



La genética carga la pistola, pero tus hábitos disparan el gatillo. El biohacking busca optimizar tu cuerpo y mente para alcanzar un rendimiento óptimo; usa técnicas y herramientas científicas y tecnológicas. Un biohacker quiere ser la mejor versión de sí mismo. Cuidando los hábitos hagamos un biohacking casero.

¿Te imaginas que te dan un coche para toda la vida? Empiezas echándole diésel, luego al año cambias por gasolina, a los dos años, le pones keroseno, y al final solo aceite y del malo. ¿Qué pasará? Probablemente se romperá, te quedarás sin coche. Pues eso es lo que pasa con este cuerpo que tienes para toda la vida. Esto nos cuenta el mago More.

Por tanto, un primer paso sería reflexionar sobre cómo estoy tratando 'mi coche'. Porque no escuchar al cuerpo, daña.

Si queremos que el cuerpo nos dure para vivir más y mejor, con menos dolores con más calidad de vida... hay que hacer 'los deberes' y adoptar un estilo de vida que promueva el bienestar integral, mejore la calidad de vida y la longevidad.

Hoy vivimos en una sociedad que está con sobrepeso, está inflamada, que consume demasiada azúcar y mucho alcohol, que duerme poco, está estresada, y se siente sola. La clave está en crear hábitos saludables:

NUTRICIÓN ADECUADA

Somos lo que comemos, lo que leemos, lo que reímos y lo que amamos. Empecemos por lo que comemos. La base de un cuerpo saludable comienza con una dieta equilibrada. Dejemos de hablar de calorías y hablemos salud.

Variedad de Alimentos: frutas, verduras, legumbres, granos enteros.

Beber suficiente agua. Comer en cantidades moderadas. Comer lento, masticando bien.

Evitar Alimentos Procesados, limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas trans.

Cuidado con el azúcar y la sal. Una bolsa de patatas fritas puede contener la sal que necesitamos para toda la semana.

Evitar el alcohol y las bebidas azucaradas. Por supuesto ni el tabaco, ni el vapear. Es peligroso que el alcohol esté bien visto socialmente. El cerebro es hipersensible al alcohol, si tienes problemas de atención y falta de energía, despídete de él.

La falta de sueño y las dietas altas en grasas y carbohidratos, generan neuroinflamación. Nos dice Marian Rojas, y la comida, el alcohol son anestésicos emocionales.

Observa qué alimentos de la dieta te ponen peor, te excitan. Un buen consejo sería más mercado y menos supermercado. Compra ingredientes no comida.

EJERCICIO REGULAR

La actividad física es la primera medicina. Es crucial para prevenir enfermedades. Según el estudio de Chudasana y Khundi con 100.000 personas la esperanza de vida

BIOHACKING

se puede aumentar realizando actividad física. El ejercicio en la adolescencia es clave ya que previene mucha patología mental, alivia la tensión y mejora la poda neuronal.

Rutina de Cardio: Camina todo lo que puedas cada día, da 10.000 pasos. Actividades como correr, nadar o bicicleta fortalecen el corazón y los pulmones. Más escaleras y menos tiempo sentado.

Fuerza: El entrenamiento con pesas o resistencia mantiene los músculos y huesos

¿Sabes qué un ataque de ira duplica el riesgo de infarto hasta cuatro horas después? Según Mark Twain, la ira es un ácido que puede hacer más daño al recipiente en el que se almacena que cualquier otra cosa que se vierta en él.

Una buena receta para combatir la ira es subir y bajar la escalera cuatro veces si sientes que tienes un ataque. ¡Anda que no es útil la escalera!

Terapia: Si algo no funciona, buscar ayuda profesional.

Gestión del Estrés: Practicar ejercicios que te conecten con el momento como relajación, la meditación, el

atender ni aprender. España es el país del mundo que más medicinas para dormir consume.

Los jóvenes duermen entre sesenta y noventa minutos menos. Y no vale a cualquier hora ¿sabes qué de las diez a las dos de la madrugada se recupera el sistema nervioso?

Aprendamos a dormir. Las pantallas retrasan el inicio del sueño. Cena ligero y pronto, ir desconectando, apagar la luz, no discutir.

Tiempo de Calidad: Dedicar tiempo a actividades que disfrutes y te relajen. En el libro Invisible de Eloy Moreno un niño es cuidado por su padre en el hospital, y el niño le pregunta al padre ¿por qué te quedas conmigo y no vas a trabajar?, y el padre le responde «porque me han dado permiso para cuidarte. Y ¿no te podrían dar permiso para jugar conmigo cuando este bueno?», añade el niño. Aprovechemos el tiempo de calidad con los nuestros antes de que sea tarde.

Conexiones sociales: Las relaciones positivas y de apoyo mejoran la salud emocional. La soledad mata. Los efectos del dolor social desde el punto de vista neurológico son similares al dolor físico según Marian Rojas.

Las personas socialmente saludables tienen el 50 por ciento menos de morir prematuramente, de esta manera la soledad está a la altura de otros factores de riesgo como el alcohol, el tabaco, la obesidad y la falta de ejercicio. Hoy hay hambre de compañía. Realiza actividades con gente. Abraza y toca, necesitamos el contacto físico. Rodéate de gente con buena vibra.

Revisiones Médicas. Son esenciales para detectar y prevenir problemas de salud. Chequeos anuales, autoexámenes, vacunas. La prevención no es muy sexy pero es la medicina del futuro.

Bienestar Espiritual. La vida va de estar atento. La respiración nos ayuda a ello. La respiración es de las cosas en las que hemos 'desevolucionado', respiramos peor ahora. La respiración lenta tiene propiedades analgésicas. Una respiración a la deriva es una mente a la deriva. La respiración nasal es como un marcapasos. Respiramos entre quince y diecisiete respiraciones por minuto, cuando bajamos a diez se sincronizan el cuerpo y la mente. La mayor capacidad de memoria se produce cuando inhala por la nariz, y menor cuando exhala por la boca. Al inhalar se ordena las neuronas del hipocampo, el área de la memoria. La respiración es un bastón de la memoria y la atención.

Ser espiritual consiste en vivir consciente de no hacer daño a nadie, respetando los procesos individuales de cada persona y sabiendo que esta vida es solo un paso temporal.

Haz tu onigrama, es decir tu diario de sueños que guíen tu vida. Y recuerda, en la vida si quieres alcanzar tus metas te las tienes que currar y algunas tardan en llegar.

No esperes el momento perfecto, toma el momento y hazlo perfecto.



fuertes. Es imprescindible a cualquier edad.

Flexibilidad: Eres tan joven como flexible es tu columna. Estírate todos los días.

Muchas personas están deseando jubilarse para empezar a disfrutar de la vida. Pero ¡jojo!, si no has llevado un estilo de vida saludable a esas edades pueden aparecer numerosas patologías hipocinéticas (con poco movimiento) que te harán ir de médicos, con dolores, y no podrás disfrutar de tu merecida jubilación. Invertir poco de tiempo diariamente en hacer ejercicio físico es el mejor plan de pensiones que puedes hacer para tu salud. Esto nos dice Víctor Arufe.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Mantener la salud mental es esencial para el bienestar general. Cada mes en España un millón novecientas personas toman hipnóticos, cinco millones cien mil ansiolíticos, y cuatro millones antidepresivos.

mindfulness o la respiración profunda. Hay que parar, haz descansos activos en el trabajo. Uno se enferma cuando no para. El hombre pierde salud para ganar dinero y luego pierde dinero para ganar la salud. Busca actividades que te permita desconectar de las preocupaciones; baila, pinta, pasea. Identifica qué te genera estrés y hackea a tu cerebro. Pregúntale ¿esto es realmente importante? ¿y qué pasa si no lo hago? ¿y dentro de una semana esto me preocupará? Somos más felices cuando somos amables con nosotros mismos. Trátate con una dulzura maternal.

Descanso Adecuado: Dormir entre siete y nueve horas cada noche para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen. La memoria se fortalece un 30 por ciento más durante la noche que durante el día. Nuestro hijos necesitan dormir más y mejor, nosotros también. En las clases se producen 'párpados de atención' donde vemos a niños dormidos que no pueden