mantener tu biología coherente a largo plazo.

3 a 4 respuestas "Sí": Tu cuerpo está empezando a dar señales claras de desequilibrio celular. Este protocolo puede ayudarte a prevenir problemas mayores y recuperar tu energía antes de que colapse.

5 o más respuestas "Sí": Tu redox está alterado. Tus células no están reparando bien. Este protocolo no es opcional. Es el primer paso para recuperar tu vitalidad desde adentro.

BONUS: TABLA DE SEGUIMIENTO SEMANAL

No se trata de controlarte. Se trata de conocerte.

Este protocolo no es un reto. Es un proceso de reconexión.

Por eso, te regalo esta herramienta simple para que observes cómo responde tu cuerpo cuando empiezas a cuidarlo desde lo que necesita, no desde lo que dicta la moda.

Imprímela tantas veces quieras. La encontrarás en la página siguiente.

¿CÓMO USAR LA TABLA?

- Cada día, marca las prácticas que hayas hecho (no tienen que ser todas).
- Registra cómo estuvo tu energía, tu sueño y tus síntomas generales.
- Usa el espacio de observaciones para anotar algo que hayas notado: una mejora, un bloqueo, un patrón.

Lo importante no es hacerlo perfecto. Lo importante es observar con conciencia.

Eso es redox aplicado a la vida.

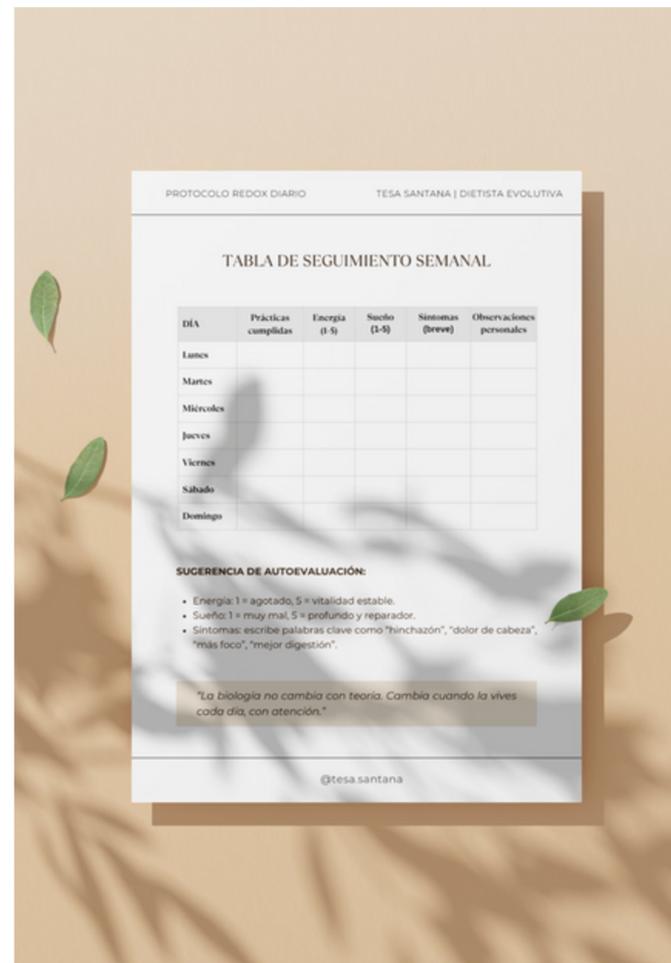


TABLA DE SEGUIMIENTO SEMANAL

DÍA	Prácticas cumplidas	Energía (1-5)	Sueño (1-5)	Síntomas (breve)	Observaciones personales
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

SUGERENCIA DE AUTOEVALUACIÓN:

- Energía: 1 = agotado, 5 = vitalidad estable.
- Sueño: 1 = muy mal, 5 = profundo y reparador.
- Síntomas: escribe palabras clave como “hinchazón”, “dolor de cabeza”, “más foco”, “mejor digestión”.

“La biología no cambia con teoría. Cambia cuando la vives cada día, con atención.”

ESTE PROTOCOLO ES SOLO EL COMIENZO



Tu cuerpo no está roto.

Está esperando que lo pongas en el entorno correcto para hacer lo que mejor sabe hacer: sanarse desde adentro.

Este protocolo te da las bases.

Pero **si quieres ir más profundo**, si quieres entender tus síntomas, tus bloqueos y tu salud desde una mirada evolutiva real... puedo acompañarte.

Soy **dietista especializada en salud evolutiva**, y acompaño procesos reales de transformación:

- ✓ Desde síntomas vagos que nadie entiende hasta diagnósticos que te agotaron
- ✓ Desde la niebla mental hasta la claridad
- ✓ Desde la desconexión hasta la coherencia fisiológica

📍 Atiendo online y también presencialmente en Mallorca.

Si sentiste que esto conectó contigo, imagina lo que podemos lograr trabajando desde tu historia, tus ritmos y tu biología real.

📍 Agenda tu primera sesión o solicita información aquí:

tesa@circadys.com

cycadys.com

tesa@circadys.com

TU PRIMER PASO HOY: RECONECTAR, NO RESTRINGIR

*No estás roto. Estás desincronizado.
Y eso tiene solución.*

Recursos que me ayudaron:

No te quiero vender nada, solo facilitarte la tarea que me llevó años descubrir.



BlockBlueLight: Bloquea la luz azul de tu casa u oficina
<https://www.blockbluelight.co.uk/>

Código de descuento: **ENATUR**



Tecnología Spiro: contra electrosmog
<https://www.enertexgroup.com/>

Código de descuento: **ENATUR**

RECONECTA

**No estás roto. Estás desincronizado.
Y eso tiene solución.**

 Tesa Santana

Dietista Evolutiva | tesa@circadys.com

circadys.com

 **Guarda este PDF y compártelo con quien
creas que necesita mejorar su Redox.**