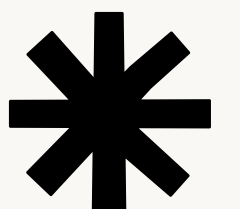


# PROTOCOLO DE REGULACIÓN: EL MAPA PARA SALIR DEL MODO DEFENSA

De la mentoría de  
Coach: Saúl Licona

ESTRATEGA EN NUTRICIÓN METABÓLICA CON MÁS DE  
20 AÑOS DE EXPERIENCIA



## 1. SI LLEGASTE AQUÍ, ES PORQUE ALGO NO SE SIENTE BIEN

¿Te está pasando esto últimamente?:

- Despiertas cansado incluso después de dormir.
- Sientes que tu energía se agota muy rápido durante el día.
- Tu digestión se siente pesada o inflamada.
- Tu cuerpo ya no responde igual que antes.

Muchas personas creen que esto se debe a la edad, a la falta de disciplina o simplemente a que “así es el metabolismo”.

Pero en la mayoría de los casos no es eso.

Después de más de 20 años observando miles de casos, he visto un patrón muy claro:

Cuando el cuerpo detecta inflamación constante, estrés metabólico o desorden en los nutrientes, activa un mecanismo natural de protección.

A ese estado lo llamamos:

Modo Defensa Metabólico.

En este estado el cuerpo deja de priorizar energía, rendimiento y quema de grasa.

Su prioridad se vuelve una sola:  
sobrevivir.

Por eso muchas personas sienten que su cuerpo está “apagado”.

## AUTODIAGNÓSTICO

### ¿TU CUERPO ESTÁ EN MODO DEFENSA?

Lee cada síntoma con calma. Marca los que has notado en los últimos 30 días.

- Me despierto cansada aunque dormí varias horas
- Siento inflamación abdominal después de comer
- Tengo las manos o los pies fríos con frecuencia
- Tengo antojos de dulce o ansiedad por comer entre comidas
- Mi digestión se siente pesada o lenta
- Me cuesta bajar de peso aunque me esfuerzo
- Siento pesadez o calambres en las piernas
- Me despierto entre las 2 y las 4 de la madrugada sin razón aparente

### TU RESULTADO:

1 a 2 síntomas: Tu sistema está respondiendo. Hay señales tempranas que vale la pena atender antes de que se acumulen.

3 a 5 síntomas: Tu cuerpo lleva tiempo enviando señales. El sistema está bajo carga y necesita orden antes de poder responder.

6 o más síntomas: Tu metabolismo está en Modo Defensa activo. No es falta de voluntad. Es saturación. Y tiene solución – pero requiere un proceso, no más esfuerzo.

Independientemente de tu resultado: si llevas tiempo sintiéndote así y ya intentaste varias cosas sin resultado, el problema no eres tú. Es el orden del proceso.

## 2. LA FILOSOFÍA DEL MÉTODO

Mi enfoque se basa en un principio simple pero profundo:  
Primero se corrige el proceso.  
Después se activa el cuerpo.

Antes de exigir energía al metabolismo, primero debemos reducir el estado de alerta en el que el sistema ha estado funcionando.

Esto implica:

- ordenar los estímulos metabólicos
- mejorar la señal digestiva
- reducir la saturación del sistema

Cuando el cuerpo deja de sentirse en peligro, empieza naturalmente a recuperar su capacidad de producir energía.

No se trata de empujar más.

Se trata de quitar lo que está bloqueando el sistema.

## LOS 3 ERRORES

### LOS 3 ERRORES MÁS COMUNES QUE MANTIENEN EL CUERPO SATURADO

Después de 20 años trabajando con personas que "ya lo intentaron todo", he identificado tres errores que se repiten una y otra vez. No son errores por falta de disciplina. Son errores de enfoque.

#### ERROR 1: COMER MENOS CUANDO EL CUERPO YA ESTÁ EN ESCASEZ

Cuando el cuerpo detecta que no recibe suficiente energía, activa su mecanismo de supervivencia: guarda todo, quema menos y bloquea la respuesta metabólica.

Resultado: comes menos, te esfuerzas más y el cuerpo responde menos.

No es que tu metabolismo sea lento. Es que le diste una señal de peligro y él reaccionó exactamente como debe.

La solución no es comer menos. Es darle al cuerpo las señales correctas.

#### ERROR 2: EJERCITARSE MÁS CUANDO EL SISTEMA NO TIENE ORDEN

El ejercicio es una herramienta poderosa – pero solo cuando el sistema tiene la capacidad de adaptarse.

Un cuerpo saturado, inflamado y en Modo Defensa no mejora con más estímulo. Se defiende más.

Más cardio + sistema apagado = más desgaste, más inflamación, menos resultado.

Primero se ordena el sistema. Después se activa.

ERROR 3: CAMBIAR DE SOLUCIÓN SIN ENTENDER EL PROBLEMA

Dieta nueva. Suplemento nuevo. Rutina nueva.

Cuando nada funciona, la reacción natural es buscar algo diferente. Pero si no se entiende qué está bloqueando el sistema,

ninguna solución externa va a funcionar de forma sostenida.

Es como cambiar de llave cuando el problema es la cerradura.

No necesitas más opciones. Necesitas entender qué está bloqueando tu proceso específico.

Estos tres errores tienen algo en común: todos intentan activar un sistema que primero necesita ser corregido.

Esa es la base de todo lo que hago.

### 3. HERRAMIENTA DE APOYO

#### Infusión de regulación metabólica

Esta infusión no es una solución mágica.

Es simplemente una herramienta que puede acompañar el proceso de regulación metabólica, ayudando al sistema digestivo a entrar en un estado de mayor calma.

La hoja de higo (*Ficus carica*) ha sido utilizada tradicionalmente por su capacidad para apoyar la estabilidad de la glucosa y favorecer la regulación digestiva.

Cuando el sistema digestivo funciona con menor estrés, el metabolismo también puede comenzar a estabilizarse.



## Preparación

### Ingredientes

- 1 hoja mediana de higo (limpia, fresca o seca)
- 500 ml de agua pura



### Proceso

Lleva el agua a punto de ebullición.

Cuando el agua comience a hervir, añade la hoja de higo y apaga el fuego inmediatamente.

Tapa el recipiente y deja reposar entre 7 y 10 minutos.

Este paso es importante porque permite que los compuestos naturales de la planta se liberen sin degradarse.

### Consumo

Bebe una taza tibia aproximadamente 30 minutos después de tu primer alimento del día.

Evita añadir endulzantes.

Permite que tu cuerpo reconozca el sabor natural de la planta.

Muchas veces el metabolismo necesita menos estímulos y más simplicidad.



#### 4. TU SIGUIENTE PASO: LA ESTRATEGIA INTEGRAL

Una infusión puede acompañar el proceso, pero no es la solución completa.

Un metabolismo que lleva años funcionando en Modo Defensa necesita una estrategia más profunda que incluya:

- regulación del sistema digestivo
- orden en la señal metabólica
- nutrición funcional
- reducción del estado de alerta del cuerpo

Intentar resolver esto a ciegas suele generar más frustración. El proceso se vuelve mucho más claro cuando alguien ya ha estudiado este terreno y puede ayudarte a interpretar lo que tu cuerpo está intentando decir.

Si este documento resonó contigo, el siguiente paso no es buscar más información.

Es entender qué está bloqueando tu proceso específico.

EL SIGUIENTE PASO ES TU EVALUACIÓN METABÓLICA

Una sesión personalizada donde analizamos tu caso, identificamos qué está saturando tu sistema y establecemos el orden correcto para que tu cuerpo vuelva a responder.

No es una consulta genérica. Es un análisis de tu situación específica.

Para agendar escríbeme directamente:



Antes de tu sesión completarás un formulario breve de evaluación. Eso me permite llegar a tu consulta ya con claridad sobre tu caso – sin perder tiempo en lo básico.

Primero se corrige. Después se activa.

– Coach Saúl Licona

AVISO DE RESPONSABILIDAD PROFESIONAL: Este documento tiene fines informativos y educativos basados en la experiencia del Coach Saúl Licona. No sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. La herbolaria funcional debe usarse con criterio. Evite su uso en mujeres embarazadas, en periodo de lactancia, o personas con tratamiento médico para la glucosa o presión arterial sin consultar antes a su especialista. Cada metabolismo es único.