



# Protocolo Descanso Profundo & Equilibrio Emocional



## Acompañamiento natural para relajar tu mente, mejorar tu descanso y reconectar con tu bienestar.

### 1. Identifica lo que sientes

Antes de comenzar, tómate un momento para escucharte. El descanso no es solo dormir, sino cómo te sientes durante el día.

- Te cuesta dormir o te despiertas varias veces
- Te levantas cansada aunque hayas dormido
- Sientes ansiedad o mente activa por la noche
- Notas tensión en el cuerpo o nerviosismo
- Te cuesta desconectar del día
- Sientes cambios en tu estado de ánimo

### 2. ¿Qué vas a lograr con este protocolo?

- Mejorar la calidad de tu descanso de forma natural
- Reducir la ansiedad y la sobrecarga mental
- Favorecer un estado de ánimo más estable
- Relajar cuerpo y mente
- Despertarte con más energía y claridad
- Sentirte más conectada contigo misma

### 3. Productos recomendados

#### Triptófano

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y el descanso. Favorece la producción de serotonina y melatonina.

#### Bisglicinato de Magnesio

Apoya el sistema nervioso, relaja la musculatura y favorece un descanso profundo.

## 4. Rutina de toma diaria

### Mañana

- 1 comprimido de Triptófano

Tomarlo con el desayuno

Ayuda a empezar el día con mejor estado de ánimo y mayor equilibrio emocional.

### Mediodía

- 1 comprimido de Triptófano
- 1 cápsula de Bisglicinato de Magnesio

Tomarlo con la comida

Apoya la gestión del estrés diario y mantiene el sistema nervioso equilibrado

### Noche

- 2 cápsulas de Bisglicinato de Magnesio

Tomarlo con la cena

Favorece la relajación, ayuda a liberar la tensión acumulada y prepara el cuerpo para el descanso.

## 5. ¿Cómo te vas a sentir durante el protocolo?

Primeras 1–2 semanas:

- Mayor sensación de calma
- Mejora en la conciliación del sueño
- Menos tensión mental

Semanas 3–8:

- Sueño más profundo y reparador
- Mejor estado de ánimo
- Mayor equilibrio emocional
- Menos ansiedad y mejor gestión del estrés

## 6. Recomendaciones adicionales

- Dormir antes de las 23:00
- Reducir cafeína por la tarde
- Mantener hidratación adecuada
- Escuchar tu ritmo y respetar tus pausas

**Descansar no es un lujo, es una necesidad.**

**Tu cuerpo sabe cómo equilibrarse cuando le das el espacio y el cuidado que necesita.**

