



MÓDULO 0 · BIENVENIDA Y METODOLOGÍA

Programa Personalizado de Salud Metabólica

Resetea Salud · Ciencia · Educación · Salud Real



Bienvenido/a a Resetea Salud

Este no es un curso convencional. Es un **programa personalizado de salud metabólica**, diseñado para ayudarte a comprender cómo funciona tu organismo y, sobre todo, a transformar los hábitos que pueden estar condicionando tu salud día a día.

Durante el programa tendrás acceso a **contenidos grabados**, documentos de apoyo y un **acompañamiento profesional periódico**. La finalidad no es que acumules información, sino que aprendas, comprendas y puedas aplicar lo aprendido a tu propia vida.

Tu punto de partida

Antes de comenzar a realizar cambios, necesitamos conocer cuál es tu situación real. Para ello dispondrás de dos documentos fundamentales:

Registro de Hábitos

Durante **una semana** registrarás tu alimentación, actividad física, descanso, horarios y otros aspectos de tu estilo de vida. **No buscamos una semana perfecta. Buscamos una semana real.**

Analítica Inicial

Un volante de analítica que nos permitirá disponer de **información objetiva** sobre tu salud y metabolismo. Complementaremos esto con tus antecedentes, tratamiento actual, composición corporal y objetivos.

 Todo ello nos permitirá establecer tu punto de partida real y personalizado.

Nuestra primera sesión

Una vez dispongamos de toda la información, tendremos nuestra primera sesión de trabajo. En ella revisaremos juntos los resultados de tu analítica, analizaremos tu registro de hábitos y valoraremos tus datos antropométricos.

El objetivo **no será intentar cambiarlo todo desde el primer día**. Primero identificaremos qué aspectos son prioritarios en tu caso y cuáles ofrecen una mayor oportunidad de mejora. A partir de ahí, estableceremos los primeros pasos de tu recorrido dentro del programa.



El contenido grabado

Una parte esencial del programa está formada por clases grabadas y material en PDF, con una finalidad muy concreta: que puedas estudiar los contenidos **con tranquilidad y a tu propio ritmo**.

Antes de cada sesión

Te indicaré qué contenidos debes revisar para llegar con una base previa sólida.

Durante la sesión

Nos centramos en tus dudas, tu experiencia y las dificultades que hayan surgido.

El resultado

Más tiempo para adaptar el programa a tu situación personal concreta.

El itinerario del programa

El programa está organizado como un **recorrido progresivo**. Iremos avanzando paso a paso, sin tener que aprenderlo todo de golpe:

01

Fundamentos

Salud Integrativa, modelo energético, sensibilidad a la insulina y flexibilidad metabólica.

03

Estilo de vida

Movimiento, ejercicio, sueño, estrés, ritmos circadianos y luz.

02

Alimentación

Macronutrientes, ultraprocesados, cereales, ayuno y salud digestiva.

04

Integración

Hormesis, tóxicos, suplementación y Protocolo de Coherencia Evolutiva de Resetea Salud.

El seguimiento periódico

El programa incluye un **seguimiento cada 15 días**. Antes de cada encuentro tendrás indicado qué contenido revisar para llegar con una base previa. Durante nuestras sesiones podremos:

- Resolver tus dudas y revisar cómo estás aplicando lo aprendido.
- Identificar dificultades y valorar tu evolución real.
- Ajustar las recomendaciones según tu respuesta y contexto.
- Establecer los siguientes objetivos de forma progresiva.

También realizaremos seguimiento de parámetros como peso y perímetro abdominal. Al finalizar el proceso, volveremos a valorar tu evolución con una **analítica de control**.



No buscamos perfección. Buscamos cambios que puedas mantener.

La salud no se construye siguiendo una rutina perfecta durante unos pocos días. Se construye a través de decisiones que, con el tiempo, se convierten en **hábitos sostenibles**.

Puede haber días difíciles, viajes, comidas diferentes o momentos de mayor estrés. Eso forma parte de la vida. El objetivo es que aprendas a entender esas situaciones, adaptarte a ellas y continuar avanzando.

Tu parte del trabajo

Lo que hago yo

Proporcionarte conocimiento, analizar tu información, acompañarte, resolver tus dudas y ayudarte a establecer prioridades en cada etapa del proceso.

Lo que haces tú

Hay una parte que **solamente puedes hacer tú**: aprender y aplicar.

- Revisar los contenidos indicados y los PDFs
- Anotar tus dudas antes de cada sesión
- Observar cómo respondes a los cambios
- Compartir las dificultades que encuentres

 No se trata de consumir contenidos. Se trata de participar activamente en tu propio proceso de cambio.

Cómo aprovechar al máximo el programa



Constancia

Reserva tiempo en tu agenda para revisar los contenidos antes de cada sesión. La regularidad marca la diferencia en los resultados.



Observación

Registra lo que notas en tu cuerpo y tu energía. Tu experiencia es información valiosa que guiará las adaptaciones del programa.



Comunicación

Comparte tus dudas, dificultades y avances en cada sesión. El seguimiento personalizado depende de que cuentes cómo te va realmente.



Paciencia

Los cambios reales llevan tiempo. Celebra los pequeños avances y no te desanimes si hay momentos de dificultad. Estás construyendo algo duradero.

Tu primer paso

Ahora que conoces la metodología, estamos preparados para comenzar. Tu primer paso es muy concreto:

1

Registro de Hábitos

Completa el documento durante una semana completa. Sé honesto/a y registra tu semana real.

2

Analítica Inicial

Realiza la analítica siguiendo el volante que encontrarás en este módulo.

3

Primera sesión

Con esa información, realizaremos tu primera valoración y comenzaremos tu recorrido personalizado.

Comprende tu cuerpo. Transforma tus hábitos.

A partir de aquí iremos avanzando juntos, paso a paso. Sin prisas. Sin buscar la perfección. Con conocimiento, seguimiento y constancia.

Pulsa Reset.

RESETEA SALUD · Ciencia · Educación · Salud Real

