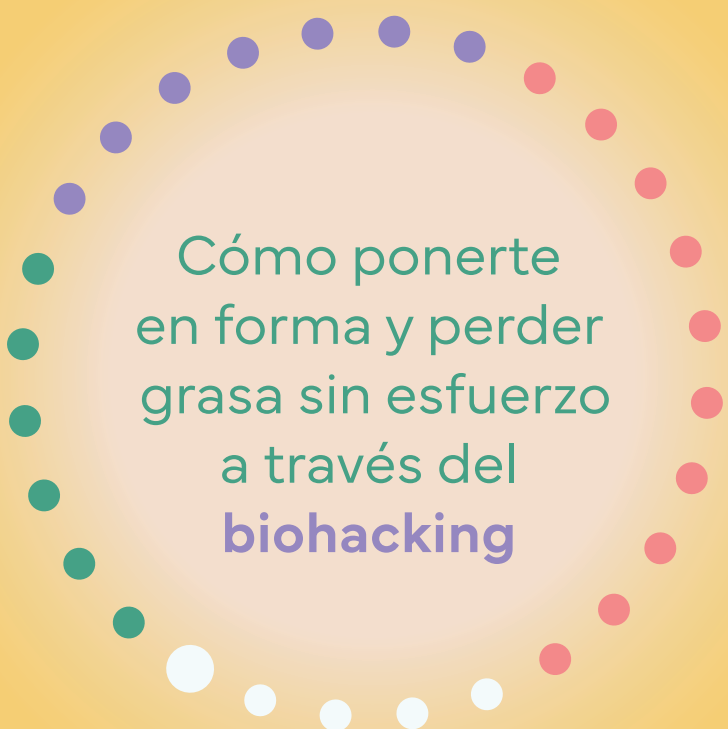




Cómo ponerte
en forma y perder
grasa sin esfuerzo
a través del
biohacking

Activa tu fuerza femenina

Aggie Lal

AGGIE LAL

ACTIVA TU FUERZA FEMENINA

Cómo ponerte en forma y perder grasa
sin esfuerzo a través del *biohacking*

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR que incluye este libro se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros.

Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos.

El sitio web accesible a través del Código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las Políticas de Privacidad del sitio web, así como sus Términos de uso, antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Biohack like a woman*

© Aggie Lal, 2024

© de la traducción, Eva Feuerstein, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

ISBN: 978-84-08-30877-5

Depósito legal: B.14.063-2025

Fotocomposición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Prólogo.....	15
Introducción.....	21

ADOPTA LA IDENTIDAD DE UNA *BIOHACKER*

1. ¿Qué es una <i>biohacker</i> ?	27
¿Qué es el <i>biohacking</i> ?	30
Una mujer abrumada no <i>biohackea</i>	33
<i>Biohacking</i>	37
¿Quién es Aggie Lal? (Pista: ¡soy yo!)	41
Manifiesto de una <i>biohacker</i>	45
Céntrate en lo que ya eres.....	47
Quiere a tu grasa.....	51
¿A qué dificultades te enfrentas?	58
Despídete de las dietas de hambre.....	60
Saluda a los niveles de <i>biohacking</i>	65
Los cuatro niveles del <i>biohacking</i>	66

NIVEL 1

CUÁNDO COMER

2. Cómo comer en el orden correcto	73
Glucosa: no puedes comerte el pastel y a la vez conservarlo . .	74
¿Qué son los picos de glucosa y por qué deberían importarme? . .	78
Los <i>hacks</i> de la glucosa	82
3. Cómo ayunar como la reina que eres	97
Consejos y trucos para el ayuno	97

NIVEL 2

QUÉ COMER

4. Alimentación en el mundo real	113
Introducción al nivel 2	114
El Biohacking Eating Lifestyle™	115
Las seis preferencias del Biohacking Eating Lifestyle™	117
5. Qué no comer	145
Evita las toxinas y los antinutrientes	145
El método CLEANBODY	159
Evita a las personas tóxicas	165

NIVEL 3

ADÁPTATE A TU CICLO

6. La fuerza te acompaña	171
El sistema endocrino	172
Jerarquía hormonal	175
Las hormonas sexuales	177
Los ritmos infradianos	183
Te presento a tu ciclo	187
Fase 1: fase menstrual/invierno interior	189
Fase 2: fase folicular/primavera interior	194

Fase 3: fase ovulatoria/verano interior.....	197
Fase 4: fase lútea/otoño interior.....	201
Formas de equilibrar las HORMONAS	205

NIVEL 4

VIVE COMO UNA BIOHACKER

7. Entrena como una <i>biohacker</i>	213
Fuerte > delgada.....	213
Las letras de FITNESS	217
El entrenamiento de <i>biohacking</i> perfecto: entrena en función de tu ciclo	225
8. Dormir bien.....	235
Disruptores del sueño	238
Medición del sueño	241
Ciclos del sueño	242
Cronotipos del sueño.....	243
Cómo <i>biohackear</i> el sueño	245
9. El estrés.....	249
Cómo gestionar el estrés.....	253
Cura el estrés con un suspiro	253
Cura el estrés con... más estrés.....	254
Las pequeñeces no son pequeñeces: son traumas	255
Los sentimientos sin expresar crean estrés.....	256
Siéntelo para curarlo.....	257
Cura el estrés siendo una asquerosa.....	258
Cura el estrés con ira	260
Cura el estrés con perdón	262
Cura el estrés con meditación.....	272
Cura el estrés con juegos.....	273
Cura el estrés con el placer	276
Cura el estrés con la mentalidad	278
Cuando las cosas se tuercen.....	279
La energía de la protagonista	279

10. Y ahora, ¿qué? 283

 «Ya has saltado» 287

Agradecimientos. 295

Lista de referencias. 299

Plan gratuito de entrenamiento y alimentación. 329

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES UNA *BIOHACKER*?

Cuando Lara, que ahora tendrá veintitantos años, cumplió dieciocho, llevaba tiempo estando siempre enferma. De pequeña, Lara pesaba menos de lo normal, por lo que su pediatra sospechó que tenía un trastorno alimentario y le dijo a su madre que le diera de comer todo lo que quisiera, con tal de que ganara peso.

Entonces, cómo no, Lara se decantó por la comida basura; ¿qué niño no lo haría si pudiera? Era la única alumna del colegio que se comía diez paquetes de galletas a mediodía. Llegaba a casa y, como tentempié, se calentaba una pizza de queso congelada y echaba más queso fundido por encima. Después de la cena en familia siempre había postre, porque su tío era repostero. Comía un montonazo de alimentos azucarados a diario, de los que obtenía muchas calorías (vacías), pero le seguía costando ganar peso.

Al final, Lara desarrolló neumonía, asma y sinusitis crónica. Los médicos no dejaban de examinarle los pulmones, pero no encontraban nada. Tardaron casi dos años en descubrir que tenía un problema con las amígdalas, pero el médico que la atendía por entonces dijo que ya no se recomendaba extirparlas, de modo que le recetó antibióticos ¡durante un año y medio! Cada mes le

mandaban una caja. Durante una época estuvo tomando entre cinco y diez medicamentos recetados cada día.

Lara ya sabe que es absurdo tomarse una caja de antibióticos al mes durante dieciocho meses, pero en aquella época no sabía tanto como ahora. Todo el mundo le decía: «Que te mejores, Lara. Come más y descansa más».

Nadie le decía que comiera mejor.

Nadie le decía que se centrara en la dieta.

Nadie le decía que se centrara en la nutrición.

Nadie le decía que tomara probióticos.

Después empezó a sufrir todo tipo de problemas intestinales. Tenía acné, síndrome del intestino irritable y migrañas crónicas. No soportaba llevar pantalones, porque sentía que le apretaban demasiado: tenía el abdomen muy hinchado y cualquier contacto le resultaba doloroso.

Sus síntomas se agravaron tanto que el médico acabó por decirle que quizá estuviera desarrollando la enfermedad de Crohn. Por suerte, una colonoscopia sirvió para descartarlo, pero algo marchaba mal.

Su médico le había hecho todas las pruebas que sabía que había que hacerle, pero no encontraba ningún problema que fuera capaz de resolver. Después de pasarse cinco años intentando llegar a la raíz de todos sus problemas de salud, se dio por vencido y dijo que no podía hacer nada más.

Pero Lara seguía sufriendo.

Ya había probado todas las dietas: sin gluten, sin lactosa, baja en hidratos de carbono de cadena corta..., pero no le funcionaban. Luego se topó con la dieta GAPS, también conocida como «la dieta del caldo de huesos». No consistía solo en beber caldo de huesos; también había que eliminar los alimentos procesados e inflamatorios y comer más carne, pescado, huevos y verdura cocinada. Descubrió que lo único que podía digerir era el caldo de carne y huesos, ya que tenía el intestino destrozado. Pero eso no era suficiente para alimentarla, y mucho menos para que su cuerpo pudiera mejorar.

Lara, que ahora es una mujer de veintitantos años con un trabajo científico, empezó a investigar sobre sí misma. Mientras buscaba alternativas en línea, encontró el desafío de *fitness* que tengo en Biohacking Bestie.

Como parte del desafío comparto muchos recursos y recomendando seguir a otros especialistas, así que Lara empezó a sumergirse en todos los libros de *biohacking* que recomiendo. Estaba tan desesperada que lo probó todo; hasta se hizo la prueba de ADN que menciono. Entonces descubrió que por motivos genéticos tenía reducida la capacidad de desintoxicación del cuerpo.

En el desafío menciono que algunas personas son incapaces de digerir unos antinutrientes llamados «lectinas»; entonces, Lara se dio cuenta de que las verduras que trataba de comer tenían un contenido muy alto. Empezó a evitar esas verduras y comer otras, y le funcionó.

También entendió lo importante que es para la salud equilibrar los niveles de glucosa. Eso había supuesto un enorme cambio para mí, y Lara descubrió que la ayudaba a deshacerse de sus terribles antojos de comida basura, que a veces la llevaban incluso a cenar con una bolsa de patatas fritas.

Más adelante se descubrió que tenía un parásito, por lo que también tomó remedios naturales para deshacerse de él. En unos seis meses fue capaz de revertir el síndrome del intestino irritable y dejar de medicarse. Abandonó todos los medicamentos.

Durante años había sufrido una sinusitis crónica que la obligaba a usar un fuerte aerosol nasal, pero ya no le hacía falta. También le desaparecieron las migrañas crónicas. Tenía en la cara una rosácea tan grave que ni el maquillaje más denso conseguía cubrirse, pero *biohackeó* sus resultados hasta tal punto que el enrojecimiento desapareció.

Dice que su viaje hacia una mejor salud intestinal fue complejo, pero ahora escucha cada vez más a su cuerpo. Ha descubierto que ayunar en función de su ciclo le funciona muy bien, igual que beber café a prueba de balas, que es la receta de Dave Asprey de café con mantequilla y aceite de triglicéridos

de cadena media (MCT) (sí, mantequilla en el café, ¡has leído bien!).

Tomó las riendas de su salud y al final logró llegar a la raíz de sus síntomas, sanar de dentro afuera y vivir de la mejor forma posible.

En la actualidad, Lara es una de las mujeres más sanas y funcionales que conozco. Dice que la comunidad de Biohacking Bestie tuvo un gran impacto, ya que la orientó hacia las personas adecuadas en el momento adecuado.

¿Y lo mejor de todo? Ahora, Lara forma parte de mi equipo de investigación y ayuda a miles de mujeres a encontrar soluciones concretas para sus problemas, en vez de aceptar consejos ciegamente.

Lara es el *biohacking* personificado. No se pasó varias horas al día en el gimnasio ni dándose baños de agua fría. No tuvo que atormentarse para llegar a sentirse mejor. Pero cambió su vida de arriba abajo.

¿QUÉ ES EL *BIOHACKING*?

Los *biohackers* solo son personas a las que les encanta sentirse muy bien y no les hace ninguna gracia sentirse fatal, y hay que reconocer que es una filosofía de vida muy bien fundamentada. Por tanto, han ideado la forma de llevar un estilo de vida que les permita seguir sintiéndose así, confiando en los procesos naturales de su cuerpo o respaldados por la ciencia, y evitando los medicamentos y otros métodos artificiales.

El *biohacking* estuvo y está dominado por los hombres. Cuando empecé a interesarme por el tema, hace cinco años, no fui capaz de encontrar a una sola mujer a la que pudiera adoptar como modelo para aprender más; ni siquiera para tomarme un café con ella. Así pues, seguía a tipos enormes que ayunaban veinte horas al día, hacían entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT) cada vez que iban al gimnasio y se sumergían

en agua fría a diario. Cuanto más duro era el *biohacking*, mejor. Tardé mucho en darme cuenta de que ni nuestros viajes ni nuestros objetivos eran los mismos, por lo que no podía seguir sus consejos. De hecho, debería pensármelo dos veces antes de aceptar consejos de alguien que no sea mujer.

«Medicina del bikini» es un término que se utiliza cuando la medicina aborda la salud de las mujeres igual que la de los hombres, excepto en las zonas del cuerpo que cubre un bikini. Por desgracia, el *biohacking* del bikini está muy extendido.

El *biohacking* del bikini parte de la base de que el *biohacking* debería ser igual para las mujeres que para los hombres, excepto en lo que queda oculto por el bikini. En realidad, gestionamos el estrés de formas distintas, dormimos de formas distintas, comemos de formas distintas.

Después de entrenar a casi veinte mil mujeres, sé que no somos simplemente versiones más pequeñas y menos peludas de los hombres. (Bueno, ya lo sabía antes de entrenar a veinte mil mujeres, pero trabajar con ellas lo confirmó). Y no solo eso: ahora estoy convencida de que las mujeres están más hechas para el *biohacking* que los hombres. Por naturaleza estamos más conectadas con nuestra intuición, nuestro cuerpo, nuestra nutrición y nuestro cuidado personal. Tenemos un largo historial de sintonía con el propio cuerpo debido a las complejidades del ciclo, el embarazo y la maternidad. Tradicionalmente, las mujeres eran las herbolarias y sanadoras. Eran las personas a las que confiábamos nuestra salud. Las mujeres traían la vida y la sostenían. Cómo no se nos va a dar muy bien si estábamos haciendo ciencia milenios antes de que existiera la ciencia.

Piénsalo: nuestro ciclo mensual es una especie de mecanismo de *biofeedback* incorporado que hace que las mujeres estén más en sintonía con los cambios sutiles del cuerpo, el nivel de energía y los antojos. Nos da una ventaja increíble respecto a los hombres a la hora de entender lo que necesita nuestro cuerpo en términos de ajustar y hackear constantemente diversos aspectos de nuestra vida, desde la dieta y el ejercicio hasta la gestión del estrés y el

sueño durante el ciclo menstrual. Y casi todo esto lo hacemos sin pensarlo siquiera, lo que puede que nos convierta en *biohackers* más ágiles e innovadoras cuando intentamos hacerlo deliberadamente, ¡porque ya llevamos años haciendo algo parecido!

Entiendo que, por diversos motivos, no todas las mujeres tienen un período regular. He visto a un montón de entrenadoras que pueden parecer en forma, pero se enfrentan a problemas de endometriosis, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o ausencia absoluta del período. El caso es que la menstruación es tu quinto signo vital, así que si no te llega o si no se presenta de la forma más saludable posible, puede que haya llegado el momento de ajustar tu dieta y tu estilo de vida.

Por desgracia, gran parte de nuestro poder natural se ve externalizado en este mundo moderno: hacia la medicina, las exigencias sociales, las presiones culturales y cualquier otra fuerza externa ante la que se espera que nos dobleguemos, en lugar de escuchar a nuestro propio cuerpo, hermoso y brillante, y a la sabiduría que aún contiene.

Sé que en el sector médico no está muy bien vista la opinión de que algo tan sencillo como «solo» cambios en la dieta, el estilo de vida y el entorno puedan curar. Sin embargo, ¿no fueron la dieta, el entorno y el estilo de vida los que crearon la «enfermedad» en el cuerpo en primer lugar?

Las pastillas, las dietas complejas y todo aquello que promete «arreglarte la vida» tienen un precio, tanto en forma de daños corporales a la larga como en dinero contante y sonante. Pero el *biohacking* solo requiere unos pocos cambios de mentalidad, nuevas prácticas diarias y quizá uno o dos ajustes en la rutina cotidiana. ¿Se te ocurre algún otro sistema que te permita subir de nivel en vida, salud y bienestar general... sin que te cueste ni un céntimo?

Voy a ser completamente sincera contigo: el *biohacking* puede resultar caro, muy muy caro. Se trata de una ciencia vanguardista que no está precisamente respaldada por las grandes farmacéuticas. El precio acumulado de los diversos programas, dispositivos,

suplementos y tratamientos puede ser altísimo. De hecho, puede parecerse mucho al golf: predominan los ricachones blancos.

Y puede que ese sea uno de los motivos que te han impedido explorarlo hasta ahora. (El precio, quiero decir, no todos esos ricachones blancos. Aunque puede que también todos esos ricachones blancos). Pero mi forma de enseñar *biohacking* es distinta. Quiero demostrarte que puedes cambiar muchas cosas con tan solo pequeños ajustes del estilo de vida que no requieren que gastes dinero. Y si más adelante quieres gastarte en otra cosa todo el dinero que no te gastaste en *biohacking*, adelante. ¡Soy una excelente compañera de compras! Me apunto. Pero no gastes dinero en *biohacking*, a menos que te apetezca de verdad.

Todo lo que recomiendo en este libro es gratuito o casi. Por otra parte, ¿los dispositivos y los suplementos te lo pondrían más fácil? Desde luego. Como fundadora de una empresa de suplementos, estoy obsesionada con el uso de los «atajos» que ofrecen los suplementos nutricionales, y que no están disponibles en lo que comemos y bebemos. Pero aquí mi objetivo no es promocionar mis productos. (Menciono algunos, pero nada de lo que describo depende de su consumo). Mi objetivo es empoderarte como mujer, porque se supone que eso es lo que tiene que hacer una buena feminista: apoyar a otras mujeres. Nos apoyamos entre nosotras. Nos animamos en lugar de despedazarnos unas a otras.

El caso es que soy una buena feminista y estoy animándote con todo mi entusiasmo. Estoy deseando ver adónde te lleva este viaje.

UNA MUJER ABRUMADA NO *BIOHACKEA*

El *biohacking* es un proceso; no es cuestión de unos y ceros. Te deja elegir. No dejes que nadie te saque los colores por «seguir» usando o haciendo algo. Recuerda que vivimos en un universo de libre albedrío; siempre puedes elegir. Mi cometido consiste

en armarte con información, porque los conocimientos te otorgan la libertad de saber qué eliges. A fin de cuentas, si no conoces tus opciones, no estás eligiendo, te están manipulando. No es lo mismo tomar la píldora anticonceptiva pensando que no tiene efectos secundarios que elegir tomarla tras considerar tus circunstancias, sabiendo perfectamente qué hace, para que, cuando notes efectos secundarios, puedas actuar en consecuencia.

He observado que muchas mujeres no se animan con el *biohacking* por miedo a que sea demasiado blanco o negro, con normas intensas y rígidas que las obliguen a renunciar a su maquillaje favorito, al bótox o a lo que sea. Mi enfoque no consiste en hacerlo todo perfecto, sino en realizar pequeños cambios hacia lo que sea factible en cada momento. Se dice que un cliente confundido no compra, y creo que también se podría decir que una mujer agobiada no *biohackea*. Unas reglas estrictas pueden hacernos sentir dominadas, y no en el buen sentido.

Casi todos los gurús de la dieta y el estilo de vida te dicen que comas cantidades pequeñas a lo largo del día y que piques entre horas; en el otro extremo, los *biohackers* más acérrimos te dicen que ayunes veinte horas al día y concentres en las cuatro restantes la ingesta de calorías diaria.

¿Qué tal si... no sé... si pruebas a confiar en tu propio cuerpo para que te diga cómo y de qué manera necesita nutrirse?

El problema de la mayoría de las dietas es que dan por sentado que no eres suficientemente inteligente para entender los fundamentos científicos de los consejos (igual porque no los hay o porque es información obsoleta de la década de 1980) y estás demasiado desconectada de tu instinto para confiar en la intuición de saber qué es lo mejor para tu cuerpo.

Además, casi todos los datos científicos que encontrarás sobre cómo estar sana o perder peso rápidamente van dirigidos a los hombres, aunque los cuerpos masculinos tienden a procesar las calorías de forma distinta, lo que muchas veces hace que les resulte más fácil perder peso. Pueden restringir las calorías, hacer ayuno intermitente veinte horas al día y estar bien.

Pero en el caso de las mujeres (ya sabes, los seres diseñados biológicamente para mantener viva la especie), cualquier restricción calórica prolongada o cualquier estilo de vida que nos exija demasiado y nos haga sentir que no estamos a salvo puede hacer que el cuerpo retenga peso, lo que a su vez puede ocasionar tremendos desequilibrios hormonales e incluso infertilidad.

Tiene sentido si lo piensas. Si tu cuerpo entra en modo de inanición, ¿qué señal está recibiendo del entorno? «Ahora no es seguro quedarse embarazada. No es seguro traer un bebé al mundo, porque no hay suficiente comida para que la madre pase por un embarazo sano y tampoco habrá suficiente comida para el bebé cuando llegue. Tu cuerpo es muy sabio. Crea diversos mecanismos anticonceptivos naturales para garantizar que la descendencia no pase hambre. Está haciendo exactamente lo que se supone que debe hacer: protegeros a ti y a cualquier futuro ser humano al que puedas criar.

Mi objetivo es que las mujeres se hagan cargo al máximo de sus propias acciones y se den cuenta de que es su prioridad y responsabilidad aprender qué es lo mejor para sus cuerpos, con el fin de honrar y celebrar esta increíble máquina que se les ha dado para experimentar la vida. Eso incluye confiar en el instinto y escuchar (no combatir) los mensajes que tu cuerpo está diseñando para transmitirti.

El *biohacking* es una herramienta, no un fin en sí mismo. En el momento en que esa dieta o ese hábito te empeoran la vida, ya no promueven el bienestar. El *biohacking* no es un único conjunto de comportamientos o ejercicios; es una serie de prácticas seleccionadas que te ayudarán a mejorar física, emocional y espiritualmente para llevar la vida más sana y mejor posible, signifique lo que signifique para ti. Es importante entender que los cuerpos no son de «talla única». Literalmente.

Quiero que seas consciente de todo lo que puedes elegir y decidir en este proceso. Cuando imparto cursos de crecimiento personal para mujeres, les pido que presten atención a las palabras que utilizan. Por ejemplo, les desaconsejo que digan: «No

puedo permitirme esto»; en su lugar, les sugiero que digan: «Esta no es mi prioridad ahora mismo». No solo es más empoderador, sino también más exacto.

De igual forma, si tu dieta no es supersaludable, quizá podamos decir que no ha sido tu prioridad últimamente. O puede que estés tan cansada y sobrecargada de trabajo que no puedes ni pensar en aprender más cosas. En cualquier caso, trátate bien y con amabilidad, y si algunas de las sugerencias que voy a hacer te parecen factibles, ¡genial! Si no puedes hacer ninguna de estas cosas, ¡no te preocupes! Quédate en el nivel 1 un mes o dos más, o un año más si eso es lo realista. Tú decides. Aquí me tienes para cuando estés preparada.

En resumidas cuentas, el *biohacking* es una autoexperimentación a nivel personal, para que puedas aprender qué es lo mejor para tu cuerpo. Consiste en seguir los últimos avances científicos para que puedas optimizar tu cuerpo y estar más sana y fuerte. Y es todo lo contrario del enfoque único para la salud y el bienestar.

Biohacking: v. Realizar cambios en el entorno interior y el exterior con el fin de sintonizar íntimamente con la propia biología para mejorar el cuerpo, la mente y la vida.
n. El arte y la ciencia de convertirse en superhumano.

Dicho de otra forma, el *biohacking* no consiste en seguir estrictamente una dieta en concreto ni un conjunto determinado de suplementos, sino en utilizar la ciencia y la tecnología para lograr que el cuerpo funcione mejor y con más eficacia. Se trata de una autoexperimentación a nivel personal, para que puedas decidir qué es lo mejor para tu cuerpo.

Por eso, en lugar de centrarnos en criticar tus elecciones alimentarias, nos sumergiremos en el origen de tus problemas, en cómo optimizar tu estilo de vida sincronizándolo con tu ciclo menstrual y en amar cada parte de ti para que por fin puedas conectar con tu energía de protagonista y convertirte en la mejor versión de ti misma.

Esto significa:

1. Tú eres la ÚNICA responsable de tu salud. Esta es la primera clave para ser tu propia mejor amiga y quererte, escucharte, protegerte y cuidarte. Es a ti misma a quien debes rendir cuentas.
2. Puedes experimentar por ti misma con flexibilidad, probar qué hace que tu cuerpo se sienta bien y qué lo hace sentir mal, y realizar las adaptaciones necesarias.

BIOHACKING

B: Biología

Entendemos que los cambios biológicos nos cambian el estado, la mente y la vida. Y empezamos a cambiar nuestra vida sintiéndonos mejor para poder ser mejores, hacer las cosas mejor y contribuir a mejorar el mundo.

I: Individualidad

(El factor «yo»). Entendemos que cada persona es distinta y que solo tenemos en común alrededor del 10 por ciento del intestino, por lo que una dieta o un *biohack* que me funcione a mí puede no funcionar a ti.

O: Optimización

Tu misión es hacer el uso mejor, y más eficaz y eficiente, de tu situación o de los recursos de que dispongas para obtener los resultados (salud y energía).

H: *Health* (salud)

Este es el valor primordial en *biohacking*. La salud es la verdadera riqueza. Ahora, lo saludable es el nuevo sexi. No hacemos las cosas por estética, sino para nutrir nuestro cuerpo y estar sanas y fuertes. Y también para rejuvenecer.

A: Atención al detalle

Los detalles suponen una gran diferencia. Los matices de cada consejo son fundamentales. Los detallitos importan, así que presta atención a los microajustes.

C: Comunidad y cultura

Alrededor del *biohacking* se ha formado una increíble comunidad solidaria y divertida. Estamos aquí para apoyarnos mutuamente. Sabemos que las personas que viven en comunidad son más felices y longevas.

K: *Knowledge* (conocimiento)

Basamos nuestros consejos y nuestra vida en los últimos avances científicos, y nuestras fuentes pueden consultarse y confirmarse en webs públicas y verificadas como PubMed.gov.

I: Intuición

Confía en la inteligencia natural de tu cuerpo en lugar de ignorarla.

N: Nunca dejes de aprender

Leemos libros como este, escuchamos pódcast (como Biohacking Bestie), asistimos a seminarios y no perdemos la curiosidad.

G: *Get to the root* (llega a la raíz)

Entendemos que los síntomas son señales que nos manda el cuerpo, por lo que, en vez de tratarlos, buscamos su origen (como, por ejemplo, los picos de glucosa). El *biohacking* no es contrario a la medicina. El *biohacking* es el término medio entre la dieta y la medicina.

Existen muy pocas dietas que se basen en los últimos avances científicos. Mientras investigaba para este libro y para mi pódcast de *biohacking*, estuve dando caza, con mucho amor y puede que de forma un poco obsesiva, a toda la sabiduría popular que hay disponible en este momento. Sentía curiosidad por lo que pudieran decir los líderes de la industria de las dietas, pero lo que encontré me resultó deprimente.

Estos mitos sobre la nutrición se siguen difundiendo a diestro y siniestro:

- Todas las calorías son iguales y debes contarlas.
- La grasa engorda.
- Los tentempiés son geniales: lleva siempre encima frutos secos y fruta fresca.
- Come cinco o seis veces al día.
- Los batidos y los zumos son la panacea.
- Si quieres perder peso, tómate el postre antes de la comida.
- Las alternativas veganas son mejores que los productos de verdad (como la mantequilla de animales alimentados con hierba).
- Evita las carnes rojas; cómete en su lugar una pechuga de pollo magra. (Se me seca la boca mientras escribo esto).

¡No tiene nada de raro que nuestra salud colectiva esté empeorando en vez de mejorar!

Visité una web de *fitness* que encontré mientras navegaba porque pensé que, con cuatro millones de seguidores, debían de estar haciendo algo bien.

Desde la página de inicio me sonrío con serenidad una bellísima mujer de genética extraordinaria y vientre plano. Para desayunar me sugiere su batido favorito: leche de avena, un plátano, dos cucharadas de azúcar moreno que se pueden sustituir por un dátil y su marca de proteína en polvo.

Tres horas después puedo tomarme un zumo y unas galletas de arroz con mantequilla de almendras. Lo que faltaba. Desde luego, es muy *instagramable*.

Pincho un enlace y llego a una página con más sugerencias: un sándwich de *mozzarella* para desayunar, un batido a media mañana y espaguetis a la boloñesa para comer. Sigo esta dieta durante medio día, controlando mis niveles de glucosa con el MCG (monitor continuo de glucosa). En vez de darme las gracias, feliz por estar recibiendo todos estos deliciosos nutrientes, mi cuerpo tiene unos picos de glucosa que se salen de la tabla. A las dos de la tarde solo me apetecen hidratos de carbono y azúcar, aunque mi cuerpo necesita proteínas y grasas saludables.

A mí y al 95 por ciento de las mujeres, este plan de alimentación nos crea enormes picos de glucosa a lo largo del día. Los picos de glucosa provocan desequilibrio hormonal, flacidez cutánea, celulitis, hinchazón, fatiga, mal humor, un aumento de los antojos y problemas intestinales. Y años y años de picos de glucosa conducen a enfermedades, por lo general gravísimas, que se pueden prevenir.

No es de extrañar que tantas mujeres tengan la impresión de que algo marcha mal en su cuerpo cuando comen así y no ven resultados. La desinformación es paralizante. Lo peor es que puedes encontrar pruebas de que cualquier dieta funciona, porque seguramente le funcionó a alguien en algún sitio, probable-

mente en un entorno altamente manipulado y diseñado para maximizar la predisposición biológica a este tipo de enfoque.

Lo cierto es que, con solo reducir las calorías, cualquier dieta puede hacerte perder peso provisionalmente. También es bastante fácil ver resultados cuando alguien que nunca ha prestado atención a su forma física empieza a mirar lo que come y a mover el cuerpo: cualquier actividad y la alimentación consciente darán algún resultado.

Pero lo más probable es que ninguna de esas mujeres seas tú. Sabes que el ejercicio es importante. Sabes que debes comer en función de cómo quieras sentirte. Y, desde luego, no vives en un entorno manipulado donde se elimina todo tu estrés, tienes tiempo para hacer ejercicio cuando te apetezca y no eres tú quien tiene que comprar la comida, prepararla y limpiar después. (Si en efecto vives esa vida, llámame. Quiero aprender tu secreto).

Pero ¿por qué deberías confiar en las sugerencias que te dé yo sobre tu cuerpo y no en las de cualquier *influencer* de estilo de vida y dieta que arrase ahora mismo en las redes sociales con consejos y recetas que harán que tu vida sea igual que la suya? Porque no intento explicarte cómo vivir como yo; intento capacitarte para sacar el máximo partido a tu propia vida.

¿QUIÉN ES AGGIE LAL? (PISTA: ¡SOY YO!)

Antes de convertirme en una de las primeras mujeres *biohackers* y ponerme a hacer cosas como crear cursos que ahora ayudan a miles de mujeres en todo el mundo, montar un pódcast donde entrevisto a leyendas como Wim Hof y Glennon Doyle, hablar en escenarios con expertos como Dave Asprey y Jim Kwik, y emprender mi propia línea de suplementos, Biohacking Bestie, con el reconocido bioquímico y formulista Shawn Wells... Antes de hacer todo eso era una vegana que contaba las calorías, bebía leche de avena y evitaba las grasas, y mi estado físico iba cuesta abajo sin frenos.

Pero mi viaje hacia la salud, en realidad, empieza antes. Empecé a «ponerme a dieta» a los doce años. Hasta entonces, mi madre, polaca, me preparaba sándwiches de jamón y queso o salchichas para desayunar, y de pequeña estaba tan rechoncha que me llamaban «croqueta», «albóndiga» y «morcilla». Me pasé otros diez años muy atenta al tamaño de mis platos y con miedo constante a la grasa, hasta que me mudé a Los Ángeles y empecé a trabajar en el sector cinematográfico. Allí observé que todas las mujeres que me rodeaban parecían tener tres cosas en común: se habían puesto tetas, hacían yoga y eran veganas.

Yo ya hacía yoga, así que decidí probar la dieta vegana (¡y lo de las tetas!). Me parecía lo más adecuado, porque se me hacía muy cuesta arriba comer animales. Y a medida que perdía peso hasta llegar a los cuarenta kilos, mi ego vegano crecía. Se convirtió en mi identidad y me obsesioné con esa nueva yo, más inteligente y delgada, mucho mejor que la antigua yo no vegana. Comía diez veces al día y no tenía la menor flexibilidad metabólica (ya explicaré más adelante en qué consiste), pero estaba convencida de que eso no importaba, porque «cuanto más delgada, mejor» era un mantra en el que creía más que en mí misma, en mi salud, en mi alimentación, en mi bienestar general o en mi propio valor.

En 2016, mientras esperaba a que me aprobaran la residencia permanente en Estados Unidos, estuve seis meses en paro, pero no me pasaba todo el día de fiesta ni tomando el sol. Ni de lejos. Todas las mañanas me despertaba a las seis menos cinco y me iba al gimnasio, a caminar en una cinta durante una hora mientras escuchaba vídeos motivacionales. Estaba lejos de casa y de mi familia, y echaba de menos tener a mi alrededor a personas que me inspirasen a diario, de modo que cada mañana las suplía con la voz de Tony Robbins en la cinta de correr.

Uno de esos días, en la cinta, coincidí con Dave Asprey, a quien llamaban «el padre del *biohacking*». Me propuse de inmediato poner en práctica sus consejos. Seguía todas sus sugerencias, con una ligera variación: aún era completamente vegana.

Aunque eso era todo lo contrario de lo que él recomendaba, pensé que podía hacerlo porque los primeros quesos, mantequillas y helados veganos empezaban a llegar al mercado y, por supuesto, eran muy atractivos. Los compraba todos, muy orgullosa, porque estaba convencida de que eso significaba que eran más sanos y de que el veganismo era el único camino correcto hacia una salud mejor.

Bueno, sí, vale. Puede que empezara a hincharme un poco, y quizá notase que me salían granos y tenía el pelo quebradizo. Y tal vez más adelante empeorase la hinchazón, estuviera recuperando el peso perdido, tuviese la cara devorada por el acné y se me cayera el pelo a mechones, hasta tal punto que me estaban quedando áreas calvas. Pero eso es absolutamente normal en una joven de veintitantos años que está en forma y vive la vida más saludable posible, ¿no es así?

Cuando cumplí los treinta ya no soportaba mirarme al espejo. Estaba convencida de que todo había terminado y de que nunca más volvería a tener una piel suave ni una melena brillante. Me gasté miles de dólares en las mejores cremas hidratantes, en tratamientos antiarrugas y en extensiones. Tenía el cerebro tan lavado con la creencia de que la grasa engordaba y la carne era el enemigo que nunca me había parado a plantearme que quizá el veganismo no fuera la opción más saludable para mi cuerpo. Lo que hice fue redoblar mis esfuerzos y volverme aún más intransigente y agresiva en defensa del estilo de vida vegano.

Luego, a principios de 2018, me diagnosticaron prediabetes. (*Sonido discordante*). Espera, ¿qué? ¿Cómo puede ser prediabética una persona que pesa menos de cuarenta y cinco kilos y no come dulces? Eso no es posible, ¿verdad?

¿Cómo demonios había llegado a esto?

Resulta que estaba metida hasta las cejas en un mundo impulsado por el ego que me decía que mi valor como mujer estaba intrínsecamente relacionado con lo delgada y buenorra (es decir, follable) que estuviera; que me decía que nunca debería aparentar más de veinticinco años y que solo importaba mi aspecto exterior.

Y me lo había creído.

En vez de escuchar a mi cuerpo cuando me susurraba con delicadeza, o después, cuando se volvió un poco más apremiante, o cuando, por último, se puso a gritarme, me enfadé con él, ignoré sus intentos de comunicarse urgentemente y di más prioridad a la presión externa que al conocimiento interno.

Después, mientras estaba en el gimnasio (de nuevo), sudando a mares en la cinta de correr (de nuevo) con el objetivo de quemar toda la grasa que había comido (de nuevo), temerosa de que me hiciera ganar peso (de nuevo), puse un pódcast en el que salía ese tal Dave Asprey, hablando de *biohacking* con su invitado.

Sentí aún más intriga (y desesperación), así que me puse a informarme más a fondo sobre todo ese concepto. Fue entonces cuando supe quiénes eran algunos de los *biohackers* «originales», como el doctor Weston Price, y me enteré de las filosofías que proponen.

En cuanto puse en práctica las técnicas que estoy a punto de compartir contigo en este libro, ¡experimenté unos cambios increíbles en cuerpo y mente! Me sentía fuerte. Me sentía en casa dentro de mi cuerpo. Sentía que por fin podía pensar en algo que no fuera mi cuerpo ni la comida.

También sentí que había malgastado unos años preciosos al centrarme en las dietas y la desinformación en vez de crecer como ser humano y aprovechar toda esa energía para otra cosa, como aprender a tocar un instrumento, a bailar o a mejorar en mi pasión, el paracaidismo.

Ese fue el comienzo de un cambio radical, tanto dentro de mí como para mí. Mi cuerpo ya estaba sacando la bandera roja, poniéndome rótulos de neón; lo único que tenía que hacer era escuchar, aprender y dar media vuelta.

Pero esa puede ser la parte más difícil y confusa. Vivimos en una era de TANTA información que también tenemos la puerta abierta al riesgo de desinformación. E incluso si la información a la que tenemos acceso es correcta y exacta, ¿cómo podemos en-

cajar las piezas? ¿Cómo lo ponemos en práctica? ¿Cómo podemos saber qué funciona para nuestro cuerpo sin perder años siguiendo planes que les funcionan a otras personas, pero que no son adecuados, y probablemente no lo serán nunca, para nuestra biología irrepetible?

Sé lo que es sentir que el físico no coincide con la mentalidad ni con la energía vital. La sensación de que el propio cuerpo «no te hace caso» es terrible. Pero te podría decir que aprendí a darle la vuelta a eso y preguntarme: «¿No seré yo quien no le hace caso a mi cuerpo ni a lo que ha estado tratando de decirme?».

Mi misión es ayudar a las mujeres a reconstruir su relación con la comida. Mi objetivo es que se te dé tan bien leer tu cuerpo que no te pongas a mirar dietas y a pensar: «Puede que esto funcione». Te conocerás tan bien que solo tendrás una dieta, y esa dieta se llama HAGO LO QUE ME FUNCIONA.

No existe una solución de «talla única». Por este motivo, muchas veces me oírás, igual que a cualquier persona de la industria de la salud que realmente se preocupe, insistir en que las dietas no funcionan. Lo que funciona es el estilo de vida. El *biohacking* no es una dieta; es un estilo de vida.

En fin. No me cabe duda de que, a estas alturas, ya estás preparada para empezar, y yo también. Solo quiero asegurarme de que tengamos claras unas pocas cosas más antes de emprender juntas este viaje.

MANIFIESTO DE UNA BIOHACKER

Debes creer una serie de verdades sobre ti misma, por lo que voy a pedirte que leas esta lista, en voz alta si puedes. (Quiero decir, si estás leyendo esto en el transporte público, igual te miran raro. Aunque, bueno, si te apetece, adelante). Respira a fondo y repíte después de mí:

Soy una heroína, la verdadera protagonista de la película llamada *Mi maravillosa vida*.