

DominaTuFatigaCronica.com

**Y Recupera Tu
Calidad de Vida**



Duplica Tu Nivel De Energía y

Domina al Síndrome de Fatiga Crónica

Maria Lourdes



Descubre mi Formula Secreta para Dominar al Síndrome de Fatiga Crónica

VALOR DE \$ 27.97

AVISO LEGAL

Disfruta tu copia de este reporte. Este reporte contiene material protegido bajo leyes internacionales y federales de derechos de autor y tratados anexos. No puedes reproducir este libro por ningún medio permitido. Un autor y creador tiene derechos legales y éticos respecto a su material. El uso no autorizado está prohibido.

Estas páginas no contienen ni pretenden ofrecer cualquier comentario que reemplace el consejo médico. Los resultados pueden variar.

El autor y el editor se deslindan de cualquier garantía y en ninguna forma pueden ser responsabilizados del uso que se haga del contenido de este material.

Ninguna porción de este documento puede ser reproducida sin el consentimiento por escrito del autor.

Para más información, visita <http://DominaTuFatigaCronica.com>

INDICE

Aviso legal	2
Introducción	3
<u>Secreto # 1</u> : Como mejorar la salud mental y tú auto estima.	5
<u>2-Secreto #2</u> : La importancia del un reposo de calidad para DOMINAR el SFC.....	6
<u>3- Secreto #3</u> : Entendiendo tu ciclo del sueño para Dominar al SFC.....	9
<u>4- Secreto #4</u> : Comer bien.....	11
<u>5- Secreto #5</u> : Beber suficiente agua.....	13
<u>6- Secreto #6</u> : La actividad física.....	15
<u>7- Secreto #7</u> : Suplementos dietéticos.....	17
<u>8- Secreto #8</u> : Como organizarte para obtener mas resultados en menos tiempo....	19
<u>9- Secreto #9</u> : Usa tu mente para que trabaje en beneficio de tu salud.....	21

Introducción

Descubre mi Formula Secreta para Duplicar Tu Nivel De Energía y Dominar al [Síndrome de Fatiga Crónica](#)

En este Audio libro he querido resumir para ti algunas de mis mejores armas para Dominar al Síndrome de Fatiga Crónica.

No te voy a explicar que es el **Síndrome de Fatiga Crónica**, pues si haz llegado aquí es porque seguramente padeces de esta enfermedad que nos "COME" nuestras energías y estas en busca de soluciones.

Lo que te voy a enseñar son mis mejores técnicas para Dominar al **SFC**.

Si haces tal cual te explico, te garantizo que por lo menos tu nivel de energía se duplicará!!

Lo que te voy a explicar sale de mi experiencia personal, de las tantas cosas que he probado en 26 años que llevo padeciendo el SFC, y por ensayo y error he conseguido muchas técnicas que me dan resultado.

Yo no soy medico, soy paciente afectada severamente con el Síndrome de Fatiga Crónica. Pero he aprendido a convivir con ella y Dominarlo!

Veamos un punto a la vez, pues paso a paso se puede llegar lejos...

1-COMO MEJORAR LA SALUD MENTAL Y TU AUTO ESTIMA



Consejos para mejorar la salud mental de los que padecen de Síndrome de Fatiga Crónica

En esta etapa te voy a enseñar algunas pequeñas cosas que puedes cambiar en tus hábitos para sentirte mejor y "recargar las pilas" para Dominar al [Síndrome de Fatiga Crónica](http://DominaTuFatigaCronica.com).

Te aseguro que si sigues estas recomendaciones vas a **incrementar tu nivel de energía** por lo menos en un 50%.

Aplicando estas técnicas mejorarás tu calidad de vida y DOMINAR el **SFC**.

Fomenta la confianza en ti mismo (a):

- Toma una libreta.
- Separa la hoja de la libreta en dos partes.
- Identifica tus habilidades y cualidades, **escríbelas** en la primera columna de la libreta. Ahora que lo hiciste.
- Léelas en voz alta. **Regocíjate y felicítate** por tus habilidades.
- Ahora escribe en la otra columna tus debilidades y limitaciones.
- **Léelas en voz alta y acéptalas.**

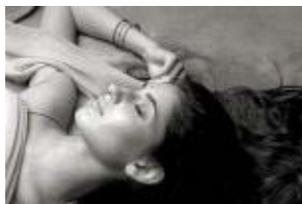
Escribe tus mejores habilidades o cualidades en una cartulina grande y colócala en un lugar visible, como por ejemplo, cerca del espejo de tu baño, para que cuando te levantes y te cepilles los dientes, los leas.

Repítelas en voz alta.

Esto te puede parecer un poco loco pero te aseguro que si lo haces tal cual te he dicho, mejorarás tu autoestima y de veras lo necesitamos.

<http://DominaTuFatigaCronica.com>

2 -La importancia del un reposo de calidad para **DOMINAR** el Síndrome de Fatiga Crónica



Pero para comenzar, vamos a hablar del sueño. El dormir es absolutamente esencial para el cuerpo y una mente saludable, esto aplica para todos, **pero muy especialmente a los que sufrimos del [Síndrome de Fatiga Crónica](#)**.

Es vital para todos, mas aun para los que padecemos del **SFC** que obtengamos suficiente sueño, ya que esto es lo que da a nuestro cerebro la habilidad para que funcione adecuadamente y para el cuerpo es el mejor reparador de todas sus funciones.

Un sueño reparador no se mide en la cantidad de tiempo que dormimos. Más bien, es la calidad de sueño que obtenemos cada noche lo que es más importante para acabar con el agotamiento durante las horas diurnas. Aunque duermas siete u ocho horas durante cada noche, si el sueño no es de calidad, no nos dará los mismos beneficios. Es decir, si tienes sueño de calidad pobre durante la noche tu mente y tu cuerpo no estarán totalmente descansados y recargados para el día siguiente.

Aquí te enseñaré a entender tu propio ciclo personal de sueño, y cómo incorporar y practicar estas etapas del sueño de manera que puedas descansar completamente cuando duermas y dominar al **Síndrome de Fatiga Crónica**.



Te cuento que desde casi cuando era niña me molestaba y me sentía mal cuando me despertaba la alarma del reloj despertador, me generaba un estado físico desagradable, incluso con palpitaciones, sentía que mi cerebro no funcionaba bien durante el día. De una forma casi automática mi cuerpo y mi mente comenzaron a auto programarse para despertar justo antes que sonara la alarma.

De hecho hace muchísimos años que no uso alarma para despertarme en la mañana, solo la pongo si debo levantarme en un horario poco natural, por ejemplo a las 3 AM si debo salir de viaje, mas sin embargo logro despertar casi siempre antes que suene la alarma!!!

Un día , hace algunos años me registre en un curso de entrenamiento de control mental y entendí el porque me sentía mal cuando me despertaba la alarma del reloj, pues comprendí como funcionan nuestros **ciclos del sueño**, y existen técnicas científicamente probadas para poder dormir mejor y despertar con las pilas recargadas.

Lo que te voy a explicar te ayudará a obtener un descanso de calidad y dormir cada noche para derrotar la sensación de agotamiento que nos afecta y **dominar el Síndrome de Fatiga Crónica**.

El truco es optimizar tu sueño para sacarle el mejor provecho durante el tiempo que estas dormida. Siguiendo los consejos, pistas y trucos que te voy a dar, aprenderás que aún con la misma cantidad de sueño iras recuperando energías y Dominar al **Síndrome de Fatiga Crónica**.

Para poder mejorar nuestra calidad del sueño hemos de entender primero un poco como se desarrolla el sueño.

Los estudios han demostrado que los humanos pasamos por **cinco etapas del sueño**, cada etapa tiene diferentes características. **Lo crítico es el tiempo que pasamos en cada una de las etapas para determinar si hemos tenido una noche de sueño buena o mala.**

Para poder aplicar mejor la técnica hemos de entender como funciona nuestro cerebro cuando dormimos:

Ciclos del sueño



- **Etapa Uno:** Esta etapa es la del sueño ligero, ocurre cuando estamos comenzando a entrar en el sueño. Es el estado entre estar despierto y dormido. Durante esta etapa del sueño se transmiten ondas cerebrales muy lentas y generalmente dura alrededor de cinco a diez minutos. Alguien que es despertado de esta fase del sueño podría decir que estaba sólo “descansando sus ojos”, o podría estar convencido que nunca se durmió. Esta etapa puede estar acompañada de sueños lúcidos.
- **Etapa Dos:** En esta etapa, la persona está aún en la fase ligera del sueño. En este punto la temperatura corporal comienza a bajar, y el ritmo cardíaco es más lento. La actividad cerebral aumenta, produciendo ráfagas de ondas cerebrales que son rítmicos y rápidos. La persona en esta etapa del sueño es algo más difícil de despertar que en la etapa uno.
- **Etapa Tres:** Ahora estamos entrando en las etapas más profundas del sueño, siendo esta etapa un período de transición. La actividad cerebral produce ondas grandes y lentas. Esta etapa generalmente ocurre después de 30-45 minutos de sueño. Será más difícil despertar a la persona en esta etapa.
- **Etapa Cuatro:** Esta es la etapa más profunda del sueño. Las ondas cerebrales son lentas y será difícil despertar a la persona. **Esta etapa es una de las más beneficiosas del sueño para la mente y el cuerpo.**
- **Etapa Cinco (REM):** REM significa Movimiento Rápido de los Ojos (por sus siglas en inglés – Rapid Eye Movement), y es la etapa del sueño en el que el cerebro se pone más activo. Se piensa que la mayoría de los sueños ocurren en esta etapa del sueño, a pesar que pueden suceder en otras etapas del sueño. El cerebro produce ráfagas de actividades cortas y rápidas, y partes del cuerpo como

los dedos de las manos y del pie pueden contraerse rápidamente. También el ritmo cardíaco aumenta en esta etapa.

Ahora que sabemos más sobre cada etapa del sueño, vamos a analizar el ciclo normal del sueño y cuándo entramos y salimos de cada etapa.

Con frecuencia se cree que acabar con el agotamiento a través del sueño significa dormir más y estar en la cama por más tiempo. **No es necesariamente así.** Ya veras lo que te voy a explicar, podemos aprender a optimizar nuestro sueño para asegurar la obtención del mejor sueño de calidad posible y dominar al [Síndrome de Fatiga Crónica](#).

Se ha establecido que cada ciclo de sueño dura entre una y dos horas. Estudios del sueño indican que para sentirse bien renovado cuando nos levantamos y combatir el agotamiento tenemos que levantarnos cuando estamos al final del ciclo completo.

Esto significa que si haz completado tu ciclo después de cinco horas de sueño, te sentirás mejor levantándose en ese momento que si duerme media hora más, porque entonces te despertarás en el medio de uno de sus ciclos de sueño.

Evidentemente cada persona puede tener su ciclo personal.

No exactamente el que estoy planteando. (Es solo un ejemplo basado en los promedios de los estudios sobre el sueño)

Lo que necesita hacer para beneficiarse de esto es descubrir cómo es tu ciclo de sueño, y cuánto tiempo te quedas en cada ciclo.

Ahora te explicare con detalle como averiguar cual es tu ciclo del sueño y como programarte para dormir bien, recuperar energías y levantarte con las pilas recargadas para dominar al Síndrome de Fatiga Crónica.

3- Entendiendo tu ciclo del sueño para Dominar al Síndrome de Fatiga Crónica.



¿Como averiguar cual es mi ciclo de sueño para DOMINAR al Síndrome de fatiga Crónica?

Antes que nada debo recordarte lo que te explique en la sección anterior.

Para dormir y tener un **sueño de calidad** es importante entender como funciona nuestro cerebro cuando dormimos,.

Dormir con calidad es imprescindible para todo el mundo pero más aun para nosotras que padecemos del [Síndrome de fatiga Crónica](#).

Aquí te enseñaré como averiguar cual es tu ciclo de sueño y reprogramarte para dormir bien y despertar con las pilas recargadas y "DOMINAR" AL **Síndrome de fatiga Crónica**

Para poder saber su ciclo de sueño deberás hacer el siguiente ejercicio:

1- Llevar un registro durante siete días, comenzando un lunes por la noche de tus actuales hábitos de horarios para dormir y despertar. Necesitarás anotar lo siguiente:

- La hora en que te fuiste a la cama
- La hora en que te dormiste
- La hora en que te despertaste

Estas tres informaciones te ayudarán a calcular su tiempo de sueño de la noche.

(NO TE SIENTAS ABRUMADA POR TANTOS NÚMEROS, SI NECESITAS AYUDA, ESCRÍBEME, PUEDES PONERME TU CASO Y CON GUSTO TE AYUDO)

2 - Anotar la hora en que te dormiste puede ser difícil, pero puedes pedirle a tu esposo que te ayude a anotar la hora en que te duermes. El lo sabrá cuando tu respiración se vuelve más lenta y profunda (¡o cuando comiences a roncar!).

3 – Anotar la hora en que se despiertas. Debe ser la primera vez que abres sus ojos en la mañana, y no la hora en que te levantas de la cama. Puede ser difícil recordar esto, pero trata de que lo primero que hagas por la mañana sea mirar su reloj y recordar o anotar la hora en que te despiertas.

4 - La diferencia entre la hora en que se duerme y la hora en que se despierta será su tiempo de sueño.



5- Completa esto para toda la semana. Debe ir a la cama como lo haces normalmente y despertarse como lo hace normalmente durante esta semana.

6- Luego deberás calcular los promedios. Suma las horas y minutos que pasaste durmiendo esa semana y divídalo entre siete (el número de días). Obtendrás el promedio de horas dormidas por día.

Supongamos por ejemplo que obtienes un promedio de 7 horas y 50 minutos, esto puede coincidir con

- 4 ciclos: 118 minutos
- 5 ciclos: 94 minutos
- 6 ciclos: 78 minutos

Sabemos que el ciclo promedio es entre **60 minutos y 120 minutos**, por lo tanto es muy **probable que el de 94 minutos sea el ciclo personal de sueño en este ejemplo.**

7- Para verificar cual es con mayor precisión cual es tu ciclo de sueño prueba a tomar una siesta de la siguiente forma:

Necesitas estar en una habitación oscura, unos tapones para oídos serían útiles, de manera que puedas obtener un sueño sin interrupción durante la siesta.

Programa una alarma a los 118 minutos + 10 a 20 minutos que necesites para quedarte dormida.

Verifica después que te despiertes cuanto tiempo paso desde que te dormiste y como te sientes.



Este proceso debes repetirlo varios días para obtener un buen resultado.

Si te despiertas por ejemplo después de 80 minutos (1 hora y 20 minutos) y te sientes **descansada**, **ese es el tiempo de tu ciclo de sueño.**

Respetar los ciclos de sueño de nuestro organismo es la llave fundamental para vencer y DOMINAR al [Síndrome de fatiga Crónica](#).

4- COMER BIEN:

Una dieta equilibrada, el ejercicio y el descanso pueden ayudar a reducir el estrés y disfrutar más de la vida son esenciales para **Dominar al Síndrome de Fatiga Crónica**.

¿Pero como es que lo vamos a hacer?

Te voy a enseñar lo que por ensayo y error he probado y he encontrado que me funciona.

Son solo unos **pequeños** cambios de hábitos **alimenticios** para que empieces a **desintoxicar** el organismo y **a sentirte mejor**.

1. Al levantarte por la mañana toma **2 vasos de agua** preferiblemente fría. Te preguntarás **¿Porqué ?** Porque durante la noche nuestro cuerpo ha estado privado del preciado liquido y es necesario rehidratarlo. Luego te explicare mas adelante la importancia de beber agua.
2. Prepara una **infusión o te de hierbas** , principalmente de **Te Verde** , añade un sobre de **BOLDO**, y endúlzalo con miel orgánica (si tienes problemas con los azucares usa un edulcorante artificial), esto te ayudará a eliminar excesos de líquidos, a desintoxicar el organismo y reducir inflamaciones e hinchazones.
3. Desayuna con **proteínas**. Dependiendo de la tolerancia a los alimentos, trata de desayunar por lo menos con alguna de estas proteínas: Clara de huevo en tortilla, jamón de pavo desgrasado, yogurt desgrasado. Si prefiere consíguese un batido rico en proteínas y también algunos nutrientes extra como vitaminas y minerales , así que solo tengas que disolver en agua, para que te sea mas fácil
4. **A media mañana toma algo de frutas o una barra de cereal integral.**
5. **Almuerzo a la hora**, no lo dejes para más tarde. **No olvides la hora de comer, pues el [Síndrome de Fatiga Crónica](#) no se olvida de ti!!** No saltes comidas. Incluye vegetales verdes lo más que puedas, crudos o cocidos, según tu tolerancia.
6. A media tarde, toma una **merienda**, preferiblemente frutas, o un yogurt, también puede ser una barra de cereal integral, vuelve a tomar el te verde con boldo y cualquier otro que sea de tu gusto.
7. En la noche: **CENA LIGERO**: prepara una ración de pollo, pescado o cualquier carne magra blanca acompañando de una ensalada y/o vegetales cocidos.



8. Toma por lo **menos 8 vasos de agua durante el día**, esto ayudara a reducir la sensación de inflamación y desintoxicará tu organismo.
9. Toma la **MENOR** cantidad de líquidos con las comidas, facilitara la digestión.
10. En la noche **NO** bebas agua ni otros líquidos **después de las 7 de la noche**, pues es muy importante que duermas al menos 7 horas continuas y no tengas que levantarte para ir al baño. Es muy **IMPRESINDIBLE** para todos y especialmente a quienes sufrimos del **Síndrome de Fatiga Crónica** tener un sueño reparador para incrementar nuestra energía.



<http://DominaTuFatigaCronica.com>

5-BEBER SUFICIENTE AGUA



La mayoría de la gente no consume la suficiente cantidad de agua que su cuerpo necesita para su óptima funcionalidad. El cuerpo está hecho mayormente de agua y **las células del cerebro son de hecho 85% agua.**

Las células en tu cuerpo utilizan el agua para producir energía, y esta energía ayuda en la función del cerebro. **La falta de agua significa falta de energía.**

Por lo general, nos dicen que bebamos **ocho vasos de agua** todos los días para darle a nuestro cuerpo la hidratación que requiere. La cantidad que necesitamos por supuesto que difiere de una persona a otra dependiendo de su altura y peso, y otros factores también pueden aumentar la necesidad de más agua, por ejemplo el esfuerzo haciendo ejercicios o si el clima está caluroso y seco.

Ahora te voy a enseñar como acostumbrarse a beber agua durante el día: (si es que no esta dentro de tus hábitos)

Es solo un pequeño truco muy simple pero eficaz.

Mantén SIEMPRE una botella de agua de 1 litro cerca de ti. Mejor aun, consíguelo uno de esos envases tipo TETERO y llénalo de agua. No esperes a recordarte de ir al refrigerador o al dispensador del pasillo de tu oficina, se te va a olvidar.

Te darás cuenta que los primeros días tal vez solo consumas una cuarta parte, pero ayúdate con la alarma de tu celular, un reloj despertador o cualquier cosa que se te ocurra para poner un recordatorio cada hora que debes beber agua.

A medida que pasen los días notarás que sin darte cuenta estarás consumiendo mas agua de la que te habías imaginado.

¿Que tal si ahora mismo te levantas de tu computadora, y vas a tomar un vaso de agua?

Bebe agua veinte minutos antes de tus comidas. Esto no sólo te recuerda que debes tomar agua, pero también ayuda a comer menos.

También debe tomarse un par de vasos de agua cuando te despiertas. Tu cuerpo ha sido privado de líquidos por varias horas durante la noche, por eso es bueno darle el agua que necesita la primera cosa en la mañana.

Prepárate el te que te recomendé! Y bébelo saboreándolo, apreciemos los pequeños detalles de placer que nos da la vida. (Si no tienes te verde y boldo, anota en la lista de compras y pídele a alguien de tu familia o amigos que te lo compren, no tengas pena ni miedo de pedir ayuda)

Recuerda que debes reducir el consumo de líquidos un par de horas antes de ir a dormir pues, de lo contrario te tendrás que levantar para ir al baño, Es indispensable que tus horas de sueño no sean interrumpidas, necesitas dormir y reposar con calidad.



<http://DominaTuFatigaCronica.com>

6-LA ACTIVIDAD FÍSICA



Técnicas para aumentar la actividad física y aumentar la energía.

Si haces lo que te voy a explicar a continuación te aseguro que incrementará **tu fuerza física** en un 50%.

Aquí aprenderás como una simple rutina te ayudara a aumentar tu actividad física y mejorar tu resistencia.

Mantenerte en forma?? Hacer ejercicio?? : Como voy a ejercitarme si padezco de **Síndrome de Fatiga Crónica?**

Bueno, se que es difícil hacer ejercicios, pero debemos hacer algo para no irnos sumergiendo en el reposo continuo lo cual implica que vamos perdiendo masa muscular y cada vez nos vamos a sentir mas cansados.

Si ya aplicaste los consejos de alimentación que te di, seguramente debes sentir más energía, recuerda que

debes ingerir un buen desayuno con proteínas para recargar las pilas.

Siempre he escuchado decir: **“Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”**

¿**Porque es tan importante el desayuno?** Pues porque nuestro cuerpo ha pasado varias horas mientras dormimos sin recibir alimento. ¿Sabias que la palabra **“DESAYUNO”** se traduce como **“SALIR DEL AYUNO”** ?

Regresando a como incrementar la actividad Fisica.

He aquí los pasos a seguir:



1- Consigue un **PODÓMETRO**. Es un pequeño dispositivo electrónico que mide la cantidad de pasos que haces en un día. (En tienda médicas o farmacias bien surtidas es fácil de conseguir). Un modelo sencillo es suficiente, pero asegúrate que almacene por lo menos una semana de información.

2-Llévalo puesto siempre.

3-Después de usarlo durante 5 días consecutivos, revisa la cantidad de pasos de cada día, apunta los valores en una libreta.

4- Calcula el promedio diario. Para ello suma los valores de los 5 días el total lo divides entre 5 obtendrás el promedio diario. Este será tu punto de referencia.

5- Fijemos una meta: aumentar solo de 200 pasos diarios al promedio durante la siguiente semana.

6- Volvamos a sacar el promedio y verifiquemos si se cumplió nuestro objetivo.

[VOLVER AL INDICE](#)

DominaTuFatigaCronica.com

7- tomando como referencia el nuevo promedio, agregaremos otros 200 pasos para la nueva meta.

A continuación te hago un ejemplo:

Resultados de los primeros 5 días:

- **Día 1 2124 pasos**
- **Día 3 2318 pasos**
- **Día 3 1820 pasos**
- **Día 4 3221 pasos**
- **Día 5 2710 pasos**

Sumamos los 5 valores y obtenemos 12.193 pasos en 5 días.

Dividimos 12.193 entre 5 y nos da un **promedio de 2.438 pasos por día.**

Nuestra meta para la próxima semana será aumentar el promedio solo de 200 pasos por día. **O sea, deberemos cuidar de hacer por lo menos 2638 pasos cada día.**

- Para la siguiente semana repites el procedimiento, vuelves a tomar el promedio de los últimos 5 días y le sumas 200 pasos mas para la meta de la próxima semana.

200 pasos extras son casi nada, pero si sacas cuentas aumentar 200 cada semana, significa que en un mes haz hecho 1400 extras en la primera semana + 2800 en la segunda + 4200 en la tercera y 5600 en la cuarta semana, por **UN TOTAL DE 14.000 PASOS EXTRAS !**

Que significa esto? En un solo mes y casi sin darnos cuenta hemos duplicado la cantidad de actividad física.

Este pequeño ejercicio DUPLICARA tu nivel de actividad física sin date cuenta , sin sufrir desgaste y mejoraras la resistencia de tu cuerpo al cansancio para dominar al [Síndrome de Fatiga Crónica](#)

Si eres consecuente con este procedimiento obtendrás beneficios y te ayudara a bajar algo de peso también, lo cual es beneficioso para tu salud integral.

Tal vez te preguntes como puede hacer para aumentar 200 pasos diarios?

Muy fácil, si por ejemplo trabajas en una oficina, coloca la papelera lo mas lejos posible de tu escritorio, veras cuantas veces al día tienes que levantarte a botar un papelito!!.

También puedes hacer los siguiente, en lugar de llamar a la extensión de tu compañero de trabajo para informarle algo, acércate a su oficina personalmente y habla con el, también puedes dejar tu carro solo unos metros mas lejos de donde acostumbras estacionar, esos pocos metros sumaran de 50 a 100 pasos sin darte cuenta.

Usa tu imaginación y veras que pequeñas cosas hacen mucho!!!

7-SUPLEMENTOS DIETETICOS

Vitaminas y minerales que nos pueden ayudar a dominar el Síndrome de Fatiga Crónica



Si bien es cierto que al día de hoy no hay medicina específica para curar el [Síndrome de Fatiga Crónica](#), quiero compartir mi experiencia sobre las vitaminas y minerales que si me han ayudado a controlar los síntomas.

En ningún caso esto puede reemplazar al tratamiento medico que te ha sido indicado, pero puedes discutirlo con tu medico tratante e intentar algunas opciones.

- **COMPLEJO B** : lo pongo en primer lugar pues a mi me ha dado excelente resultado. LO CONSIDERO MI PRINCIPAL RECARGADOR DE PILAS. Particularmente en mi caso siento que me recarga las pilas. En cápsulas o tabletas no encuentro gran resultado, pero si lo sigo usando como mantenimiento, en cambio inyectado intramuscular la reducción del cansancio es significativa. En situaciones de altos requerimientos energéticos uso una ampolla diaria por 5 días consecutivos y mantengo un uso de una ampolla semanal. En casos de recaídas severas, mi medico me administra complejo B en suero intravenoso por unos 3 días consecutivos o mas. **Obtengo realmente una mejoría muy rápida.** También la utilizo inyectada en situaciones en las que estoy al tanto que voy a tener un día que requiere mayor resistencia, por ejemplo, un viaje. **El día anterior** me refuerzo con una ampolla y otra el mismo día del viaje. (**ATENCIÓN:** un discreto porcentaje de personas pueden ser alérgicas al Complejo B, la reacción alérgica puede ser muy severa, por favor no te automedique). Es sabido que la vitamina B6 (piridoxina) y la B12 (cobalamina) son necesarias para el sistema inmunológico.



VITAMINA C : se le conoce como un excelente antiviral. Tomo 1 gramo diario de liberación prolongada. Los de liberación prolongada permiten mejor absorción en el organismo. También me la han administrado en megadosis por via endovenosa, según muchos estudios no hay hasta ahora virus resistentes a las megadosis de vitamina C.

MAGNESIO: estudios indican que una deficiencia de magnesio causan debilidad y fatiga, cosa que no nos conviene para nada, pues ya padecemos de un estado de fatiga crónica. Además la falta de magnesio aumenta la sensibilidad emocional, pues

puede hacer que decaigan algunos niveles de sustancias bioquímicas en el cerebro. Por lo que un suplemento de magnesio es recomendable.

Coenzima Q10: según muchos estudios parece ayudar a mitigar la fatiga, es un excelente antioxidante, que además ayuda a retardar el proceso de envejecimiento celular. Considero que me ha sido de ayuda.

L-Carnitina: aunque se le atribuye efectos adelgazantes, su primordial acción es ayudar a que los músculos tengan mayor resistencia, o sea se cansen menos. Se comenzó a utilizar y aun se utiliza en pacientes con debilidad cardiaca, para reforzar el músculo cardiaco, posteriormente se encontró que también ayuda a los demás músculos a aumentar la resistencia. Por lo que para los que padecemos del **Síndrome de Fatiga Crónica** puede ser de gran ayuda. Yo tomo diariamente 1 gramo.

Calcio: además de prevenir la osteoporosis, que es muy importante para una buena salud, juega un papel importante en la transmisión de mensajes nerviosos. El calcio se almacena en el organismo principalmente en los huesos y dientes (el 99%) y ayuda a mantenerlos fuertes y sanos. El restante 1% se esta en la sangre y las partes blandas, siendo esencial para la salud. Ese pequeño 1% de calcio es necesario para que los músculos se contraigan correctamente, la coagulación de la sangre y para que los nervios puedan transmitir los mensajes.

Colostrum: También conocido coloquialmente como calostro de la vaca, es la primera leche, es una forma de la leche producida por las glándulas mamarias de los mamíferos a finales del embarazo. La mayoría de las especies generan calostro justo antes de dar a luz. El calostro contiene anticuerpos para proteger al recién nacido contra las enfermedades, además de ser más alto en grasa y proteína que la leche común. Cápsulas de 475 mg cada una. **Como tomarlo?** 2 cápsulas cada mañana por los primeros 3 meses, luego 1 capsula como mantenimiento. En épocas de cambios de climas y de posibilidad de contagiarse de influenza, aumentar de nuevo a 2 capsulas diarias

Aquí te he contado una buena recopilación de lo que mejor me ha funcionado para **Dominar el Síndrome de Fatiga Crónica**, en lo que a suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos se refiere.

Que tal si imprimes esto y lo discutes con tu medico tratante, seguramente podrá concordar un plan para ti para mejorar tu calidad de vida y Dominar al **Síndrome de Fatiga Crónica!!**

8-Como organizarte para obtener mas resultados en menos tiempo.



Sabemos que el estrés es uno de los peores enemigos de la salud en general, pero afecta significativamente a los que padecemos del [Síndrome de Fatiga Crónica](#).

Para controlar el estrés, empieza por organizar tus prioridades.

La organización será tu mejor aliada para Dominar al Síndrome de Fatiga Crónica!

- ❖ Pregúntate que o cual es la actividad que tienes para cada día y apuntala en tu calendario.
- ❖ **Programa un ciclo de máximo 2 horas para dedicarle a esa actividad** y toma un reposo de UNA hora. En este reposo puedes literalmente acostarse a descansar, mientras escuchas algo de música que sea de tu agrado, o bien leer un libro, hacer un ejercicio de relajación.
- ❖ **Toma tu merienda, no lo olvides.**
- ❖ **Programa** otro ciclo de 2 horas repartidas en dos bloques de una hora. Entre cada hora suspende la actividad por 5 minutos y haz un estiramiento, así como los gatos, estira tu cuerpo, respira profundo, camina unos 100 a 200 pasos antes de volver a la actividad.
- ❖ **No trates de hacer todo el trabajo en un solo maratón**, terminarás por cansarte el triple y el rendimiento será mucho menor.
- ❖ **Evita interrupciones en tu trabajo**, controla las llamadas que entran a tu teléfono. Para ello aprovecha del sistema de buzón de voz, acostumbra a los que te llaman a dejarles saber que estas ocupado(a) y que le devolverás la llamada al final de la tarde por ejemplo. Con este pequeño pero efectivo cambio reducirás notablemente el estrés y tu trabajo rendirá más.
- ❖ Que tal si en este mismo instante grabas en tu buzón de voz de tu celular algo así: **“hola, en este momento no estoy disponible, deja tu nombre y numero telefónico y apenas me desocupe te devolveré la llamada. Usualmente devuelvo las llamadas en horas de la tarde, si es muy urgente contáctame por Email al miemail@miservidor.com”**
- ❖ Seguramente las personas que realmente estén interesadas en hablar contigo, escribirán a tu correo.
- ❖ Programa un horario en tu calendario diario en el que revisarás el buzón de voz y responderás a las llamadas realmente importantes.
- ❖ También **programa** el horario en que revisarás tu correo. Limitate a contestar lo que realmente valga la pena.
- ❖ Programa otro horario donde tomaras un descanso de UNA HORA más. A mi me resulta muy bueno a media tarde, cuando las pilas se están agotando y es indispensable recargarlas, un ejercicio de relajación y meditación suele ser muy efectivo.

❖ En la noche toma un tiempo para ver tu programa de televisión favorito, trata de que sea lo más relajante posible, yo particularmente veo programas de Discovery Chanel, mayormente instructivos y que no generan estrés, evita aquellos que hablen de catástrofes o que contengan violencia. Piensa que es solo para relajarte.

Acuéstate a dormir temprano. Muy importante y ya te lo comente anteriormente, debes dormir por lo menos 7 a 8 horas continuas, son indispensables para dominar el Síndrome de Fatiga Crónica.

<http://DominaTuFatigaCronica.com>

9-USA TU MENTE PARA QUE TRABAJE EN BENEFICIO DE TU SALUD

La mente humana es un instrumento sorprendente, es capaz de recolectar y almacenar información infinitamente, así como controlar las funciones físicas y mentales de nuestro cuerpo.

Normalmente solo el 10% de la capacidad es utilizada en las actividades cotidianas tales como el tacto, ver y sentir, mientras el 90% restante de nuestra mente permanece sin ser utilizado diariamente.

Existen técnicas de programación de la mente para que podamos hacer uso de ese potencial y nos permitirá llevar una vida más saludable, mejorar la memoria, mantener una actitud positiva ante las circunstancias que la vida nos presenta.



Para entrenar ese 90% de nuestra mente solo se requieren 3 pasos:

El primero paso es eliminar cualquier distracción para poder enfocarnos. Para ello es necesario que elimines estímulos externos, como ruido, olores, luces fuertes, a fin de que la mente pueda dejarse llevar por un estado de conciencia concentrada, en este estado de conciencia concentrada es donde podemos apuntar sobre un conjunto limitado de estímulos y dejar por fuera los sonidos y sensaciones de la vida diaria.

El segundo paso consiste en dirigir la mente en ese estado de conciencia concentrada, en una dirección específica a fin de que trabaje para ti de una forma concreta. Es decir, dirigir los pensamientos hacia un problema y hacia la solución de lo que quieres cambiar. Visualizar con la mayor claridad posible y con gran detalle la solución ideal a lo que deseas obtener, por ejemplo: Estar sana! Entonces visualízate en un estado de salud perfecto, sin dolores ni ataduras, ligera como flotando en el aire, con sensación de paz y felicidad.

El tercer paso consiste en dirigir la mente en la sucesión que alcanzará y conservará las metas que te hayas propuesto. Es el ordenamiento en serie de tus pensamientos a fin de que puedas convertir en realidad los cambios deseados. Así como los atletas entrenan para conservar su musculatura, de igual forma el control de tu mente trabajará para mantenerte en buen estado. La diferencia es solamente que en vez de realizar ejercicios físicos, haremos ejercicios mentales. Entonces ¿porque no hacer ejercicios mentales para recuperar la salud?

Entre los archivos que te envié te anexo un audio en MP3 para que lo pongas en tu reproductor de audio, y lo escuches por lo menos 1 vez al día.

No importa que tan ocupada estés, por favor asegúrate de hacer el ejercicio AHORA MISMO o al menos, DURANTE EL DÍA DE HOY

Te aconsejo que no lo dejes para después, Créeme... Me lo Agradecerás.



POR ESO ES FUNDAMENTAL QUE LO HAGAS

Estudios demuestran que la gente que ha tomado el entrenamiento en meditación produce más anticuerpos que la gente que no medita. La meditación es recomendada cada día más y más por los doctores como una forma de prevenir, mejorar o al menos controlar los dolores que enfermedades crónicas.

<http://DominaTuFatigaCronica.com>

¿Cómo Hacer el Ejercicio?

El ejercicio de relajación es presentado en un audio en donde serás guiado a un estado mental sano y muy relajado.

En la grabación también escucharás un ruido de fondo muy suave. Este "**ruido**" tiene el latido de 14 ciclos por segundo el cual ayudará a tu cerebro a estimular las ondas cerebrales para que lleguen al nivel Alfa.

- ❖ Lo único que necesitas hacer ahora es **encontrar una posición cómoda**: preferiblemente siéntate y cierra tus ojos.
- ❖ Cuando estés lista empieza la reproducción del audio que te estoy dejando para que lo coloques en tu reproductor MP3.
- ❖ Solo hay **TRES cosas que necesitas tener en cuenta*** mientras estas practicando el ejercicio y te los explique, **te los recuerdo**:



- 1 **Elimina cualquier distracción para poderte enfocar.**
- 2 **Dirige la mente en ese estado de conciencia concentrada, para eso tienes el audio que te guiará y te llevara a ese estado.**
- 3 **Dirige la mente en la sucesión que alcanzará y conservará las metas que te hayas propuesto, el audio te llevara de la mano.**

- ❖ **O sea , lo único que tienes que hacer es colocar el archivo MP3 en tu reproductor de música, ponerte los audífonos, colocarte en una posición cómoda, buscar un lugar donde tengas la menor cantidad posible de interrupciones , apretar el Botón PLAY de tu reproductor y dejarte llevar!!**



El ejercicio es mucho mas que una herramienta para relajarte, es una forma de explorar tu mente para resolver problemas, cambiar hábitos y practicar la

visualización creativa y MEJORAR TU SALUD

[**DESCARGA LOS AUDIOS AQUI**](#)

He querido compartir esta información contigo pues estoy segura que si aplicas por lo menos una de estas técnicas te sentirás mejor en pocos días.

Cuéntame que cosas aplicaste y como te fue.

Me interesa mucho saberlo para darte mas ideas de cómo DOMINAR al [Síndrome de Fatiga Crónica](#)

Recuerda que

“LA CLAVE DEL PROGRESO ES EL CONOCIMIENTO APLICADO

Si solo te limitas a consumir esta información y no la aplicas, solo quedara archivada en tu cerebro, pero no servirá para nada.

El secreto esta en aplicar inmediatamente lo que aprendes para poder obtener resultados

Atentamente

María Lourdes

<http://DominaTuFatigaCronica.com>

Aprender de la experiencia de alguien que ya ha recorrido casi todos los caminos es la forma de hacer tu viaje mas corto a recuperar tu calidad de vida.

Si yo puedo, tu también puedes!

Mas Información en

<http://carta.dominatufatigacronica.com/ebook>

[VOLVER AL INDICE](#)

DominaTuFatigaCronica.com