

# La Clave Molecular de tu Motivación

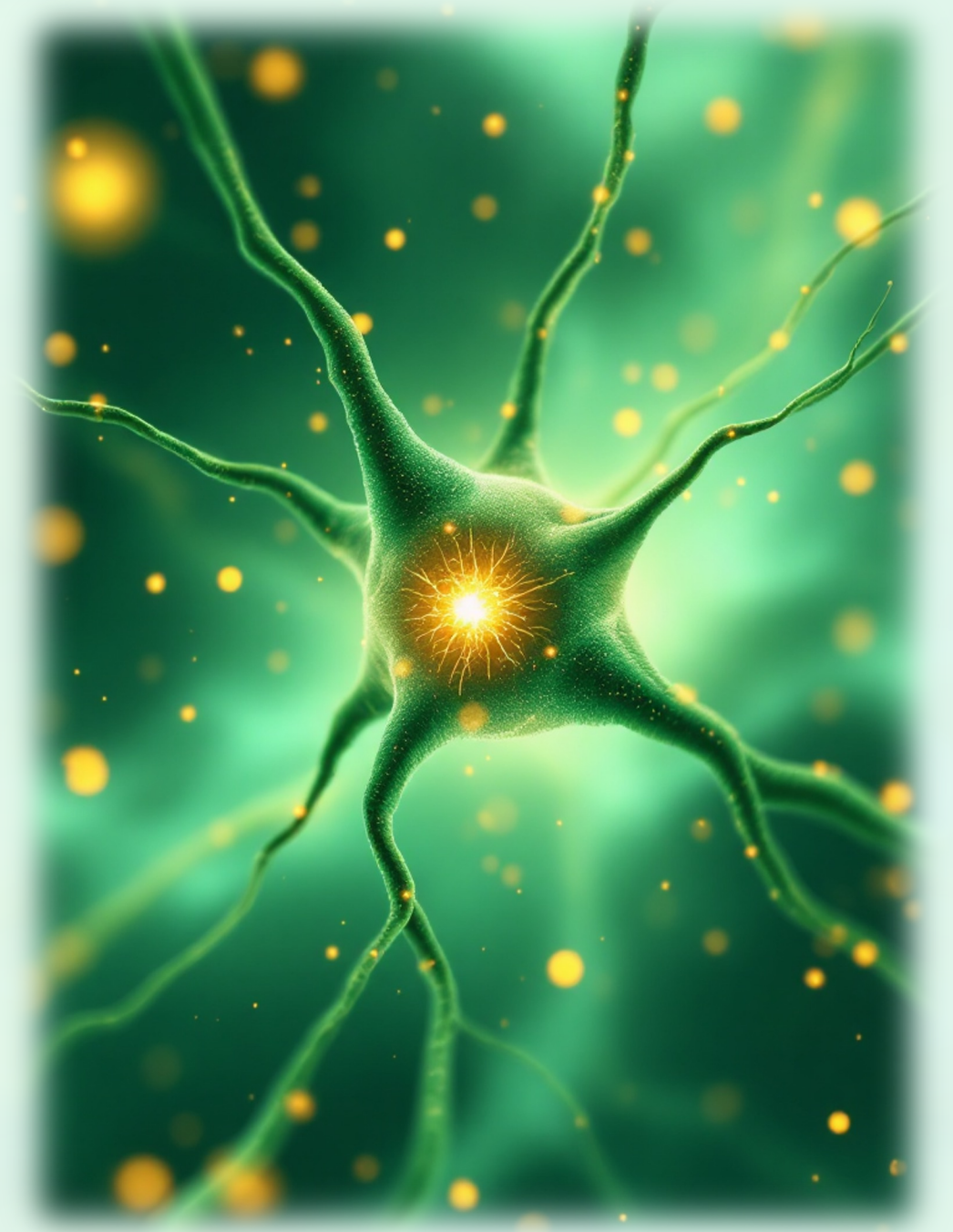
"Dominando la Dopamina para el Enfoque, la Energía y la Vitalidad."

En el mundo del bienestar de alto rendimiento, la dopamina suele malinterpretarse como un simple "químico del placer". En realidad, es la molécula de la **anticipación**. Es la chispa interna que te impulsa a perseguir tus metas, mantenerte enfocado en tu visión y evolucionar hacia tu mejor versión.

Cuando tu dopamina está equilibrada, te sientes lleno de energía y con la mente clara. Cuando se agota, experimentas "niebla mental", procrastinación y falta de motivación.



# "La Anatomía de tu Impulso"





# 1. La Chispa de la Motivación

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunos días te sientes imparable y otros no puedes encontrar la chispa?

## ¿Qué es la Dopamina?

Es el neurotransmisor de la motivación. Se libera cuando tu cerebro espera una recompensa, impulsándote a la acción. Al equilibrarla, optimizas tu motor biológico.

## Cómo Funciona

La dopamina se libera cuando tu cerebro espera una recompensa. No se trata del premio en sí, sino de la **búsqueda** del mismo. Al dominar tus niveles de dopamina, optimizas tu motor biológico para un crecimiento constante.



## 2. Combustible para tu Mente

Para producir dopamina, tu cuerpo necesita precursores específicos que se encuentran en alimentos ricos en tirosina ..

### Alimentos Ricos en Tirosina

Tu cuerpo necesita precursores como la **Tirosina** (presente en almendras y aguacates) para producir dopamina. Una dieta densa en nutrientes es la base de la resiliencia mental.

### Nutrición Estructural

Una dieta densa en nutrientes, como las algas marinas y de agua dulce, asegura que tu cerebro tenga los bloques de construcción necesarios para mantener el enfoque sin caídas de energía.

# 3. Protege tu Energía

La vida moderna está llena de Ladrones de Dopamina' que sobreestimulan y agotan tus receptores: **El Detox de 7 días**

## Nutrición

Elimina azúcares, prioriza proteínas.

## Estrés y Movimiento

Activa tu bioquímica natural. La actividad física diaria para regular la liberación natural de químicos del bienestar

## Ayuno de Pantallas

Reduce la sobreestimulación digital para permitir que tus receptores se calmen,.

## Higiene del Sueño

Optimiza tu Descanso para la reparación neuronal profunda



## 4. Conviértete en tu Mejor Versión. **Arquitectura del Comportamiento**



El bienestar real se construye sobre la dopamina basada en el esfuerzo. A diferencia de los estímulos "baratos", la sensación de logro que sientes después de terminar un entrenamiento, completar nuestro Detox de 7 Días, o finalizar una sesión de meditación proporciona una base duradera de equilibrio.

Reentrena tu cerebro para favorecer la vitalidad a largo plazo sobre el ruido digital con estos hábitos de alto impacto:

### **1 El Reset de 2 Minutos | Exposición al Frío**

Detén el desplazamiento. Una breve ducha fría proporciona un "reset" biológico que dispara la dopamina basal durante horas, mucho más eficazmente que cualquier notificación.

### **2 Sincroniza tu Sistema | Presencia Consciente**

Prácticas como el Zhì Néng Qì Gōng, Taji, la meditación y el heart math, conectan la energía física y mental. Al entrenar tu mente para estar presente, detienes las fugas de energía causadas por la distracción.

### **3 Monopoliza tu Enfoque | Trabajo Profundo**

En un mundo de ruido constante, la capacidad de enfocarse profundamente es tu máxima ventaja competitiva. Protege tu espacio cognitivo para crear tu mejor trabajo.

# ¿Listo para Reiniciarte? | El Detox de 7 Días

Si te sientes abrumado por la fatiga mental, nuestro Programa Detox de 7 Días te proporciona la estructura para recalibrar tu sistema.



## Coaching Diario

Orientación para navegar tu reinicio biológico.



## Materiales Educativos

Recursos guiados por la ciencia para comprender las necesidades de tu cuerpo.



## Nutrición Estructural

Una transición de la estimulación a corto plazo hacia la resiliencia a largo plazo.

COMIENZA TU DETOX DE 7 DÍAS



## Sobre la Fundadora: María Isabel Arizpe del Valle

*Ingeniera Bioquímica en Alimentos | Fundadora de My Green Lady™*

**My Green Lady™** nació de un compromiso personal: saber siempre qué introducimos en nuestro cuerpo y por qué. Como madre y científica, María Isabel formuló originalmente **Brain Power™** para sus propios hijos hace casi dos décadas, como una base limpia y rica en nutrientes para el desarrollo cognitivo..

Hoy, su trabajo tiende un puente entre la ciencia bioquímica y la nutrición funcional, ayudando a las personas a reconectarse con su base biológica a través de una suplementación inteligente y una regulación metabólica personalizada.

*“Tu biología es el fundamento de tu propósito. Cuando proteges tu energía, recuperas tu vida”.*



### Follow me:

[Facebook](#)

•

[YouTube](#)

•

[Instagram: @my\\_greenlady](#)

•

[Instagram: @Maribelarizpe](#)

•

[Website: www.mygreenlady.mx](#)

### Disclaimer

*The information provided is for educational purposes only and is not intended as medical advice. This content does not substitute professional medical consultation, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician before making significant changes to your diet or lifestyle.*