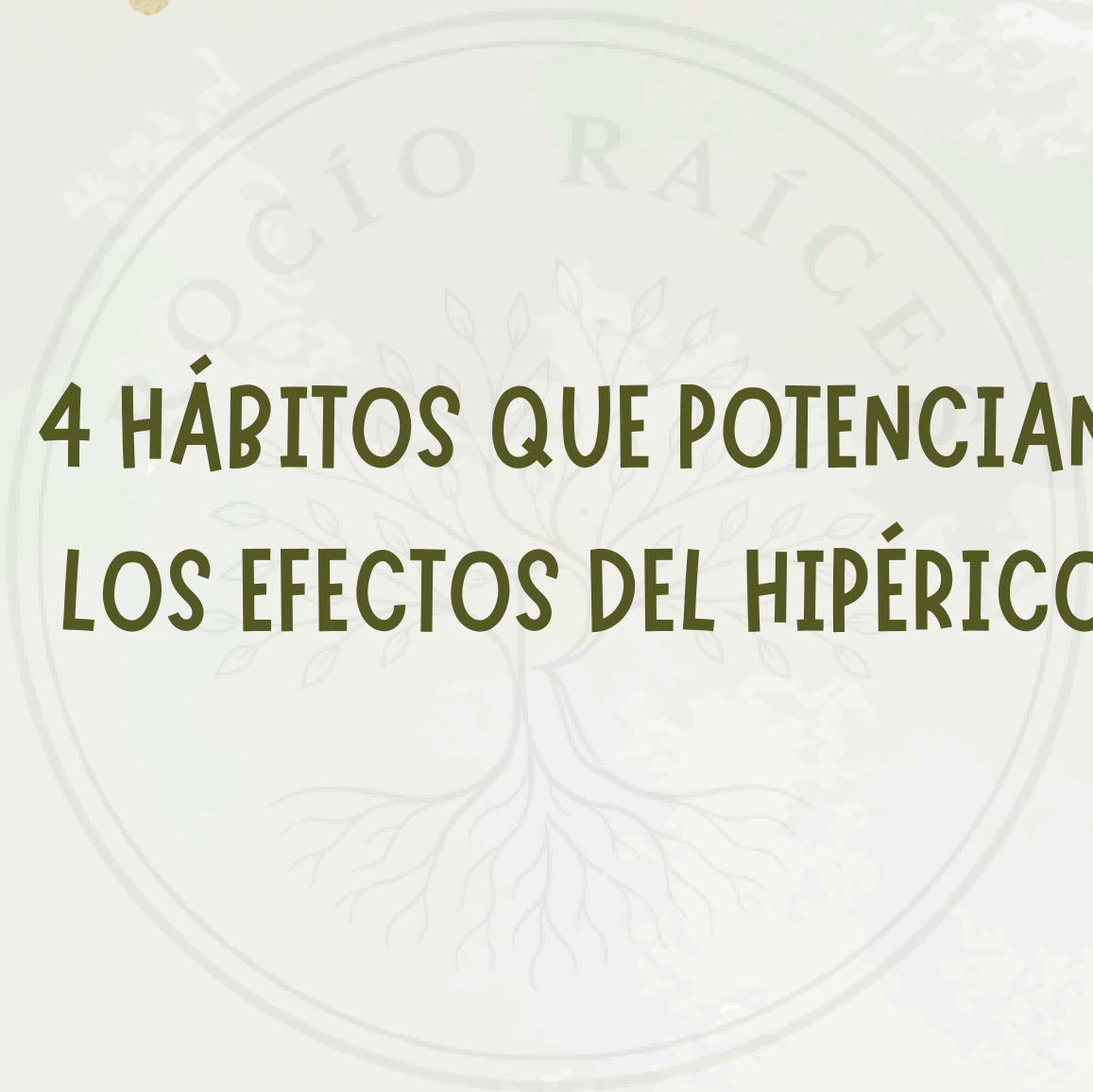




4 HÁBITOS QUE POTENCIAN LOS EFECTOS DEL HIPÉRICO



Rocío Clavero @rocioraices



GUÍA: 4 HÁBITOS QUE POTENCIAN EL EFECTO DEL HIPÉRICO

CÓMO AYUDAR A TU SISTEMA NERVIOSO PARA QUE LA PANTA HAGA SU MEJOR TRABAJO

Luz solar por la mañana (10–15 min)



La luz es literalmente información para tu cerebro.

Cuando sales a la calle por la mañana —aunque esté nublado— estás enviando la señal que regula:

1. Tu nivel de energía del día.
2. Tu estado de alerta.
3. Tu producción natural de serotonina.
4. Tu reloj interno (ritmo circadiano).

¿Por qué potencia el Hipérico?

Porque el Hipérico trabaja precisamente sobre la regulación emocional.

Si tu reloj biológico está alineado, tu estado de ánimo responde mejor y más rápido.

Cómo aplicarlo:

- Sal a la calle 10–15 minutos sin gafas de sol.
- Mira al entorno, no directamente al sol.
- Hazlo dentro de los 60 minutos tras despertar.
- Si no puedes salir: abre la ventana y que te dé la luz directa.

Pequeño hábito. Enorme efecto.

Movimiento diario (no necesitas gimnasio)



El ejercicio libera endorfinas, mejora la circulación cerebral y aumenta el BDNF, la proteína que literalmente ayuda al cerebro a adaptarse, aprender y recuperarse.

También baja la tensión acumulada en el cuerpo, y eso se traduce en:

1. Menos pensamientos repetitivos.
2. Menos irritabilidad.
3. Más claridad mental.
4. Más estabilidad emocional.

¿Por qué potencia el Hipérico?

Porque los dos ayudan a modular el estado de ánimo desde dos caminos distintos que se complementan.

Cómo aplicarlo:

- 20-30 minutos de caminar rápido.
- O una rutina corta de fuerza suave.
- O movilidad y estiramientos si estás muy cansado/a.

Evita el "todo o nada": un poco cada día mejor que reventarte un día.

El movimiento abre la puerta;
el Hipérico acompaña el cambio interno.

Ritmo de sueño estable (dormir + despertarte a la misma hora)



Un sistema nervioso cansado procesa todo peor: emociones, estrés, concentración, ánimo.

Dormir bien no solo “descansa”:

1. Regula nuestros neurotransmisores (serotonina, dopamina, GABA).
2. Baja la inflamación.
3. Equilibra los niveles de cortisol.
4. Mejora la capacidad de gestión emocional.

¿Por qué potencia el Hipérico?

Porque el Hipérico actúa sobre un estado interno.

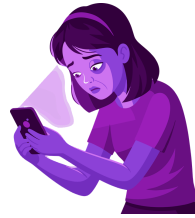
Si tu sistema nervioso está roto por falta de sueño, el Hipérico hace solo la mitad de su potencial.

Cómo aplicarlo:

- Prioriza la hora a la que te duermes (antes que el uso de pantallas).
- Cena ligero 2-3 horas antes.
- Intenta mantener la misma hora de despertar incluso los fines de semana.
- Reduce el consumo de cafeína después de las 15:00.

Dormir es el “botón reset” para que el Hipérico actúe en un terreno estable. Tu estado de ánimo también.

Reducir pantallas por la noche



Las pantallas engañan a tu cerebro: le hacen creer que es de día. Eso bloquea la segregación de melatonina (hormona del sueño) y descoloca por completo tu ciclo de sueño.

¿Resultado?

1. Sueño superficial.
2. Cansancio acumulado.
3. Bajones emocionales.
4. Irritabilidad.
5. Más pensamientos rumiantes/intrusivos.

¿Por qué potencia el Hipérico?

Porque si duermes bien, regulas mejor tus emociones, y el Hipérico puede trabajar sobre un sistema nervioso mucho más receptivo.

Cómo aplicarlo:

- Pantalla fuera 1-2h antes de dormir.
- Cambia por: ducha caliente, lectura ligera, meditación breve o preparar el día siguiente.
- Si sí o sí usas móvil: activa filtro cálido y baja brillo al mínimo.

Tu reloj interno lo agradecerá.

-Vuelve a tu esencia-
Te acompaño a recuperar la
energía que siempre fue tuya.

