



*PROTOCOLOS DE  
TRATAMIENTO*

**RADAR  
DEUSAFIT**

**LATAM - 2026 • Status: Validado Científicamente**



CARD 1

# CORTISOL FACE (Rostro de Luna)

Diagnóstico:

Retención hídrica facial severa por exceso de cortisol y bloqueo linfático.



# 1. ACCIÓN MECÁNICA

## Drenaje Linfático-Facial

### Tiempo

3minutos(al despertar).

### Ejecución

Estimular linfonodos claviculares, luego movimientos ascendentes del centro del rostro hacia orejas y cuello.

### Por qué funciona

El cortisol retiene sodio. El drenaje empuja el fluido estancado a la circulación linfática para su eliminación.



## 2. BIOHACK QUÍMICO

### Elixir Adrenal (Sodio-Potasio)

#### Protocolo

1 vasodeaguatibia + 1/2 limón + 1 pizca de Sal Marina (no refinada).

#### Timing

Inmediatamente en ayunas.

#### Ciencia

El cortisol desregula la bomba sodio-potasio. La sal integral estabiliza las glándulas adrenales, reduciendo la hinchazón.



CARD 2

# CORTISOL BELLY (Grasa Visceral)

Diagnóstico:

Protrusión abdominal y "estómago alto" por hipotonía del transverso e inflamación visceral.

# 1. ACCIÓN MECÁNICA

## Stomach Vacuum (Vacío Abdominal)

### Tiempo

3 series de 30 segundos (en ayunas).

### Ejecución

Exhalar todo el aire y "succionar" el ombligo hacia atrás y arriba, bajo las costillas. Sostener sin aire.

### Por qué funciona

Combate la debilidad del Transverso Abdominal, actuando como "faja natural" y masajeando vísceras.

## 2. BIOHACK QUÍMICO

### Bloqueo de la LPL (Lipasa)

#### Protocolo

Ingestade compuestos amargos (Té de Boldo, Alcachofa o Rúcula) antes de las comidas.

#### Timing

15minantes del almuerzo/cena.

#### Ciencia

El cortisol activa la LPL en el abdomen. Los amargos estimulan la bilis y mejoran la sensibilidad a la insulina, dificultando el almacenamiento de grasa.



CARD 3

# CORTISOL STRESS & SLEEP (Ciclo Circadiano)

Diagnóstico:

Metabolismo bloqueado por desregulación del eje HPA  
(insomnio, ansiedad, no quema grasa nocturna).

# 1. ACCIÓN MECÁNICA CAR (Cortisol Awakening Response)

## Tiempo

5a10minutos (al abrir los ojos).

## Ejecución

Exposición directa a la luz natural (ventana abierta o exterior) sin gafas de sol.

## Por qué funciona

La luz solar en losojos señala que es "día", anclando el pico de cortisol matutino y programando la melatonina para la noche.

# 2. BIOHACK QUÍMICO

## Modulación de Magnesio

### Protocolo

Suplemento de Magnesio (Glicinato o Dimalato) o consumo de semillas de calabaza/espinacas.

### Timing

1 hora antes de dormir.

### Ciencia

El estrés agota el magnesio. Sin él, el cuerpo no se relaja, el cortisol permanece alto y bloquea la quema de grasa nocturna.

**BIO-HACK RADAR DEUSAFIT**

