

5 Hábitos clave para potenciar tu proceso con Tirzepatide o Retatrutide

HÁBITOS QUE TRANSFORMAN

Elaborado por @peptidos.col



Hábitos saludables

Estos hábitos no solo acompañan tu proceso con péptidos como Tirzepatide o Retatrutide. Si logras integrarlos en tu rutina diaria, pueden convertirse en pilares que transformen tu bienestar a largo plazo: mejorar tu energía, tu relación con la comida, tu calidad de sueño, tu composición corporal y tu vitalidad general.

No hablamos de perfección. Hablamos de constancia realista. De decisiones simples y sostenibles que, acumuladas con el tiempo, te devuelven una versión de ti misma más fuerte, presente y conectada con tu cuerpo.

¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos saludables son pequeñas decisiones que se repiten de forma constante en tu día a día y que, al acumularse, tienen un impacto directo en tu salud física, mental y emocional. **Comer con atención, moverte cada día, dormir suficiente o tomar agua no parecen grandes logros, pero cuando se hacen parte de tu identidad, cambian tu vida.**

Son acciones tan simples como elegir una fuente de proteína real en vez de un snack ultraprocesado, o salir a caminar 10 minutos en lugar de quedarte sentada.

Son señales que le mandas a tu cuerpo: **“te cuido, te escucho, te sostengo”**.

¿Por qué son importantes para tu bienestar?

Porque tu cuerpo no entiende de promesas ni intenciones, sino de hábitos. Lo que haces repetidamente es lo que tu cuerpo aprende a esperar y lo que determina cómo te sientes, qué energía tienes, cómo piensas, cómo duermes y cómo comes.

En el contexto del uso de péptidos, los hábitos saludables no solo acompañan el proceso. Lo potencian, lo sostienen y, más allá de eso, son la base para que cualquier cambio que consigas sea realmente duradero.

No se trata de cambiar todo. Se trata de identificar lo que importa y repetirlo hasta que se vuelva parte de ti.

Alimentación consciente:

Proteína

Una alimentación que te acompañe en este proceso debe priorizar saciedad, regulación de apetito, balance hormonal y estabilidad metabólica. Desde la ciencia, hay tres elementos clave: **proteína, fibra y grasas de calidad**.

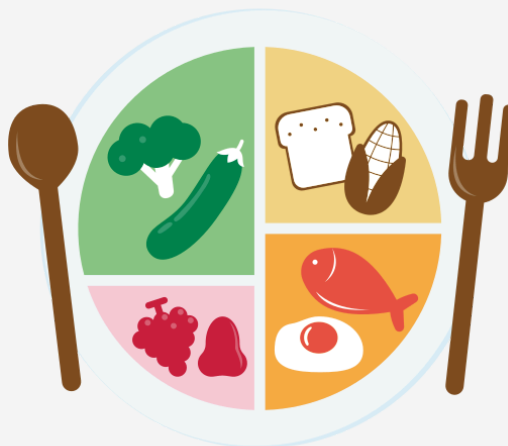
Proteína: tu aliada en saciedad y composición corporal

Las proteínas tardan más en digerirse y promueven la secreción de hormonas de saciedad como la PYY y GLP-1 (la misma vía que estimulan los péptidos). También ayudan a mantener la masa muscular, clave para un metabolismo activo.

Apunta a consumir **25–35 g** de proteína por comida. Si te cuesta alcanzar esta meta solo con alimentos, puedes complementar con batidos de proteína en agua, especialmente en el desayuno o después del ejercicio.

Fuentes de proteína de calidad:

Huevos y claras
Pescados como salmón o atún
Pollo, pavo, carne magra
Lentejas, garbanzos, edamame
Yogur griego natural (si toleras lácteos)
Suplementos de proteína en polvo
(suero, vegetales, colágeno hidrolizado)



Alimentación consciente:

Fibra y grasas saludables

Fibra: para tu saciedad, microbiota y glucosa

La fibra ralentiza el vaciado gástrico, estabiliza el azúcar en sangre y mejora la digestión. También nutre tu microbiota intestinal, que influye directamente en tu estado de ánimo, metabolismo y apetito.

Apunta a consumir entre 25 y 35 g diarios. Puedes usar fibra en polvo o semillas molidas para enriquecer batidos, sopas o yogur si tu dieta es baja en fibra.

Aumenta la dosis poco a poco para evitar malestar intestinal.

Fuentes de fibra de calidad:

Vegetales de hoja verde, brócoli, coliflor, espárragos

Frutas enteras (no jugos): manzana, pera, frutos rojos

Legumbres: lentejas, garbanzos, fríjoles

Semillas: chía, linaza, psyllium (ideal para suplementar)

Avena integral, pan de centeno, arroz integral



Grasas saludables: sí, pero con criterio

No todas las grasas son iguales. Las grasas buenas ayudan a regular hormonas, dan saciedad y absorben vitaminas. Pero las grasas trans o frituras promueven inflamación, alteran tu microbiota y afectan tu metabolismo.

Fuentes de grasas de calidad:

Aguacate

Aceite de oliva extra virgen (crudo)

Frutos secos (almendras, nueces)

Semillas (girasol, sésamo, linaza)

Pescados grasos como el salmón

Evita:

Frituras (especialmente en aceites vegetales)

Margarinas y productos ultraprocesados

Snacks "bajos en grasa" pero llenos de azúcar



Hidratación inteligente

Beber agua parece simple, pero es uno de los hábitos más poderosos que puedes incorporar, especialmente si estás en un proceso acompañado por péptidos como tirzepatide o retatrutide. **La hidratación adecuada impacta directamente tu energía, digestión, regulación del apetito, claridad mental, y cómo responde tu cuerpo a los cambios metabólicos.**

🔬 Estos péptidos actúan sobre receptores del intestino y del cerebro que regulan la saciedad, el vaciamiento gástrico y la homeostasis de glucosa. Estar bien hidratada apoya estos procesos fisiológicos, mejora la tolerancia digestiva y reduce efectos secundarios como náusea, estreñimiento o fatiga que algunas personas pueden experimentar.

¿Cuánta agua necesitas realmente?

Una fórmula sencilla es: 30–35 ml por kg de peso corporal al día.

Por ejemplo, si pesas 60 kg, tu base sería entre 1.8 y 2.1 litros. Esta cantidad puede aumentar si haces ejercicio o vives en clima cálido.

Cuándo y cómo tomarla:

- 1 vaso de agua al despertar (reactiva tu sistema digestivo)
- 1 vaso 10–15 minutos antes de cada comida (favorece la saciedad)
- Sorbos constantes a lo largo del día, no todo de golpe
- Lleva tu botella contigo como recordatorio visual

Electrolitos: cuando el agua sola no basta

Con el uso de péptidos es común comer menos, y eso puede implicar una ingesta más baja de minerales. Además, si haces ejercicio, sudas mucho o te sientes con energía inestable, podrías necesitar reposición de electrolitos (sodio, potasio, cloruro y magnesio).

Tip práctico (hidratación funcional):

Una vez al día, prepara un vaso con:
1 pizca de sal rosada o marina sin refinar

Jugo de ½ limón

Opcional: 1/4 cucharadita de miel pura

Agua fría o al clima

Este “suero casero” mejora la hidratación celular, ayuda con dolores de cabeza por deshidratación leve, y puede apoyar la digestión en las primeras semanas del proceso.



Movimiento y actividad física

Moverte todos los días no es solo “hacer ejercicio”, es **recordarle a tu cuerpo que está vivo**. Y si estás usando péptidos como tirzepatide o retatrutide, el movimiento es un acelerador silencioso: potencia tu metabolismo, mejora la sensibilidad a la insulina, regula tu apetito y te ayuda a conservar masa muscular durante la pérdida de peso.

🔬 Desde la ciencia, sabemos que los péptidos actúan sobre receptores que regulan la saciedad, el gasto energético y la glucosa, pero su efecto se multiplica cuando se acompaña de actividad física diaria.

¿Por qué caminar sí importa?

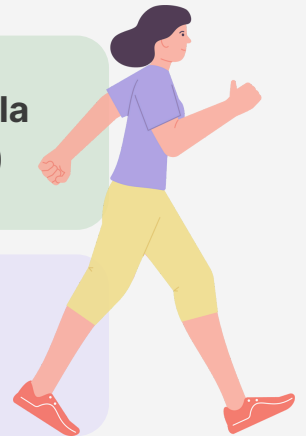
Estudios muestran que alcanzar 7.000–10.000 pasos diarios está relacionado con:

Reducción de riesgo cardiovascular y resistencia a la insulina

Menor grasa visceral (la más difícil de perder)

Mejor control del apetito y estado de ánimo

Mayor adherencia al proceso de cambio



Además, caminar activa tu NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis), que es el gasto calórico de todo lo que haces fuera del ejercicio estructurado.

Ideas simples para sumar pasos y activar tu cuerpo:

- Usa escaleras en vez de ascensor
- Camina mientras haces llamadas o envías audios
- Haz pausas activas de 5 minutos por cada hora sentada
- Haz mandados cortos caminando
- Sal a caminar después de comer (mejora la glucosa posprandial)
- Juega con tus hijos, tu mascota

Beneficios invisibles del movimiento diario

- Mejora la circulación y la función linfática (menos hinchazón)
- Aumenta la oxigenación cerebral → más claridad mental
- Ayuda a dormir mejor (sí, más movimiento = mejor descanso)
- Reduce el estrés, la ansiedad y la irritabilidad
- Disminuye el estreñimiento (muy común con el uso de péptidos)

Fuerza: Tu aliada metabólica

En un proceso acompañado por péptidos como tirzepatide o retatrutide, la pérdida de peso puede ser significativa.

Pero lo que no quieres perder en ese camino es masa muscular.

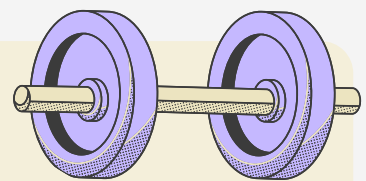
Ahí entra el entrenamiento de fuerza.

🔬 Desde la ciencia, sabemos que cuando bajas de peso sin cuidar tu músculo, una parte de ese peso perdido es masa magra.

Eso puede afectar tu metabolismo, tu energía, tu postura y hasta tu ánimo.

Entrenar fuerza es la herramienta clave para evitarlo.

¿Por qué la fuerza importa (especialmente si estás usando péptidos)?



El músculo es un **tejido metabólicamente activo**: mientras más tienes, más calorías quemas incluso en reposo

Mejora la **sensibilidad a la insulina**, lo que potencia el efecto de los péptidos

Protege tus articulaciones, huesos y postura

Evita que pierdas funcionalidad, equilibrio o energía en el día a día

Ayuda a **dar forma y firmeza** a tu cuerpo mientras pierdes grasa

**Resumen: músculo = más metabolismo, más fuerza, más salud.
Y sí, también mejor estética.**

Cómo empezar (sin excusas ni gimnasio)

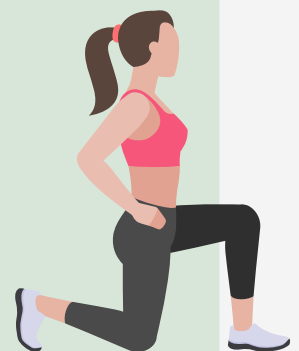
No necesitas pesas grandes ni rutinas de 2 horas. Solo estructura y repetición.

Con qué puedes comenzar:

- Tu peso corporal: sentadillas, lagartijas, planchas
- Bandas de resistencia
- Botellas de agua como mancuernas si estás en casa
- Bancos, sillas, escaleras... todo sirve

Con qué frecuencia:


- 2 a 3 veces por semana, ideal en días no consecutivos
- 20 a 40 minutos por sesión
- 2 a 3 series de 8-12 repeticiones por ejercicio



Sueño Reparador: El hábito invisible que lo cambia todo

Cuando duermes bien, todo en tu cuerpo funciona mejor.

Y si estás en un proceso con péptidos como tirzepatide o retatrutide, dormir bien no es opcional: es fundamental para que el cuerpo asimile los cambios, mantenga el metabolismo activo, regule el apetito y reduzca el estrés fisiológico.

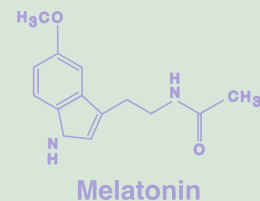
 La ciencia lo respalda: un sueño reparador de calidad se asocia con mejor sensibilidad a la insulina, menor acumulación de grasa, menor inflamación y más control de la saciedad.

El mayor enemigo del sueño es la luz artificial, especialmente la luz azul de pantallas (celular, TV, computador).

Esta luz le dice a tu cerebro que “sigue siendo de día” y bloquea la producción de melatonina, tu hormona natural del sueño.

¿Qué ocurre en tu cuerpo mientras duermes?

- Se libera hormona del crecimiento (GH), esencial para regenerar tejidos y mantener la masa muscular
- Se regula el cortisol, bajando el estado de alerta y la inflamación
- Se estabilizan las hormonas del apetito: Leptina (te hace sentir saciedad) sube, Grelina (estimula el hambre) baja
- Se sincroniza tu ritmo circadiano
- Se consolida la memoria, se limpian toxinas cerebrales y se regula el sistema inmune



Sueño Reparador: Tips para dormir mejor

Luz natural al despertar

Sal al sol por al menos 10 minutos (sin gafas de sol). Ayuda a regular tu reloj biológico y mejora el estado de ánimo.

Pantallas OFF 60–90 min antes de dormir

Usa luz cálida, baja la intensidad o lee en papel.

Crea una rutina nocturna relajante

Ducha tibia, aceites esenciales, estiramiento suave, respiración 4-7-8 o journaling.

Cena 2–3 horas antes de dormir

Evita comidas grasas o muy grandes justo antes de acostarte.

Habitación ideal: Oscura (usa blackout o antifaz)

Fresca (~18–20 °C)

Silenciosa o con sonido blanco

Libre de pantallas, trabajo y notificaciones

Reduce estimulantes

Evita cafeína después de las 2 p. m.

Evita alcohol:

altera las fases del sueño profundo

Respetar tus horarios de sueño

Intenta dormir y despertar a la misma hora todos los días (incluso fines de semana)



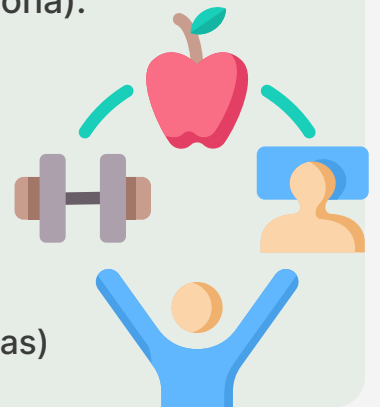
Cómo formar hábitos **duraderos**

Los hábitos no se forman por motivación, se forman por repetición. Desde la ciencia del comportamiento, sabemos que un hábito es una acción repetida en un mismo contexto, que con el tiempo se vuelve automática.

Según estudios de la University College London, en promedio se requieren 66 días para automatizar un nuevo hábito (aunque puede variar entre 21 y 90 días dependiendo del tipo y la persona).

¿Qué hace que un hábito sea sostenible?

- ✓ Claro: sabes exactamente qué vas a hacer
- ✓ Pequeño: no necesitas motivación extrema
- ✓ Repetible: encaja en tu rutina diaria sin drama
- ✓ Medible: puedes hacerle seguimiento
- ✓ Flexible: lo adaptas si tienes un mal día (no lo abandonas)



Entonces... ¿por dónde empezar?

Elige 1 o 2 hábitos clave, y proponte sostenerlos durante 30 días seguidos.

No por castigo ni por obligación, sino para entrenar a tu cerebro a verlos como parte de tu identidad.

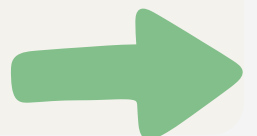
💬 “No soy alguien que toma agua.” → “Soy una persona que se hidrata todos los días.”

💬 “Yo no entreno.” → “Soy una persona que cuida su cuerpo con movimiento y fuerza.”

 **A continuación te dejamos un tracker imprimible de 4 semanas**



- ✓ Marca cada día que completes tu hábito
- ✓ Usa íconos, colores o stickers si lo deseas. Añade un 6to hábito que desees trabajar
- ✓ Llévalo a la vista: en la puerta de la nevera, tu agenda, el espejo del baño
- ✓ Al final del mes, no solo verás progreso... lo vas a sentir
- 📄 Descárgalo. Imprímelo. Hazlo tuyo.
- 🌱 Porque los cambios duraderos no pasan de un día para otro... pero sí se construyen día por día.



Tracker de Hábitos



Mes _____

Cumplí mi meta de proteína y fibra

✓	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

Me hidraté durante el día

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

Cumplí mi meta de pasos y movimiento

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

Hice entrenamiento de fuerza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

Seguí una rutina saludable de sueño

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como me siento al finalizar el mes

😊 😊 😐 😞 😞

En Péptidos Col creemos en la ciencia que impulsa tu bienestar.

Nuestro enfoque es claro: acompañarte con información basada en evidencia, productos de calidad, y recursos que te empoderen a tomar decisiones conscientes.

💬 ¿Te gustó esta guía?

Déjanos tus comentarios, cuéntanos cuál hábito estás trabajando o comparte una foto con tu tracker.

Nos encantará leerte y acompañarte en este proceso.

🌟 Recuerda:

***Los hábitos no cambian tu vida en un día.
Pero los que repites cada día... sí pueden cambiar tu vida.***

#CienciaParaTuBienestar
@peptidos.col



@peptidos.col

