



Comprende lo que tu cerebro necesita

Sobre energía, estímulo mental y apoyo diario

Tabla de contenido

La salud comienza entendiéndote.

Tu cerebro procesa información, recuerda datos y cambia de enfoque constantemente. Sin embargo, la cantidad de energía que esto requiere varía de persona a persona y de un día a otro. El sueño, la alimentación, el ejercicio, el estrés mental y la recuperación influyen en este proceso.

En este e-book descubrirás cómo tu cuerpo genera energía, por qué tu cerebro merece atención en este proceso y qué decisiones diarias pueden contribuir a un mayor equilibrio.

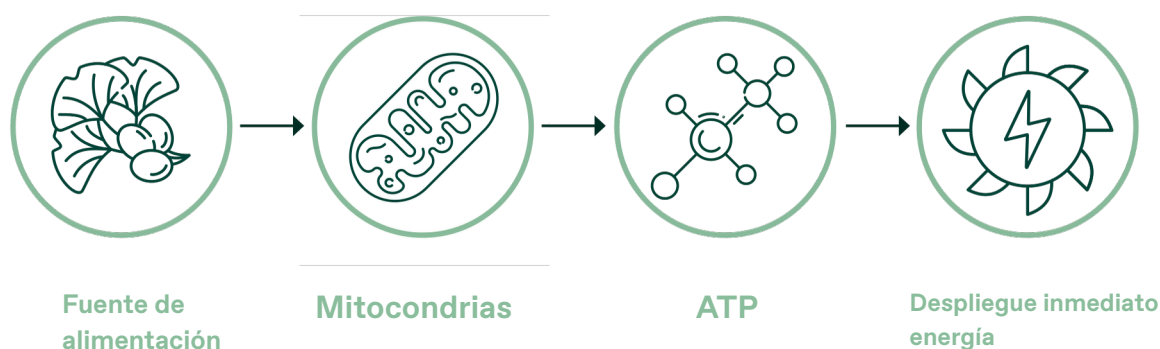
Esa es The Sciend of You: comprender lo que tu cuerpo necesita antes de elegir lo que le conviene.

1.	¿Cómo produce energía tu cuerpo?	pág 4
2.	¿Por qué tu cerebro te exige tanto?	pág 5
3.	Creatina: más allá del gimnasio	pág 7
4.	¿Combinar creatina y magnesio?	pág. 8
5.	Cinco hábitos para tu energía diaria	pág. 10
6.	Tu control energético en 7 días	pág. 12
7.	Descubre lo que te conviene	pág. 13



¿Cómo produce energía tu cuerpo?

Tu cuerpo libera energía continuamente a partir de carbohidratos, grasas y proteínas. En las células, las mitocondrias desempeñan un papel fundamental en este proceso. Es allí donde se forma el ATP (adenosín trifosfato): la moneda energética de la célula, fácilmente utilizable. El ATP se utiliza a lo largo del día y debe reponerse constantemente. Tanto los músculos como las células nerviosas requieren ATP para su correcto funcionamiento.



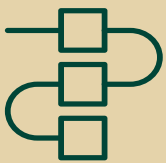
Magnesio y metabolismo energético

El magnesio favorece el metabolismo energético, los niveles de energía y la vitalidad mental. Además, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso.



¿Por qué tu cerebro te exige tanto?

Tu cerebro está activo todo el día. Mantiene la atención, procesa información, Toma decisiones, selecciona estímulos y cambia de tarea. Esto requiere una coordinación constante. Incluso con poco esfuerzo físico, el cerebro permanece activo y las células nerviosas necesitan energía para su funcionamiento normal. Por lo tanto, muchos estímulos, el cambio constante de tareas o una noche de sueño insuficiente pueden hacer que el día exija más de ti mentalmente.



Cambio de tarea

El cambio constante de tareas exige que prestes atención de nuevo cada vez. Los estímulos (notificaciones y pantallas) dificultan el trabajo y la concentración.



Incentivos

Las notificaciones y las pantallas dificultan concentrarse en una sola tarea sin interrupciones.



Privación del sueño

Tras una noche corta, la misma tarea puede resultar más pesada.



Tensión mental

Las preocupaciones, el trabajo y las obligaciones sociales también requieren energía.

Tener la mente desordenada no significa automáticamente que te falte algo. Sin embargo, sí es motivo para analizar la combinación de estrés, sueño, nutrición, ejercicio y recuperación.





Creatina: más allá del gimnasio

El cuerpo produce creatina por sí mismo y, a través de la dieta, la obtiene principalmente de productos de origen animal.

La creatina se encuentra en gran cantidad en los músculos y también está presente en otros tejidos, como el cerebro, el corazón y los órganos reproductores.

Además, las mujeres tienen naturalmente una reserva de creatina entre un 70 % y un 10 % menor que los hombres. Las investigaciones demuestran que las mujeres pueden beneficiarse al reponer esta reserva.

¿Sabías que el monohidrato de creatina es uno de los suplementos más investigados, seguros y eficaces del mundo?

La creatina estimula el crecimiento muscular, favorece la fuerza muscular y mejora el rendimiento durante los esfuerzos de fuerza explosiva.

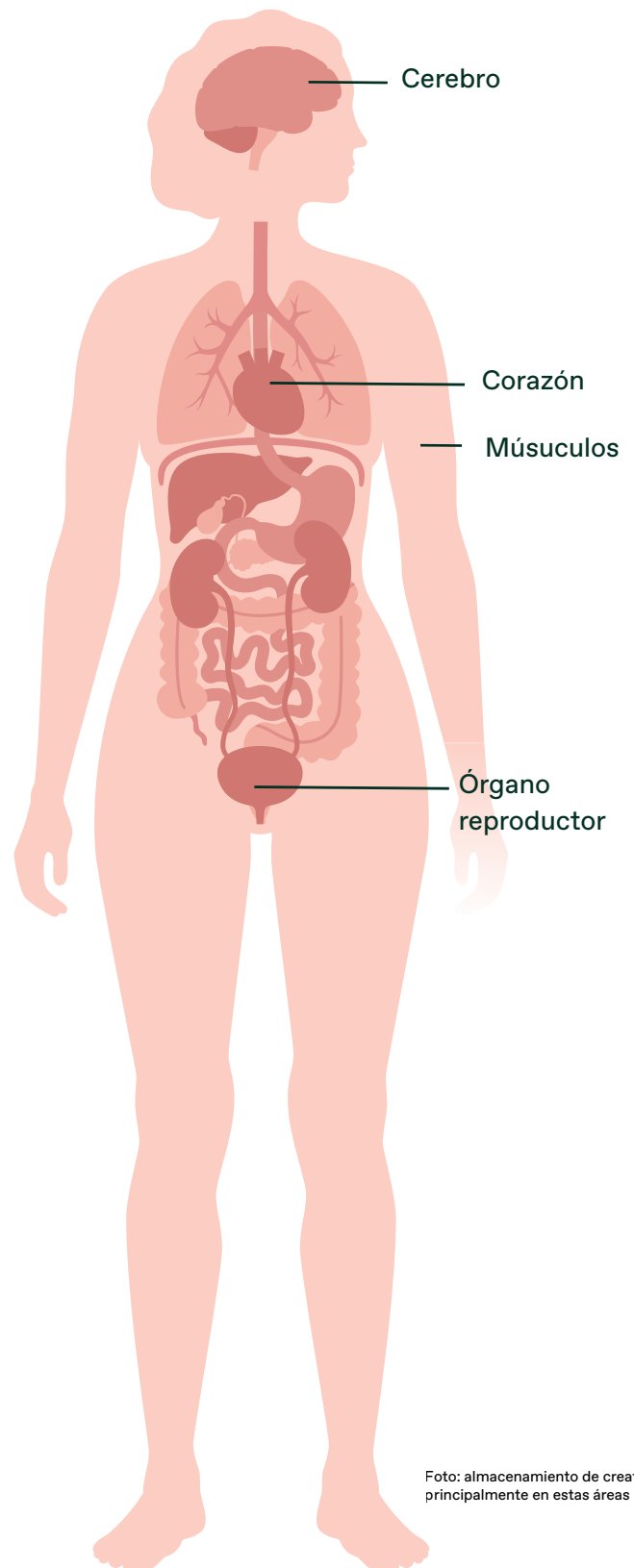


Foto: almacenamiento de creatina principalmente en estas áreas

¿Combinar creatina y magnesio?

Para un cuerpo activo. Y una mente clara.

Tu cerebro procesa información, cambia de enfoque y piensa durante todo el día. Eso requiere energía, al igual que todo lo que hace tu cuerpo. Creatine Neuro Support combina creatina de alta calidad y ultrapura con magnesio, que favorece la energía mental y la salud cerebral.

La fórmula contiene ATA Mg®, una forma innovadora de magnesio que llega eficazmente al cerebro.

¿Por qué la creatina y el magnesio?

La creatina y el magnesio desempeñan un papel.

Cada uno tiene su función. La creatina es conocida principalmente en el mundo del deporte. El magnesio, por su parte, favorece, entre otras cosas, el metabolismo energético, la energía mental y el funcionamiento normal del sistema nervioso. Creatine Neuro Support combina ambos en una fórmula cuidadosamente diseñada.

CreaWIN® monohidrato de creatina

- Creatina de alta calidad y ultrapura
- Testada minuciosamente para garantizar una calidad fiable

Magnesio ATA Mg®

- Magnesio ATA Mg® Una forma innovadora de magnesio que llega de forma eficaz al cerebro
- El magnesio contribuye a un metabolismo energético normal y favorece la energía mental y la salud cerebral.

¿Quieres saber más sobre Creatine Neuro Support?

Descúbrelo aquí



BONUSAN

Creatina Neuro Support

CreaWin® + ATA Mg®

El magnesio contribuye a la resiliencia mental
y es bueno para la memoria

 175g





Cinco hábitos para tu energía diaria

Tu nivel de energía no depende de un solo factor. Tu cuerpo y tu cerebro regulan constantemente la producción de energía, el esfuerzo y la recuperación. El sueño, la nutrición, el ejercicio y el esfuerzo mental interactúan en este proceso. Por eso, un enfoque integral suele ser más efectivo que centrarse únicamente en un hábito.



1. Alternar entre sentarse y moverse

El movimiento requiere energía, pero también ayuda al cuerpo a utilizarla de forma eficiente. No basta con hacer ejercicio para conseguirlo. Levantarse, caminar y moverse con regularidad a lo largo del día también cuenta.



2. Dale a tu cuerpo los componentes básicos adecuados.

Diversos nutrientes son necesarios para el metabolismo energético. Entre ellos se encuentran las vitaminas del grupo B y el magnesio, que contribuyen al metabolismo energético normal. Por lo tanto, una dieta variada constituye la base.



3. Considera el sueño como parte de tu equilibrio energético.

Durante el sueño, el cuerpo tiene espacio para recuperarse. No solo importa la cantidad de horas, sino que la regularidad y la calidad del sueño también influyen en lo descansado que empiezas el día.



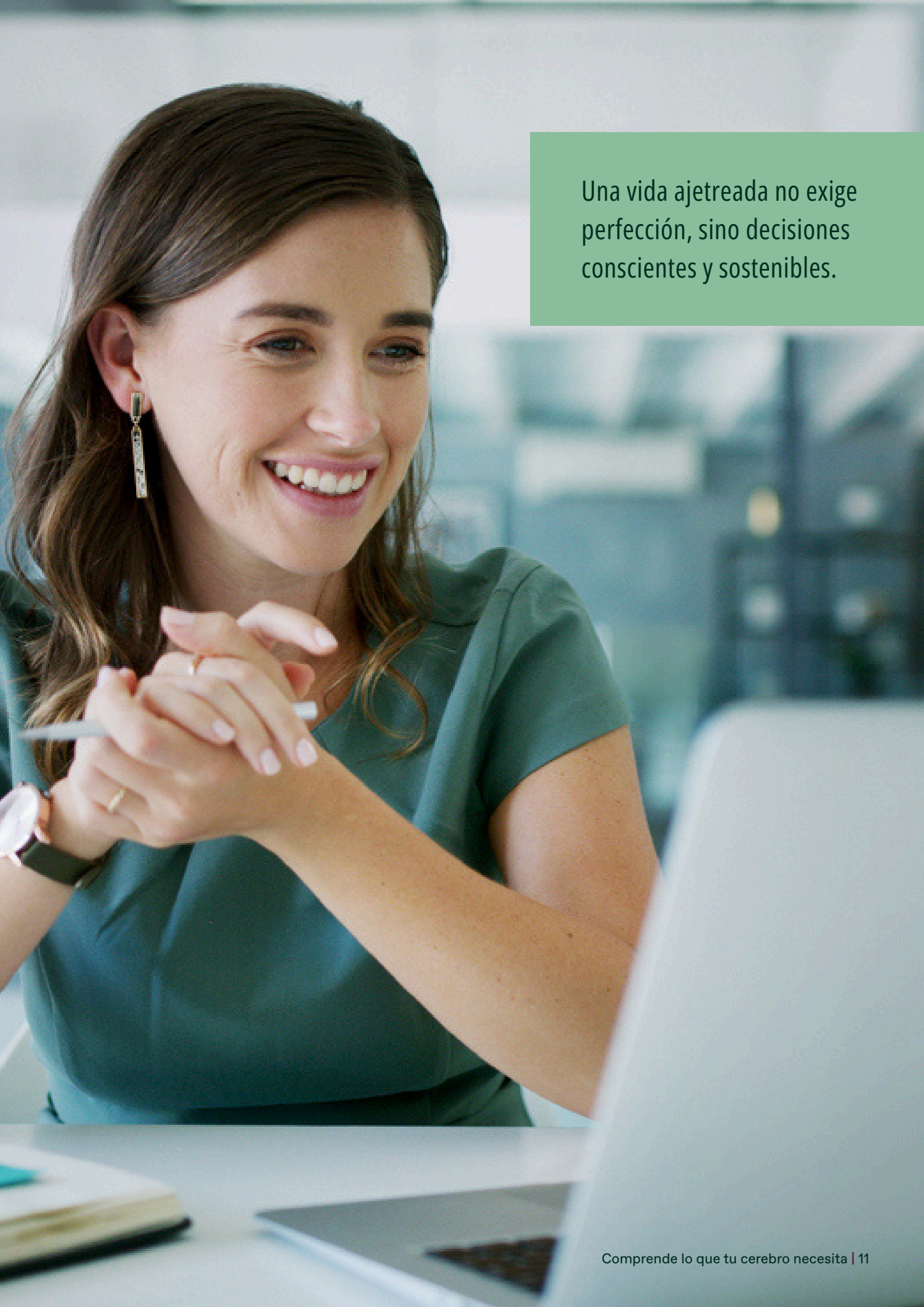
4. Limitar el desplazamiento constante

Cada notificación, interrupción o cambio de tarea exige atención nuevamente. Al alternar períodos de trabajo concentrado con momentos de menor estimulación, le das a tu cerebro más espacio entre los esfuerzos mentales.



5. Observa la relación entre carga y recuperación.

Un periodo de mucho trabajo no tiene por qué ser un problema en sí mismo. Lo importante es cómo se compensa con el descanso. El esfuerzo físico, la presión mental y la falta de sueño pueden acumularse. Por eso, conviene no centrarse en un solo factor, sino en el patrón general de tu día y tu semana.



Una vida ajetreada no exige perfección, sino decisiones conscientes y sostenibles.

Tu control energético de 7 días

Utilice esta sencilla comprobación para mantenerse estable durante una semana en lo que respecta al sueño, la nutrición, Movimiento, estimulación y relajación. No se trata de la perfección, sino de establecer patrones que te ayuden a comprender qué te da energía y qué te la quita. Marca cada día lo que se aplique a tu situación. Y no es necesario marcar todo a diario.

		Lu	Ma	Mi	Jue	V	Sá	Dom
	¿Qué tal fue la calidad de mi sueño?							
	¿He hecho suficiente ejercicio hoy?							
	¿He estado algún momento sin pantalla ni notificaciones?							
	¿Llevo una dieta variada y regular?							
	¿He experimentado presión mental hoy?							
	¿Me he tomado un momento para relajarme de forma consciente?							
	¿He tenido suficiente energía hoy?							
¿Qué patrón te llama más la atención?								

¿Quieres saber más sobre Creatina Neuro Support?

Descubre cómo esta fórmula con creatina y magnesio se integra en un estilo de vida consciente y en el apoyo diario.

Ver el producto



Descubre lo que te conviene

Las rutinas diarias y la recuperación están estrechamente interconectadas. A través del sueño, la nutrición, el ejercicio, los estímulos y la relajación, a menudo se comprende mejor qué hace que el día sea más llevadero o más pesado.

Creatina Neuro Support se integra perfectamente como fórmula complementaria a un estilo de vida consciente. Gracias al magnesio, contribuye a una mente despejada.

¿Quieres descubrir más?

Nos gustaría contarte más sobre este tema para que puedas aprender aún más.

[Lee los blogs aquí.](#)

Sentirse mejor empieza por entenderte.

Desde 1966, Bonusan desarrolla y produce suplementos de alta calidad en los Países Bajos. Desde el desarrollo y la selección de materias primas hasta el control de calidad y la producción: gestionamos todo el proceso internamente.

Junto con Natura Foundatio y nuestra red de más de 15 000 profesionales de la salud, transformamos la ciencia y la práctica en fórmulas cuidadosamente elaboradas. Así, podrás elegir con conocimiento de causa lo que mejor le conviene.

Desde 1966

Calidad profesional

Más de 15.000 profesionales

Ciencia y práctica

Producción en los Países Bajos

Control desde la materia prima hasta el producto final.

[Más información sobre nosotros](#)

[Mantente al día](#)

Mantente al día y síguenos en línea:
@bonusan_es

