

# LOS 5 HÁBITOS QUE TE ROBAN LA TESTOSTERONA

Qué los causa, qué hacen a tu biología y cómo eliminarlos

- 01 · Aceites de Semillas
- 02 · Plásticos y BPA
- 03 · Luz Azul Nocturna
- 04 · Estrés Crónico
- 05 · Sedentarismo

# ACEITES DE SEMILLAS

El veneno silencioso de tu despensa

## EL PROBLEMA

Los aceites vegetales refinados — girasol, maíz, soja, canola — son hiperprocesados y saturados de ácido linoleico (Omega-6). Tu abuelo comía una ratio Omega-6/Omega-3 de 4:1. La tuya es probablemente 20:1 o peor.

Este desequilibrio dispara inflamación sistémica crónica, eleva el cortisol y suprime directamente la síntesis de testosterona. Las células de Leydig — las que fabrican T en tus testículos — son especialmente sensibles a este ambiente inflamatorio.

# 20:1

RATIO OMEGA-6/3 PROMEDIO HOY  
VS 4:1 ÓPTIMO

## LO QUE DEBES HACER

Sustituye por: aceite de oliva virgen extra, mantequilla de pasto, ghee, sebo o aceite de coco. Revisa etiquetas — los aceites de semillas están escondidos en salsas, aderezos, pan industrial y snacks. Elimina el ultraprocesado de tu dieta durante 30 días y mide la diferencia.

## REFERENCIA CIENTÍFICA

SIMOPOULOS · AM J CLIN NUTR · 2002 — Omega-6/Omega-3 essential fatty acids ratio and chronic disease

# PLÁSTICOS Y BPA

Los xenoestrógenos que compiten con tu T

## EL PROBLEMA

El Bisfenol A (BPA) y los ftalatos son compuestos químicos presentes en envases plásticos, latas de conserva, papel térmico y productos de higiene. Imitan al estrógeno a nivel molecular y se unen a los mismos receptores.

Esto no solo eleva tu carga estrogénica: también inhibe directamente la producción de testosterona. Estudios en hombres adultos han encontrado correlación negativa significativa entre niveles urinarios de BPA y testosterona total y libre.

**-25%**

REDUCCIÓN DE T EN HOMBRES CON EXPOSICIÓN ALTA A BPA (PROMEDIO)

## LO QUE DEBES HACER

Usa vidrio, acero inoxidable o cerámica para almacenar alimentos. Evita calentar comida en plástico (acelera la migración química). Reemplaza el papel térmico por recibos digitales. Revisa ingredientes en cosméticos — parabenos y ftalatos están listados. El cambio gradual durante 3 meses reduce drásticamente tu exposición total.

## REFERENCIA CIENTÍFICA

MEEKER ET AL. · EPIDEMIOLOGY · 2010 – Urinary BPA concentrations in relation to serum hormone levels

# LUZ AZUL NOCTURNA

Cómo las pantallas sabotean tu producción hormonal

## EL PROBLEMA

El 70-80% de tu testosterona diaria se produce mientras duermes, durante el sueño profundo (fase 3 NREM). La luz azul de pantallas en las horas previas a dormir suprime la melatonina hasta 2 horas, retrasa el inicio del sueño profundo y acorta su duración total.

Además, la privación de sueño eleva el cortisol nocturno — que compite directamente con la testosterona por el mismo precursor hormonal: el colesterol. Una semana durmiendo 5.5h reduce la T en un 10-15%.

**-15%**

CAÍDA DE TESTOSTERONA TRAS  
1 SEMANA DE SUEÑO RESTRINGIDO

## LO QUE DEBES HACER

Protocolo de 3 pasos: (1) Activa el filtro de luz azul en todos tus dispositivos a partir de las 20:00. (2) Sin pantallas los últimos 30-45 minutos antes de dormir — libro, stretching o conversación. (3) Duerme en completa oscuridad, temperatura entre 18-20°C. El objetivo mínimo es 7.5 horas de sueño total, con al menos 90 minutos de sueño profundo.

## REFERENCIA CIENTÍFICA

LEPROULT & VAN CAUTER · JAMA · 2011 — Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels

# ESTRÉS CRÓNICO

El cortisol roba literalmente tu testosterona

## EL PROBLEMA

La testosterona y el cortisol comparten el mismo precursor: la pregnenolona. Cuando el eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) está en modo de alarma crónica, el cuerpo prioriza la producción de cortisol para 'sobrevivir'. El resultado: menos pregnenolona disponible para fabricar T. Esto se llama el 'pregnenolone steal'.

El estrés laboral continuo, la carga financiera y la sobreestimulación digital mantienen el cortisol elevado de forma crónica — no aguda. Tu sistema no distingue entre una amenaza real y una bandeja de entrada llena.

# -27.9%

REDUCCIÓN DE CORTISOL CON  
ASHWAGANDHA KSM-66 (8 SEMANAS)

## LO QUE DEBES HACER

No necesitas 'relajarte más' — necesitas reducir el input al sistema nervioso. Dos protocolos con evidencia: (1) Respiración diafragmática 4-7-8 durante 5 minutos antes de dormir — activa el sistema parasimpático y reduce cortisol nocturno. (2) Ashwagandha (KSM-66, 300-600mg) — redujo el cortisol en 27.9% en ensayo doble ciego. Combina ambos con bloques de desconexión digital.

## REFERENCIA CIENTÍFICA

WANKHEDE ET AL. · J INT SOC SPORTS NUTR · 2015 — Ashwagandha root extract on muscle strength and testosterone

# SEDENTARISMO

Sin el estímulo correcto, la T no tiene razón de existir

## EL PROBLEMA

El cuerpo produce testosterona en respuesta a una demanda física real. El sedentarismo elimina esa señal. Pero más importante aún: el tipo de ejercicio importa. El cardio crónico de baja intensidad (maratones, ciclismo extenso) puede reducir la T, mientras que el entrenamiento de fuerza con cargas elevadas y ejercicios compuestos la dispara.

El mecanismo es claro: los ejercicios de alta intensidad muscular activan células de Leydig a través de señales mecánicas y metabólicas. Sin ese estímulo, la producción cae al mínimo de mantenimiento.

# +22%

INCREMENTO DE T CON PROTOCOLO  
DE FUERZA COMPUESTO (12 SEMANAS)

## LO QUE DEBES HACER

El protocolo de 3 reglas: (1) Movimientos compuestos — sentadilla, peso muerto, press de banca, remo. No máquinas de aislamiento. (2) Intensidad sobre volumen — mejor 45 minutos intensos que 2 horas moderadas. (3) Frecuencia mínima de 3 sesiones semanales con al menos 48h de recuperación entre grupos musculares. El descanso es donde crece la testosterona — no durante el entrenamiento.

## REFERENCIA CIENTÍFICA

KRAEMER & RATAMESS · MED SCI SPORTS EXERC · 2005 — Hormonal responses and adaptations to resistance exercise

# ESTOS SON SOLO LOS 5 HÁBITOS.

El sistema completo — protocolo de 90 días, suplementación con evidencia, corrección del ritmo circadiano, manejo del cortisol y optimización del entrenamiento — está en el libro.

TESTOSTERONA ROBADA — EL LIBRO COMPLETO

**\$17 USD**

~~\$27 USD~~ — precio de lanzamiento

[sleonprotocol.com](https://sleonprotocol.com)

"La testosterona no se optimiza con suplementos mágicos.  
Se optimiza con sistemas. Y los sistemas se construyen con datos."

— S. León