BIOHACKING | HOLÍSTICO

@biohackingholistico

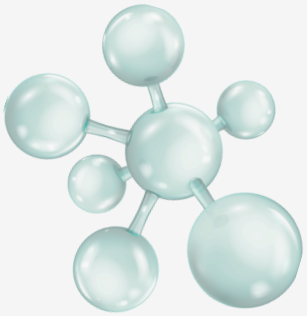


MAPA DE BIOHACKING

Descubre cómo optimizar tu cuerpo de forma natural para recuperar energía, equilibrio y vitalidad

Por Marifé Olivares
Naturópata Integrativa

¿SIENTES QUE TU CUERPO NO FUNCIONA COMO ANTES?



BIOHACKING | HOLÍSTICO
@biohackingholistico

¿TIENES ALGUNAS DE ESTAS SEÑALES?

- Baja Energía o fatiga constante.
- Dificultad para perder peso o grasa abdominal.
- Cambios hormonales o sensación de desequilibrio.
- Estrés, ansiedad, falta de concentración o mente saturada.
- Sueño poco reparador.
- Pérdida de fuerza o recuperación lenta.
- Inflamación o molestias frecuentes.
- Estilo lo vida que te está drenando.

BIOHACKING | HOLÍSTICO
@biohackingholistico

¿QUÉ ES EL BIOHACKING?

Es un enfoque de optimización del cuerpo que busca mejorar cómo funcionas biológicamente de forma intencional y natural.

El biohacking integra ese conocimiento con un enfoque natural que considera la conexión entre:

- Biología.
- Nutrición.
- Mente y emociones.
- Descanso y recuperación.
- Entorno y estilo de vida.

Es simple:

- Entender a tu cuerpo.
- Identificar qué lo está limitando.
- Aplicar estrategias para que funcione mejor.

El objetivo es identificar qué necesita tu cuerpo y aplicar pequeños cambios que generen grandes impactos con el tiempo.

¿QUIÉN SOY?



Hola, mi nombre es Marifé Olivares.

Soy Naturópata Integrativa y Aromaterapeuta Profesional apasionada por las terapias holísticas que apoyan a nuestro cuerpo a encontrar equilibrio, bienestar y armonía de manera natural.

A través del Biohacking Holístico integramos el conocimiento de nuestra biología con hábitos conscientes y herramientas naturales que pueden ayudarnos a optimizar nuestra energía, recuperación y calidad de vida.

Creé esta guía para ayudarte a conocer los pilares fundamentales del biohacking holístico, identificar qué áreas de tu bienestar necesitan más atención y comenzar a aplicar pequeños cambios que apoyen la capacidad natural de tu cuerpo para adaptarse y regenerarse.

"Tu cuerpo tiene una capacidad increíble de adaptación. Aprende a darle las señales correctas."

Un fuerte abrazo,

Marifé Olivares

3 PILARES PARA LA LONGEVIDAD

REGENERACIÓN CELULAR

Recuperación | Renovación | Rejuvenecimiento celular

Procesos naturales de reparación y regeneración, Equilibrio inflamatorio, Manejo del estrés oxidativo, Recuperación celular, Envejecimiento saludable.

METABOLISMO

Equilibrio Metabólico | Energía | Composición Corporal

Salud metabólica, Equilibrio de glucosa e insulina, Nutrición estratégica, Masa muscular y movimiento, Optimización del uso de energía.

ENERGÍA Y VITALIDAD

Rendimiento | Energía | Claridad Mental

Energía física y mental, Claridad y enfoque, Recuperación después de esfuerzo, Sistema nervioso equilibrado, Vitalidad diaria.

1

REGENERACIÓN CELULAR



PILAR 1
REGENERACIÓN CELULAR

Tu cuerpo está constantemente reparándose y renovándose. Esto es importante para apoyar los **procesos naturales del cuerpo** que se encargan de:

- Reparación celular.
- Estrés oxidativo.
- Inflamación equilibrada.
- Recuperación del organismo.

¿QUÉ AFECTA NUESTRA REGENERACIÓN CELULAR?

- Estrés constante.
- Falta de sueño reparador.
- Alimentación inadecuada.
- Sedentarismo.
- Inflamación.
- Estrés oxidativo.
- Envejecimiento prematuro.

PREGÚNTATE:

□ ¿Me siento más cansado de lo normal?
□ ¿Mi recuperación después del ejercicio es lenta?
□ ¿Siento que mi cuerpo no responde como antes?
□ ¿Tengo malestares que interfieren con mi calidad de vida?

5 HÁBITOS PARA REGENERARNOS

El **ENVEJECIMIENTO** es un proceso natural, pero **nuestro estilo de vida** puede influir en cómo envejecemos y en nuestra capacidad de mantener vitalidad y bienestar.



DORMIR BIEN Y CALIDAD DE SUEÑO

Durante el sueño ocurren procesos de reparación y recuperación.



NUTRICIÓN BALANCEADA

Proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para renovarnos.



MOVIMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Estimula la adaptación del cuerpo, ayuda a mantener músculo y proteger nuestros huesos.



MANEJO DEL ESTRÉS

Equilibra la respuesta del sistema nervisoso y favorece un estado más reparador.



HIDRATACIÓN ADECUADA

El agua es fundamental para que las células funcionen correctamente y mantengan su equilibrio.

2

METABOLISMO



PILAR 2
METABOLISMO

Tu cuerpo transforma constantemente los alimentos en energía y utiliza esos nutrientes para mantener sus funciones vitales. Un metabolismo equilibrado es clave para apoyar:

- Producción y uso de energía.
- Equilibrio de glucosa en sangre.
- Mantenimiento de masa muscular.
- Composición corporal saludable.

¿QUÉ AFECTA NUESTRA REGENERACIÓN CELULAR?

- Alimentación desequilibrada.
- Falta de proteína y nutrientes esenciales.
- Sedentarismo.
- Falta de entrenamiento de fuerza.
- Estrés constante.
- Falta de sueño reparador.
- Alteraciones en el equilibrio hormonal y metabólico.

PREGÚNTATE:

□ ¿Tengo bajones de energía durante el día?
□ ¿Me cuesta mantener o mejorar mi composición corporal?
□ ¿Siento más hambre o antojos frecuentes?
□ ¿Mi cuerpo no responde como antes a mis hábitos saludables?

5 HÁBITOS PARA APOYAR EL METABOLISMO

El **METABOLISMO** cambia a lo largo de nuestra vida, pero nuestros hábitos y estilo de vida pueden influir en cómo nuestro cuerpo utiliza la energía, mantiene la masa muscular y responde a las demandas diarias.



PRIORIZA PROTEÍNA DE CALIDAD

Aporta aminoácidos esenciales para mantener la masa muscular, favorecer la recuperación y apoyar un metabolismo activo.



MOVIMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Estimula la adaptación del cuerpo, ayuda a mantener músculo y proteger nuestros huesos.



MANTÉN NIVELES ESTABLES DE AZÚCAR EN SANGRE

Combinar adecuadamente proteínas, grasas saludables y fibra ayuda a evitar grandes picos y bajadas de energía.



MANEJO DEL ESTRÉS

Equilibra la respuesta del sistema nervisoso y favorece un estado más reparador.



DUERME Y RECUPERA ADECUADAMENTE

El sueño influye en las hormonas relacionadas con el hambre, la energía y el equilibrio metabólico.

3

ENERGÍA Y VITALIDAD



PILAR 3
ENERGÍA Y VITALIDAD

Tu cuerpo necesita energía constantemente para realizar sus funciones, adaptarse a los desafíos diarios y mantener un estado óptimo de bienestar. Este pilar se enfoca en apoyar:

- Producción de energía celular.
- Función mitocondrial.
- Recuperación física y mental.
- Equilibrio frente al estrés.

¿QUÉ AFECTA NUESTRA ENERGÍA Y VITALIDAD?

- Falta de sueño reparador.
- Estrés constante y sobrecarga del sistema nervioso.
- Alimentación desequilibrada y falta de nutrientes esenciales.
- Sedentarismo y falta de movimiento.
- Deshidratación.
- Falta de recuperación después del esfuerzo físico.
- Desequilibrios hormonales y metabólicos.
- Envejecimiento y cambios naturales del organismo.

PREGÚNTATE:

□ ¿Me siento cansado incluso después de dormir?
□ ¿Tengo poca energía durante el día?
□ ¿Me cuesta concentrarme o mantener mi enfoque?
□ ¿Siento que mi recuperación física es más lenta que antes?
□ ¿El estrés afecta mi bienestar y mi energía diaria?

5 HÁBITOS PARA APOYAR ENERGÍA Y VITALIDAD

La ENERGÍA Y VITALIDAD son el reflejo de cómo funciona nuestro organismo en el día a día. Aunque es normal experimentar cambios con el paso del tiempo, nuestros hábitos pueden influir en nuestra capacidad de mantener rendimiento, claridad mental y bienestar.



PRIORIZA UN SUEÑO DE CALIDAD

Dormir bien permite que el cuerpo realice procesos esenciales de recuperación, reparación y equilibrio, ayudando a mantener una energía más estable durante el día.



MUÉVETE Y ENTRENA TU CUERPO

La actividad física y el entrenamiento de fuerza ayudan a mejorar la capacidad del organismo para producir y utilizar energía, además de favorecer la vitalidad y la recuperación.



NUTRE TU CUERPO CON ALIMENTOS DE CALIDAD

Una alimentación rica en nutrientes proporciona los componentes necesarios para apoyar la energía celular.



MANEJO DEL ESTRÉS

Equilibra la respuesta del sistema nervisoso y favorece un estado más reparador.



MANTÉN UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

Una buena hidratación contribuye al rendimiento físico, la concentración y la sensación de energía.

5

HÁBITOS NUTRICIONALES DE BIOHACKING

BIOHACKING | HOLÍSTICO
@biohackingholistico

5 HÁBITOS NUTRICIONALES DE BIOHACKING

1. PRIORIZA PROTEÍNA DE CALIDAD

La proteína aporta aminoácidos esenciales para la reparación celular, el mantenimiento muscular y la producción de diferentes moléculas del organismo.

Incluye fuentes como: Huevos, pescados y mariscos, carnes de calidad, proteínas vegetales según tolerancia.

2. INCLUYE GRASAS SALUDABLES

Las grasas saludables participan en la producción hormonal y ayudan a mantener una adecuada función celular.

Incluye: Aguacate, aceite de oliva extra virgen, nueces y semillas, omega-3 provenientes del pescado.

3. AUMENTA LA FIBRA PARA APOYAR TU METABOLISMO

La fibra ayuda a mantener una microbiota intestinal saludable y favorece una mejor regulación metabólica.

Incluye: Vegetales variados, frutas con fibra, semillas como chía y linaza.

5 TIPS NUTRICIONALES PARA EQUILIBRIO HORMONAL (CONT)

4. INCLUYE ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES

Los **antioxidantes** son compuestos naturales presentes en muchos alimentos que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo y forman parte de una alimentación enfocada en apoyar la salud celular y el bienestar integral.

Incluye: Frutos rojos, cítricos, hojas verdes, vegetales de colores intensos, cúrcuma, jengibre, canela, orégano, cacao puro, té verde y aceite de oliva extra virgen.

5. MANTÉN NIVELES ESTABLES DE AZÚCAR EN SANGRE

Los cambios constantes en la glucosa pueden influir en las señales metabólicas del cuerpo, especialmente en la insulina, una hormona clave para el manejo de la energía.

HÁBITOS PRÁCTICOS

- Combina carbohidratos con proteína y grasas saludables.
- Prioriza alimentos ricos en fibra.
- Evita azúcares refinados para obtener energía rápida.
- Mantén horarios de alimentación que funcionen para tu cuerpo.

3

HERRAMIENTAS DE BIOHACKING

HERRAMIENTAS DE BIOHACKING

Además de los hábitos diarios, existen herramientas de biohacking que pueden complementar un estilo de vida saludable y apoyar procesos naturales de nuestro cuerpo.

1. FOTOTERAPIA: TECNOLOGÍA DE LUZ

Los **PARCHES DE FOTOTERAPIA** utilizan una tecnología que interactúa con la luz corporal para apoyar procesos naturales del organismo. No colocan nada en nuestro cuerpo y no tienes interacción con medicamentos.

Dentro del enfoque de biohacking, la fototerapia se utiliza como una herramienta complementaria para:

- Elevar la energía y Mejorar la calidad de sueño.
- Acelerar la recuperación y regeneración celular.
- Apoyar los procesos naturales de adaptación del cuerpo.
- Apoyar el balance hormonal.
- Controlar los niveles de estrés.
- Reducir la inflamación entre otros.

CONOCE MÁS AQUÍ

HERRAMIENTAS DE BIOHACKING (CONT)

2. PÉPTIDOS Y SALUD METABÓLICA

En los últimos años, los **PÉPTIDOS** relacionados con el **METABOLISMO** han ganado popularidad a través de las inyecciones para bajar de peso. Estas terapias inyectables requieren supervisión médica y algunas personas experimentan efectos secundarios gastrointestinales, pérdida de masa muscular, entre otros.

Como alternativa dentro del biohacking y bienestar integral, existe un **SUPLEMENTO EN GOTAS (100% NATURAL)** que apoyar las vías metabólicas relacionadas con GLP-1, GLP-2 y GIP de una forma práctica, sin agujas.

Estas gotas apoyan en:

- Metabolismo y composición corporal.
- Equilibrio de glucosa y energía.
- Salud digestiva, intestinal y absorción de nutrientes.
- Vitalidad y rendimiento físico y mental.

CONOCE MÁS AQUÍ

HERRAMIENTAS DE BIOHACKING (CONT)

3. BIOHACKING AMBIENTAL: UN HOGAR MÁS CONSCIENTE

El entorno donde vivimos también envía señales a nuestro cuerpo. Reducir la exposición innecesaria a ciertos ingredientes y aprender a elegir productos más conscientes forma parte del biohacking ambiental.

En mi **TALLER PRÁCTICO HOGAR SIN TOXINAS** aprenderás paso a paso:



- Qué es la carga tóxica y cómo puede influir en tu salud.
- Cómo identificar ingredientes que conviene evitar alimentos, en productos del hogar y cuidado personal.
- Cómo leer etiquetas y analizar los productos con una APP antes de comprarlos.
- Cómo preparar tus propios productos 100% naturales.

CONOCE MÁS AQUÍ

BIOHACKING | HOLÍSTICO
@biohackingholistico

MUCHAS
GRACIAS

Espero que esta guía te haya ayudado a comprender mejor cómo funcionan tus hormonas y cómo pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia.

El biohacking hormonal consiste en darle a tu cuerpo las herramientas adecuadas para funcionar de forma óptima.



Marifé Olivares
Naturópata Integrativa

Con conocimiento, hábitos y herramientas naturales, puedes apoyar tu metabolismo, tu energía y tu bienestar desde adentro hacia afuera.

SIGAMOS APRENDIENDO JUNTOS

SÍGUEME EN INSTAGRAM

COMUNIDAD EN WHATSAPP