

## Módulo 4: Biohacks simples para sentirte más joven

### ¿Qué es un biohack?

Biohack significa tomar el control consciente de tu biología para mejorar cómo te sientes, cómo duermes, cómo piensas. Son pequeños ajustes diarios que activan mecanismos internos poderosos.

### Los 5 biohacks más poderosos:

1. Luz solar directa antes de las 10 am:

Activa tu ritmo circadiano, mejora tu energía y humor.

2. Ducha fría de 30 segundos al final:

Aumenta dopamina, circulación y reduce inflamación.

3. Cenar 3 horas antes de dormir:

Mejora tu descanso y digestión.

4. Postura de poder por 2 minutos:

Aumenta confianza, regula hormonas.

5. Respiración 4-4-8 antes de dormir:

Relaja el sistema nervioso y mejora el sueño.

### Reto de 7 días

Tu reto es elegir al menos 3 de los 5 biohacks y aplicarlos durante 7 días seguidos.

Marca cada día completado y observa cómo cambia tu energía:

- Día 1: \_\_\_\_\_

- Día 2: \_\_\_\_\_

- Día 3: \_\_\_\_\_

- Día 4: \_\_\_\_\_

- Día 5: \_\_\_\_\_

## Módulo 4: Biohacks simples para sentirte más joven

- Día 6: \_\_\_\_\_

- Día 7: \_\_\_\_\_

### **Frase motivadora final**

"Biohackea tu energía. Reprograma tu edad."