

## TEMARIO DE 28 CUMBRES

- 1) Habits Hacks
- 2) Mindfulness
  - i) ¿Qué es Mindfulness?
  - ii) Información sobre hábitos de Mindfulness
  - iii) HÁBITO 1: Descubre algo nuevo cada día
  - iv) HÁBITO 2: Cubre 4'33''
  - v) HÁBITO 3: Realiza una caminata de colores
- 3) Alimentación
  - i) Conjunto de hábitos para cuidar tu salud digestiva
  - ii) Índice glucémico
    - (a) ¿Qué es?
    - (b) ¿Para qué sirve?
  - iii) Índice glucémico de los alimentos
    - (a) ¿Qué es?
    - (b) ¿Qué puede afectar el índice glucémico?
    - (c) ¿Para qué lo utilizamos?
  - iv) Diferencia entre picos de glucosa e insulina
  - v) Síndrome metabólico
    - (a) Factores de riesgo
  - vi) ¿Qué causa el síndrome metabólico?
  - vii) Tipos de azúcar
    - (a) Azúcar natural
    - (b) Azúcar añadida
  - viii) Carbohidratos
    - (a) Carbohidratos simples
    - (b) Carbohidratos complejos
  - ix) ABC de los carbohidratos
    - (a) Carbohidratos simples o azúcares de absorción rápida
    - (b) Carbohidratos complejos
    - (c) ¿Cómo consumir carbohidratos?
  - x) ¿Qué pasa si consumo sólo carbohidratos?
  - xi) Porciones y valor nutricional
  - xii) Beneficios para la salud de la fibra
    - (a) ¿Qué es?
    - (b) ¿Para qué sirve?
    - (c) ¿En dónde la encontramos?
    - (d) Beneficios
    - (e) Frutas con más fibra
    - (f) Verduras con más fibra
  - xiii) ¿Cómo mantener la glucosa estable?
- 4) Higiene del sueño
  - a) ¿Qué es la higiene del sueño?
    - i) 4 tips antes de dormir
    - ii) 4 tips para hacer en el día

- b) ¿Cómo la actividad física (AF) mejora tu calidad de sueño?
- c) Alimentos que favorecen el sueño
  - i) Alimentos ricos en triptófano
- d) Apps para conciliar el sueño
- e) Cafeína
  - i) ¿Cómo afecta la cafeína el sueño?
  - ii) ¿Cuánto tiempo tiene efecto la cafeína?
  - iii) ¿Cuánta cafeína es seguro consumir?
  - iv) ¿A qué hora se debe consumir cafeína?
- f) ¿Cómo comienzo a ser más organizado?
- g) ¿Cuántas horas debemos dormir?
- h) Etapas del ciclo de sueño
- i) ¿Qué es la melatonina?
- j) Recomendaciones
  - i) Recomendaciones para tener alimentos saludables a la mano
  - ii) Recomendaciones para un mejor sueño y entrenamiento
- k) Higiene del sueño: Agradecimiento
  - i) Rutina para despertar
  - ii) Rutina para ir a dormir
- l) ¿Sabías que...?
- 5) Hidratación y Actividad física
  - a) Hidratación
    - i) Tips de hidratación
    - ii) Síntomas de deshidratación
  - b) Actividad física
    - i) ¿Tienes 30 minutos para entrenar?
    - ii) ¿Cómo planificar mi semana entrenando en casa?
    - iii) ¿Quieres construir masa muscular?
    - iv) Las mejores actividades físicas para dormir
    - v) ¿Cuánto tiempo debo hacer de actividad física?
    - vi) ¿En qué horario es mejor realizar actividad física?
    - vii) Nutrientes que disminuyen el dolor muscular post ejercicio
  - c) ¿Sabías que...?
- 6) Detox y Fasting
  - a) ¿Qué es el Detox?
  - b) ¿Qué es el Fasting?
  - c) ¿Para qué utilizamos el Detox y el Fasting?
  - d) ¿Qué puede afectar en el Detox?
  - e) Fasting
    - i) Tips y recomendaciones
  - f) ¿Qué pasa con la glucosa y el ayuno?
  - g) ¿Cómo puedo desintoxicar mi cuerpo?
- 7) INFORMACIÓN ADICIONAL
  - a) KICKOFF
    - i) ¿Qué es 28 Cumbres?
    - ii) Objetivo de 28 Cumbres

- iii) Cómo conecta 28 Cumbres a Tecmilenio
- iv) Basecamp
- v) Experiencia dentro de 28 Cumbres
- vi) Índice Global de Bienestar y Salud Física (IGBSF)
- vii) Compromisos
- viii) Aha! Moments
- ix) Importante
- b) Masaya Okamoto. Mindfulness
  - i) Contexto y Trayectoria de Okamoto
  - ii) Globalización de la Meditación
  - iii) Definición y Esencia de la Meditación
  - iv) La Meditación como Camino de Autodescubrimiento
  - v) Mindfulness como Técnica Universal
  - vi) Perspectivas Prácticas y Sesiones Interactivas
  - vii) Mindfulness a Través de la Respiración
  - viii) Construyendo la Conexión Mente-Cuerpo
  - ix) Iniciando la Práctica de Mindfulness con la Respiración
  - x) Enfoque en las Sensaciones
  - xi) Neurociencia y Beneficios de la Práctica
  - xii) Interacción y Experiencias Variadas
  - xiii) El Papel Fundamental de la Respiración
  - xiv) Desarrollo de la Conciencia a través de Cuatro Fundamentos:  
Respiración, Cuerpo, Mente y Ambiente
  - xv) Respiración como Fundamento Inicial
  - xvi) Expansión hacia el Cuerpo
  - xvii) Conciencia de la Mente
  - xviii) Atención al Ambiente
  - xix) Cultivo Progresivo de la Conciencia
  - xx) Exploración de la Experiencia Personal
  - xxi) Conclusión y Recomendaciones
  - xxii) Transcripción de la sesión en vivo con Masaya Okamoto
- c) Tess Richardson. Glucosa
  - i) Introducción
  - ii) Importancia de la Glucosa
  - iii) Metabolismo y Biohacking
  - iv) Impacto del Estrés en la Glucosa
  - v) Glicemia, Variabilidad y Resistencia a la Insulina
  - vi) Cambios en el Cuerpo al Subir la Glucosa
  - vii) Objetivo Principal: Flexibilidad Metabólica
  - viii) Impacto de la Alta Glucosa e Insulina
  - ix) Marcadores de Salud Metabólica
  - x) Seguimiento
  - xi) SECCIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON TESS RICHARDSON
  - xii) Introducción
  - xiii) Importancia de la Glucosa y la Insulina
  - xiv) Factores Alimenticios y sus Efectos en los Niveles de Glucosa

- xv) Alcohol y su Influencia en los Niveles de Glucosa
- xvi) Consideraciones sobre la Dieta y la Pérdida de Peso
- xvii) Hábitos de Comida y Orden de Consumo
- xviii) Estrategias para Estabilizar la Glucosa
- xix) El Papel Fundamental de la Musculatura en la Regulación Glucémica
- xx) Consideraciones sobre Medicamentos y Suplementos
- xxi) Factores de Estrés y Sueño
- xxii) Conclusión
- xxiii) Notas
- xxiv) TRANSCRIPCIÓN DE LA SESIÓN EN VIVO CON TESS RICHARDSON SOBRE LA GLUCOSA Y EL IMPACTO EN EL METABOLISMO

d) Alex Villarreal. Conexión Cuerpo-Mente

- i) Introducción
- ii) Ejercicio de Enfoque Visual
- iii) Ejercicio de Respiración
- iv) Método Win Hof y Respiración Diafragmática
- v) Investigación de Herbert Benson
- vi) Meditación y Mantras:
  - (1) Importancia de la meditación
  - (2) Desarrollo de mantras
  - (3) Práctica de meditación
- vii) Consejos adicionales
  - (1) Tres tareas sugeridas
- viii) Conclusión
- ix) Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal

e) Alex Villarreal. Conexión Mente-Cuerpo

- i) Explorando la Complejidad del Comportamiento Humano
- ii) El Poder de las Creencias en Nuestra Vida
- iii) La Importancia de Conectar con la Interno
- iv) Prácticas para Fortalecer la Resiliencia
- v) Estrés Hermético y Adaptación
- vi) Desafiando el Confort Constante
- vii) Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal: Conexión Mente-Cuerpo