Alicia Perruca

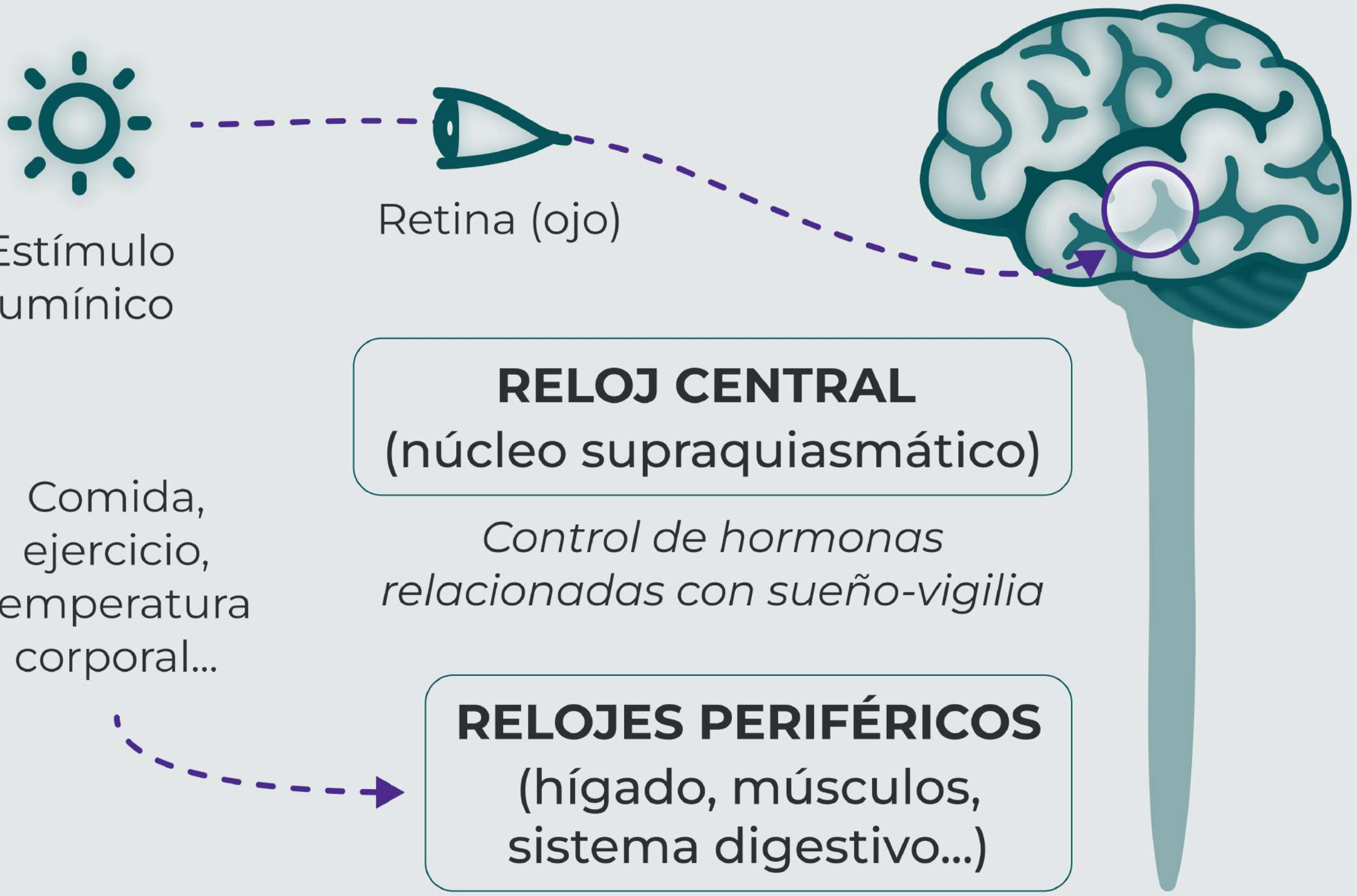
¿QUÉ OCURRE CUANDO VIVES EN CONTRA DE LOS RITMOS NATURALES DE TU CUERPO?

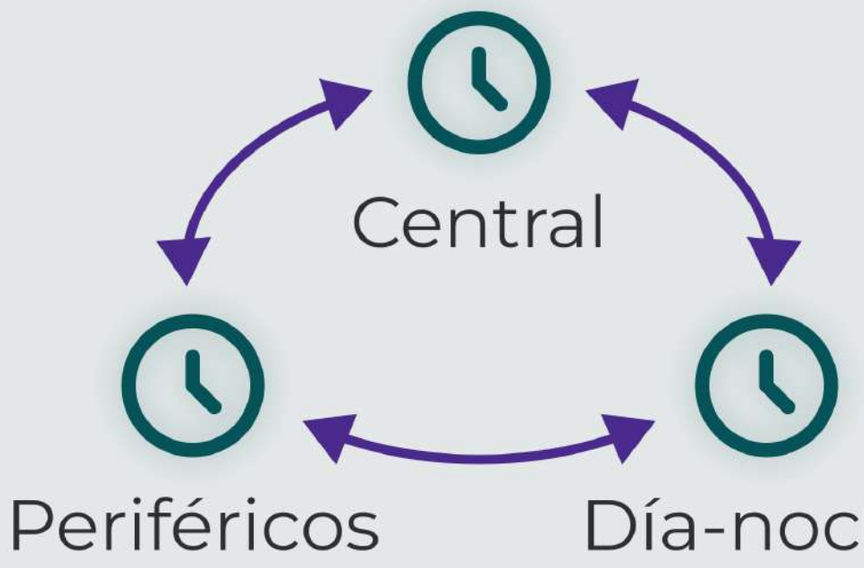
- Fatiga
- Trastornos del sueño
- Cambios de humor
- Pérdida de rendimiento
- Problemas digestivos...

Alicia Perruca

¿CÓMO SABE TU CUERPO QUÉ HORA ES?

Mediante **relojes biológicos** que se **regulan** gracias a **señales del entorno**





Un **desajuste** entre los 2 relojes y el ciclo del día puede traer **consecuencias negativas para tu salud**

Alicia Perruca

¿QUÉ PASA CUANDO TU CUERPO DEJA DE SABER QUÉ HORA ES?

CRONODISRUPCIÓN

Fatiga y cansancio constante

- **Cansado** de día, alerta de noche.
- Señales de alerta (**Adrenalina, cortisol...**) no se liberan cuando toca.

Alteración del metabolismo

- **Procesos digestivos y metabólicos poco eficientes**
- Mal manejo de insulina, motilidad alterada.

Problemas cognitivos y aumento de apetito

- Menor **concentración** y toma de **decisiones**
- Señales de **hambre y saciedad** alteradas. Leptina, grelina, insulina

Trastornos del sueño e insomnio

- **Melatonina no se libera bien por la noche**

Disminución del rendimiento físico

- Consecuencia de un contexto **hormonal** alterado, **disminución GH,** peor recuperación.

Alicia Perruca

EJEMPLO DE CRONODISRUPCIÓN:

JET LAG

Cuando viajas a una **zona horaria diferente**, tus ritmos circadianos **no se sincronizan** con el nuevo horario.



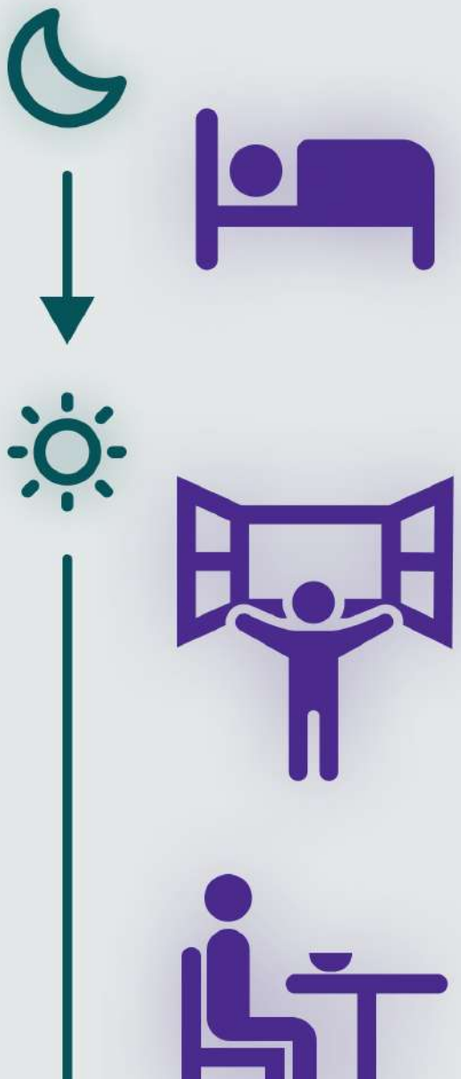
Secreción de **hormonas** y procesos biológicos a **horarios inapropiados**

Afecta a tu **energía**, **metabolismo** y **rendimiento** general

Es lo mismo que ocurre cuando hay una **cronodisrupción**

Alicia Perruca

5 HÁBITOS PARA REGULAR TUS RITMOS CIRCADIANOS



1. **Rutina constante de sueño**

   Despiértate y acuéstate a la misma hora todos los días

2. **Exposición a la luz solar por la mañana y durante el día**

   Mejora tu estado de alerta, regula la producción de cortisol y sincroniza tu reloj.

3. **Ten un horario regular de comidas**

   Evita comidas pesadas de noche, tu cuerpo no es buen momento para la digestión.

4. **Haz ejercicio físico,**

   Ayudar a sincronizar los ritmos circadianos y mejora la calidad del sueño

5. **Limita la luz artificial por la noche**

   La luz azul artificial confunde al cuerpo de hora interfiriendo con la producción de melatonina.

Si es necesario, considera usar **suplementos de melatonina** y **gafas con filtro de luz azul** (con supervisión de profesional)

Alicia Perruca

¿ME TENGO QUE DESPERTAR A LAS 5:00 AM PARA SER MÁS PRODUCTIVO?

CRONOTIPO

Existen **variaciones genéticas** que pueden **predisponer** a tener **ritmos circadianos diferentes**

Influye en si eres una persona más matutina o vespertina

PREDISPOSICIÓN A LA CRONODISRUPCIÓN:

Base genética

Ciertas variantes genéticas dificultan la sincronización con los ciclos de luz-oscuridad



Influencia ambiental

Factores como la exposición a la luz, los hábitos de sueño y los horarios de trabajo también influyen

Los hábitos saludables pueden ayudar a mitigar la cronodisrupción

Alicia Perruca

NUTRICIÓN & ENTRENAMIENTO



SÍGUEME SI QUIERES APRENDER CÓMO OPTIMIZAR TU SALUD Y TU RENDIMIENTO DESDE LA BASE