

Más energía a los 55 que a los 25

Lo que hago cada mañana
para despertar con la pila
cargada, y cómo puedes
empezar tú en 7 días.

8 años

con el mismo hábito cada
mañana

5 km

diarios en el bosque

38

mi edad metabólica



Luis R. Landeros

@luisrlanderos · energia@glutation.net

¿Te levantas cansado aunque hayas dormido? ¿A media tarde se te acaba la pila y buscas algo dulce para aguantar?

Este ebook es para ti. Se lee en 10 minutos y termina con un reto de 7 días que puedes empezar mañana mismo.

01

Mi historia

A los 25 años ya tenía más de 50 empleados. Era un logro, pero venía de la mano de mucho estrés, de la mañana a la noche. Para aguantar la friega de todo el santo día necesitaba una energía que no tenía.

Mi refugio era el azúcar: dulces, chocolates, lo que fuera. El empujón llegaba, pero al rato venía el bajón y terminaba peor que al principio. El café nunca me ha caído bien y las bebidas energéticas no eran opción, así que vivía en esa montaña rusa: subir con azúcar, caer, y al día siguiente despertar cansado.

Busqué la salida por muchos lados. Entendí que la alimentación juega un papel enorme, y la cambié por completo: probé la dieta vegana, la frutívora, la macrobiótica, la alcalina. Hoy soy vegetariano, casi vegano.

Te lo cuento no para que pienses que ese es el camino, ni para que te estreses con lo que comes.

Porque de todo lo que probé, hubo una pieza que fue la que más me ayudó a recuperar mi energía.

Te la presento en la sección 05. Antes, quiero que entiendas por qué funciona.

Y hay otro hábito que no negocio: **todos los días, de lunes a domingo, voy al bosque y camino en promedio 5 kilómetros.** Lo que tomo y lo que hago van de la mano; uno sin el otro no sería lo mismo.

Y el azúcar, que fue mi refugio durante años, ya salió de mi vida. Nada de refrescos ni de dulces. Con el tiempo conecté los puntos: cada vez que comía azúcar, algo me caía mal y me sentía peor. Hoy, si acaso, un poquito de vez en cuando, pero ya no lo busco. En su lugar, tomo agua durante todo el día; en mi caso, agua alcalina.

Esto es lo que vivo hoy

5:30

Despierto sin alarma y con la pila cargada. Antes dormía y aun así despertaba cansado.

55

Voy a cumplir 55 años y tengo más energía que a los 25.

38

Hace poco me midieron la edad metabólica: 38 años.

No te escribo esto para presumir, sino porque sé lo que es vivir con la pila baja y pensar que «así es la vida». No tiene por qué serlo. En estas páginas te explico, sin complicaciones, por qué se te baja la pila, qué papel juega una molécula que tu cuerpo fabrica, y exactamente qué hago yo cada mañana.



LA CARRERA EN LA ARENA

Hace unos dos años, en Ecuador, corrí un mini maratón sobre arena, donde cada paso cuesta el doble. Muchos de los corredores eran jóvenes de unos 25 años, la mitad de mi edad. Terminé en el grupo de los ganadores, por delante de muchos de ellos.

Ese día confirmé algo: la edad de tu acta de nacimiento no tiene por qué ser la edad de tu energía.

02

Por qué se te baja la pila (aunque duermas)

Tu energía no sale del café ni del azúcar: sale de tus células. Dentro de cada una hay cientos de pequeños motores llamados **mitocondrias**. Ahí se «quema» lo que comes para convertirlo en la energía que usas para pensar, moverte y trabajar.

El problema es que, como cualquier motor, esa quema deja residuos: los **radicales libres**. Piensa en ellos como chispas que saltan del motor. Unas cuantas no son problema. Pero cuando se acumulan por estrés, mala alimentación, desvelos o contaminación, las mitocondrias «se calientan», trabajan más lento y producen menos energía. A ese desgaste se le llama **estrés oxidativo**.

Por eso el azúcar te da un empujón y luego te tumba: le mete combustible rápido a un motor que ya está sobrecalentado. Subes, caes, y necesitas más. Yo viví años en ese ciclo.

La pregunta no es cómo meterle más combustible al motor, sino cómo enfriarlo y protegerlo para que funcione bien todo el día.

Primero, veamos qué está calentando tu motor todos los días.

03

Los 7 ladrones de energía

Antes de agregar algo a tu rutina, vale la pena ver qué te está quitando la pila. Marca los que haces casi todos los días:

- ☐ **El azúcar como rescate.** Dulces, pan dulce o refresco para «aguantar». Te sube rápido y te tumba igual de rápido. (Este fue el mío durante años.)
- ☐ **El estrés sin pausa.** Todo el día en modo urgente, sin un solo respiro. Además, consume glutatión.
- ☐ **El celular en la cama.** La luz de la pantalla le dice a tu cerebro que todavía es de día y tu sueño se vuelve ligero.
- ☐ **Desayunar mal o no desayunar.** Solo café, solo pan, o nada hasta el mediodía.
- ☐ **Pasar el día sentado.** Ocho horas en la silla y el cuerpo se «apaga».
- ☐ **Poca agua.** Llegar a la noche con apenas uno o dos vasos.
- ☐ **Cenar pesado y tarde.** Tu cuerpo pasa la noche digiriendo en lugar de recuperándose.

¿Cuántos marcaste?

Si fueron tres o más, no es raro que despiertes cansado. La buena noticia es que cada uno se puede cambiar, y en el reto de 7 días (sección 07) los atacamos uno por uno.

Pero cambiar hábitos es solo la mitad. La otra mitad es darle a tu cuerpo con qué defenderse, y para eso tiene una herramienta propia.

04

Tu escudo: el glutatión

El **glutatión** es una pequeña molécula que tu propio cuerpo fabrica y que está en prácticamente todas tus células. Los científicos lo llaman el «**antioxidante maestro**», porque es el que se encarga de apagar esas chispas que sobrecalientan tus mitocondrias.

El Dr. Gutman resume sus cuatro trabajos con una palabra: **IDEA**.

I Inmuno-regulador

Tus defensas lo usan como «alimento» para hacer su trabajo.

D Desintoxicador

Tu hígado, el órgano con más glutatión, lo usa para procesar lo que respiras y comes.

E Energizante

Protege y «enfría» tus mitocondrias para que sigan produciendo energía.

A Antioxidante

Neutraliza los radicales libres y ayuda a reciclar otros antioxidantes, como las vitaminas C y E.

45

La mala noticia: los ladrones que acabas de marcar también consumen tu glutatión. Y con la edad se complica: según un estudio con 122 personas sanas, se mantiene estable hasta alrededor de los 45 años. A partir de ahí, se desgasta año con año. Justo cuando muchos empiezan a notar que la pila ya no les dura igual.

Jones y colaboradores, *Free Radical Biology & Medicine*, 2002.

La buena noticia: tu cuerpo sabe fabricarlo. Solo necesita los ingredientes correctos.

05

Tomar glutatión no es lo mismo que fabricarlo

Aquí es donde mucha gente se confunde. Si el glutatión es tan importante, ¿por qué no simplemente tomarlo en pastilla?

Porque el glutatión que tragas, en su mayoría, se deshace en el sistema digestivo antes de llegar a tus células. Como explica el Dr. Gutman, **tus células tienen que fabricarlo ellas mismas**. Lo que sí puedes hacer es darles los ingredientes.

El glutatión se arma con tres piezas: ácido glutámico, glicina y cisteína. Las dos primeras casi nunca faltan. **La que escasea es la cisteína**, y por eso es la clave de todo.

Las formas más comunes de intentar subir el glutatión, según el Dr. Gutman

Opción	Cómo funciona	Lo que hay que saber
Glutatión en pastilla	Tomas el glutatión ya hecho	La mayor parte se pierde en la digestión
Cisteína sola (L-cisteína)	Aporta la pieza que falta	Se oxida fácilmente en el tracto digestivo
NAC (N-acetilcisteína)	Medicamento precursor del glutatión	Es un fármaco de uso médico; su efecto sube y baja rápido, y el Dr. Gutman no lo considera ideal para uso diario prolongado
Proteína de suero común	Aporta cisteína de forma natural	El calor y el procesamiento pueden dañar su estructura, y con ella la cisteína
Proteína de suero bioactiva (no desnaturalizada)	Conserva la cisteína en una forma que tu cuerpo puede aprovechar	Requiere un proceso de producción muy cuidadoso para mantenerse bioactiva

¿Existe una proteína de suero así? Pasa a la siguiente página.

La pieza que me faltaba: Immunocal

Esa proteína es Immunocal, y es la pieza de la que te hablé al principio. Hace años me hablaron de ella y, para ser honesto, la vi como un polvo caro; no entendía para qué servía. Cuando entendí lo que acabas de leer, me di la oportunidad. **Hoy llevo 8 años tomándolo todos los días, sin fallar uno solo.**

Immunocal es una proteína de suero de leche patentada que conserva intacta su estructura natural, rica en cisteína. La desarrolló el **Dr. Gustavo Bounous** con su equipo en la Universidad McGill y el Hospital General de Montreal, en Canadá, después de 18 años de investigación. No te da glutatión hecho: le da a tus células los ingredientes para que lo fabriquen ellas mismas.

Y el activador: Optimizer

El Dr. Gutman menciona algo más: existen **activadores de NRF2**. Piensa en el NRF2 como un interruptor dentro de tus células que enciende tus propias defensas antioxidantes. Optimizer, de Immunotec, está formulado para activar ese interruptor, con sulforafano de semilla de brócoli y selenio.

Según Immunotec, Optimizer potencia los antioxidantes de tu cuerpo hasta 3 veces durante 72 horas. Así, el glutatión que ya tienes trabaja mejor.



Terminales limpias

El NRF2 también enciende los sistemas con los que tus células se limpian de lo que no les sirve. Piensa en la batería de un coche: si las terminales están sucias, la energía no fluye bien, aunque la batería tenga carga. Tus células funcionan igual.

Y no lo digo solo yo. En la siguiente página, lo que respalda a Immunocal.

No es cualquier cosa: el respaldo de Immunocal

+25 años

en el PDR, el libro de referencia que consultan los médicos

+78

patentes de Immunotec en el mundo

+80

publicaciones científicas sobre Immunocal, más de 40 de ellas en humanos

28

universidades y más de US\$25 millones invertidos en investigación

+35.5%

subió el glutatión en las células de defensa de adultos jóvenes sanos que tomaron 20 g diarios de Immunocal durante 3 meses. El grupo con proteína común (caseína) prácticamente no cambió. Además, **mejoraron cerca de 13% su potencia** en pruebas de ejercicio.

Lands, Grey y Smountas, *Journal of Applied Physiology*, 1999. Estudio pequeño: 18 participantes.

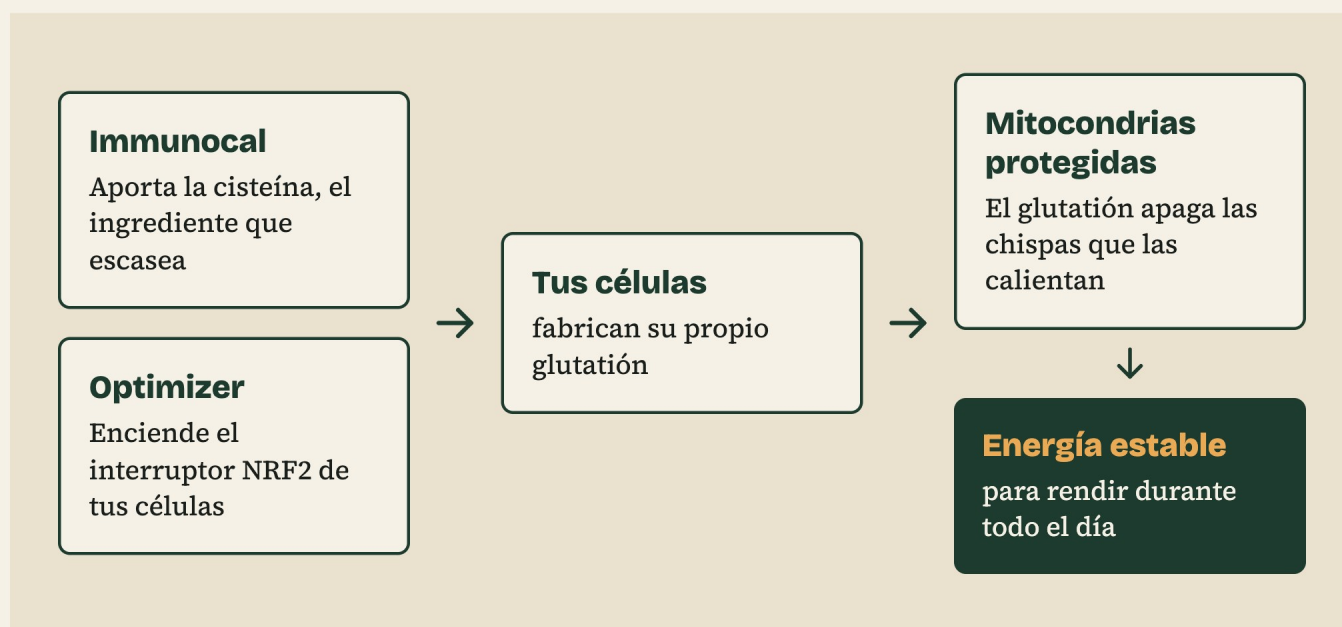
Atletas olímpicos lo usan. Kate French, oro en pentatlón moderno en Tokio 2020, y el clavadista mexicano Osmar Olvera, plata y bronce en París 2024, forman parte del equipo de atletas de Immunotec. Osmar lo describe así: «Tengo más energía al día siguiente y no me canso tan fácilmente». Además, desde 2025 Immunotec provee al primer equipo del RCD Espanyol, de LaLiga.

Cifras reportadas por Immunotec. El estudio y los testimonios explican el porqué; no son una promesa de resultados para ti.

¿Y qué pasa cuando juntas Immunocal y Optimizer? En la siguiente página te lo enseño.

Así funciona el Body Shot

Por eso los tomo juntos: Immunocal le da a mi cuerpo los **ingredientes** y Optimizer **enciende el interruptor**. A esa combinación se le conoce como **Body Shot**.



Así lo veo yo: uno aporta la materia prima y el otro da la orden de ponerse a trabajar.

¿Y si prefieres empezar con uno solo?

Lo ideal es la combinación. Pero si por ahora prefieres ir paso a paso, Optimizer es una buena puerta de entrada: ayuda a que el glutatión que ya tienes trabaje mejor y a mantener limpias las «terminales» de tus células. Cuando estés listo, sumas Immunocal y completas tu Body Shot.

Escríbeme y vemos juntos qué te conviene.

06

Mi rutina: el Body Shot y la caminata

Así es un día normal para mí.

5:30 a 6:00

● **Despierto sin alarma y, antes que nada, doy gracias.**

De 11 a 6 son unas 7 horas de descanso. Y empezar agradeciendo me pone en lo mucho que tengo, no en lo poco que me falta.

**Al
levantarme**

● **Body Shot: Immunocal + Optimizer en mi vaso mezclador.**

En ayunas, sin nada más en el estómago.

**Una hora
después, o
más**

● **Desayuno.**

El Body Shot va solo, con el estómago vacío; el desayuno llega con calma.

**Durante el
día**

● **Camino en el bosque, en promedio 5 km, los 7 días de la semana.**

Moverse a diario es parte del ritual, no un extra.

23:00

● **El router se apaga solo y me voy a dormir.**

Constancia: misma hora todos los días. El temporizador del router desconecta mi casa y nadie se queda pegado a la pantalla.

Cómo preparo mi Body Shot

1

En mi vaso mezclador pongo agua fría o a temperatura ambiente.

2

Agrego un sobre de Immunocal y la porción de Optimizer.

3

Tapo y agito **suavemente**, unos segundos.

4

Me lo tomo de inmediato.

Los 5 errores que debes evitar

- ✗ **Licuarlo fuerte.** La licuadora a alta velocidad puede dañar la estructura de la proteína. Agita a mano o usa un vaso mezclador.
- ✗ **Mezclarlo con algo caliente.** El calor también altera la proteína. Siempre frío o a temperatura ambiente.
- ✗ **Tomarlo justo después de comer.** Se recomienda en ayunas o lejos de una comida con mucha proteína.
- ✗ **Prepararlo y dejarlo reposar.** Mezcla y toma de inmediato.
- ✗ **Tomarlo «cuando me acuerdo».** Yo llevo 8 años sin fallar un día. La constancia es lo que hace la diferencia.

Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta de tu producto. Si tomas algún medicamento, estás en embarazo o lactancia, o tienes alergia a la proteína de la leche, consulta primero con tu médico.

07 Reto de 7 días para recargar tu pila

Un cambio por día. Cada uno se suma al anterior, así que el día 7 estarás haciendo los siete. Marca cada día que lo cumplas y califica tu energía del 1 al 10 antes de dormir.

DÍA 1	Gracias y agua Antes de levantarte, nombra tres cosas por las que das gracias hoy. Luego, un vaso grande de agua antes de cualquier otra cosa.	/10
DÍA 2	Cero azúcar de rescate Cuando te dé el bajón, cambia el dulce por un puñado de nueces o una fruta.	/10
DÍA 3	Muévete 20 minutos Sal a caminar, de preferencia al aire libre. Yo camino 5 km diarios; tú empieza con 20 minutos.	/10
DÍA 4	Desayuno con proteína Huevo, yogur natural, frijoles o queso; no solo pan o café.	/10
DÍA 5	Celular fuera del cuarto Apágalo o déjalo en otro lugar 30 minutos antes de dormir. Mi truco: programé el router del internet para que se apague solo a las 11 de la noche. Si no hay señal, no hay tentación.	/10
DÍA 6	Cena ligera y a dormir a tu hora Cena algo ligero al menos 2 horas antes de acostarte, y duérmete a la misma hora, también el fin de semana.	/10
DÍA 7	Respira y haz una pausa Tres pausas de 2 minutos durante el día: respira lento y despégate del celular y los pendientes.	/10

08

Tu siguiente paso

Al terminar el reto, compara tu calificación del día 1 con la del día 7 y mándamelas por Instagram: me encanta leer los resultados. Si llegaste hasta aquí, ya sabes más sobre tu energía que la mayoría de la gente. Ahora tienes dos caminos: seguir por tu cuenta, o hacerlo acompañado.

Si empiezas tu Body Shot conmigo, recibes:

- ✓ 25% de descuento en tus productos y créditos para producto gratis, con el programa de Cliente Preferente de Immunotec. Muy poca gente lo conoce: yo te conecto y te explico cómo aprovecharlo.
- ✓ **Mi recetario:** formas sabrosas de integrar Immunocal a tu día, sin dañar la proteína.
- ✓ **Atención personal:** te ayudo a armar tu rutina y te respondo yo, no un robot.

¿Vives en Estados Unidos y quieres probar primero? Te consigo acceso a un programa piloto: 5 días de Body Shot por US\$19, con envío incluido a tu casa.

Escríbeme y empezamos:



@luisrlanderos
con la palabra **ENERGÍA**



energia@glutation.net
si prefieres el correo

Y solo por escribirme, te comparto el ebook del Dr. Jimmy Gutman sobre el glutatión, para que conozcas la ciencia completa.

Si además te llama la atención compartir esto con otras personas, como lo hago yo, también platiquemos.

Descuento y créditos sujetos a las condiciones vigentes del programa de Cliente Preferente de Immunotec en tu país. Prueba de 5 días solo en Estados Unidos, sujeta a disponibilidad del programa piloto.

Si este ebook te sirvió, compártelo con alguien a quien se le esté bajando la pila.

A veces lo único que falta es entender qué está pasando.



Luis R. Landeros

@luisrlanderos · energia@glutation.net

FUENTES

Gutman, Jimmy. *Glutación: la gran IDEA de la naturaleza* (ebook).

[Immunotec: Immunocal y su investigación](#)

[Origen de Immunocal: Dr. Gustavo Bounous, Universidad McGill](#)

[Jones DP y col. Redox analysis of human plasma allows separation of pro-oxidant events of aging from decline in antioxidant defenses. *Free Radic Biol Med*, 2002](#)

[Immunotec: Conoce al atleta del mes, Osmar Olvera, 2022](#)

[RCD Espanyol e Immunotec firman acuerdo de suplementación, 2025](#)

Gutman, Jimmy (comp.). *Publicaciones científicas y médicas relacionadas con Immunocal*. Immunotec.

Lands LC, Grey VL, Smountas AA. Effect of supplementation with a cysteine donor on muscular performance. *J Appl Physiol*, 1999

AVISO IMPORTANTE

Este material es informativo y refleja la experiencia personal del autor. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico. Immunocal y Optimizer son suplementos alimenticios, no medicamentos, y no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Los resultados varían de una persona a otra. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier suplemento. Luis R. Landeros es distribuidor independiente de Immunotec.