

Fundamentos de recuperación y nutrición

Los principios que sostienen el protocolo Cumbre — para que empieces a aplicarlos desde hoy, incluso antes de que abramos.

01 Recuperación que sí mueve la aguja

La recuperación no es un lujo posterior al entrenamiento: es parte del estímulo. Estos son los tres pilares que usamos y cómo dosificarlos.

Sauna (15–20 min). Calor seco a temperatura controlada. Mejora la salud cardiovascular y la sensación de recuperación. Hidrátate antes y repón sodio después.

Inmersión en frío (2–4 min). Agua fría tras el entrenamiento para bajar la inflamación y afinar el sistema nervioso. Empieza con exposiciones cortas y sube gradualmente.

Luz roja (10 min). Terapia de fotobiomodulación como apoyo a la recuperación muscular y la piel. Constancia por encima de sesiones aisladas.

Regla práctica: la recuperación se programa, no se improvisa. Colócala justo después del entrenamiento, no como una visita aparte.

02 Seis principios de nutrición

1. Proteína como base. Una fuente de proteína completa en cada comida preserva masa muscular con la edad.

2. Glucosa estable. Arma los platos alrededor de vegetales y fibra; los carbohidratos, según tu actividad del día.

3. Hidratación y minerales. Sodio, potasio y magnesio no son opcionales si entrenas y usas sauna.

4. Timing alrededor del entreno. Proteína y algo de carbohidrato después de entrenar ayudan

5. Menos ultraprocesados. Cocina más de lo que compras empaquetado. Ningún suplemento sustituye la comida real.

6. Sueño y digestión. Cierra la última comida 2–3 horas antes de dormir: el sueño es donde de verdad recuperas.

03 El siguiente paso

Estos principios son un punto de partida general, no un plan personalizado. En Cumbre partimos de un diagnóstico medible y ajustamos con base en tus números — no en suposiciones.

Cuando abramos, los primeros 100 miembros entran como Fundadores y congelan su tarifa. Si aún no estás en la lista de espera, este es el momento.