



Descubre tu Ritmo · Optimiza tu Salud



Tu botica biohacker

■ ¿Qué es el Biohacking Natural?

El biohacking natural es la práctica de optimizar tu biología mediante métodos naturales, científicamente respaldados. No se trata de tecnología invasiva, sino de entender y trabajar con los ritmos naturales de tu cuerpo.

Los 4 Pilares del Biohacking Natural

- Ritmo circadiano: Sincroniza tus ciclos de sueño-vigilia con la luz natural para mejorar la calidad del descanso y la regeneración celular.
- Nutrición inteligente: Los suplementos naturales adecuados pueden potenciar tu energía, enfoque y longevidad sin efectos secundarios.
- Movimiento consciente: El ejercicio en el momento óptimo del día maximiza los beneficios hormonales y metabólicos.
- Gestión del estrés: Técnicas como la respiración controlada y la exposición al frío activan respuestas adaptativas beneficiosas.

■ Conoce tu Ritmo Biológico

Cada persona tiene un perfil biológico único. Nuestro test personalizado analiza 6 dimensiones clave de tu salud para recomendarte los suplementos y hábitos que realmente necesitas.

¿Qué analiza el test?

- Calidad del sueño y recuperación nocturna
- Niveles de energía a lo largo del día
- Capacidad de enfoque y claridad mental
- Respuesta al estrés y cortisol
- Salud digestiva y absorción de nutrientes
- Estado inflamatorio general

Con los resultados, recibirás una recomendación personalizada de nuestro equipo de especialistas en medicina natural.



Descubre más en nuestra web.

www.2mes4.com

Documento informativo · 2026