Módulo 1: Sueño y recuperación brutal

# INTRODUCCIÓN

¿Cuándo fue la última vez que te despertaste sintiéndote realmente renovado? En Longevia Club sabemos que el sueño no es solo descanso: es tu base de longevidad, claridad mental y energía diaria. Sin un sueño profundo, ningún suplemento, dieta o entrenamiento funciona igual. Este módulo te dará claves prácticas para hackear tu descanso y transformar tus noches en una fuente real de poder.

# 1. Tu habitación es tu laboratorio

- Elimina estímulos: nada de pantallas, luces azules ni ruido visual.  
- Oscuridad total: usa blackout o antifaz. Tu cerebro produce más melatonina.  
- Temperatura ideal: entre 18 y 20 °C. Un cuerpo fresco duerme más profundo.  
- Aromaterapia: lavanda o vetiver pueden ayudarte a inducir un estado más relajado.

# 2. Ritual de desconexión

- Establece una hora fija para dejar el celular.  
- 15 minutos antes de dormir, haz respiración 4-7-8 o meditación guiada.  
- Toma magnesio (glicinato) y/o una infusión de valeriana si lo deseas.  
- Evita cenas pesadas. Prioriza proteína ligera + grasas buenas (salmón, aguacate).

# 3. Optimiza tu despertar

- Luz solar al despertar: sal a caminar o abre cortinas.  
- No tomes café los primeros 90 minutos: deja que tu cortisol natural haga su trabajo.  
- Lleva un mini diario: ¿cómo dormiste?, ¿cómo te sientes?, ¿qué puedes ajustar?

# RETO: 7 NOCHES DE SUEÑO REPARADOR

Durante 7 noches seguidas, implementa estas acciones mínimas:  
- Evita pantallas 1 hora antes de dormir.  
- Haz tu respiración de 3 minutos.  
- Duerme con oscuridad total.  
- Despierta sin alarma al menos 1 día del reto.  
- Escribe cómo te sientes al despertar.

# CIERRE

La mayoría fracasa en su salud porque no entiende que sin sueño real, no hay progreso real. Este módulo no es teoría: es acción. Haz el reto, ajusta tu entorno y recupera tu energía. El próximo módulo se construye sobre lo que inicias hoy. Tú decides si sigues como estás… o duermes como un verdadero Longevio.