

A woman is captured in mid-air, jumping joyfully with her arms raised. The background is a soft, hazy sunset sky with several birds in flight. The overall mood is one of freedom and energy.

# ENERGÍA SOSTENIDA

*Esta guía nace de mi búsqueda personal  
por sostener energía real en el día a día.*

**Jimena Miranda**  
*@serconjime*

# Qué es energía estimulada

La energía estimulada es aquella que se obtiene a través de fuentes externas que activan el sistema nervioso de manera rápida y temporal. Se caracteriza por un aumento inmediato en la sensación de alerta, motivación o productividad, seguido de una caída abrupta.

Ejemplos comunes incluyen el consumo de cafeína, azúcar, bebidas energéticas o la exposición constante a estímulos digitales. Este tipo de energía genera dependencia, ya que el cuerpo comienza a necesitar dosis cada vez mayores para alcanzar el mismo nivel de activación.



La energía estimulada puede ser útil en momentos puntuales, pero cuando se convierte en la fuente principal de vitalidad, conduce a un ciclo de agotamiento físico y mental.



# Qué es energía sostenida

La energía sostenida proviene de un equilibrio interno entre cuerpo, mente y entorno. No depende de estímulos externos, sino de la capacidad del organismo para mantener un flujo constante de vitalidad a lo largo del día. Se construye a través de hábitos que regulan el sistema nervioso, una nutrición adecuada, descanso profundo y conexión con ritmos naturales.

La energía sostenida se siente como claridad mental, estabilidad emocional y fuerza física sin necesidad de “empujes” artificiales. Es una energía que fluye, no que se fuerza.



# Por qué el sistema nervioso se agota

El sistema nervioso se agota cuando se mantiene en un estado prolongado de alerta o estrés. Este estado activa la respuesta de “lucha o huida”, liberando hormonas como el cortisol y la adrenalina.

Cuando esta activación se vuelve crónica por exceso de trabajo, falta de descanso, sobreexposición a pantallas o emociones intensas no procesadas el cuerpo pierde su capacidad de autorregulación.



Los síntomas más comunes del agotamiento nervioso incluyen:

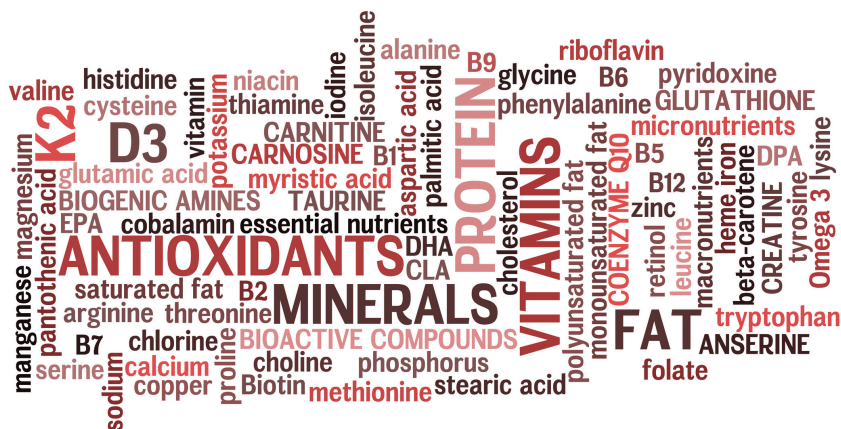
- Fatiga constante, incluso después de dormir.
- Irritabilidad o ansiedad sin causa aparente.
- Dificultad para concentrarse.
- Deseo constante de estimulantes (café, azúcar, redes sociales).

Recuperar la energía sostenida implica restaurar la capacidad del sistema nervioso para alternar entre activación y descanso de manera natural.



# El rol de micronutrientes y plantas adaptógenas

Los micronutrientes vitaminas, minerales y antioxidantes son esenciales para el funcionamiento óptimo del sistema nervioso y la producción de energía celular. Nutrientes como el magnesio, las vitaminas del complejo B, el zinc y los ácidos grasos omega-3 ayudan a mantener la estabilidad emocional y la claridad mental.



Las plantas adaptógenas, como la ashwagandha, el ginseng, la rhodiola o la maca, apoyan al cuerpo en la gestión del estrés. No estimulan, sino que equilibran. Su acción consiste en fortalecer la respuesta del organismo ante los desafíos, promoviendo una sensación de calma y energía estable.

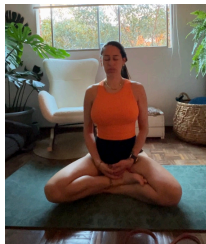
Integrar estos elementos en la alimentación o suplementación diaria puede marcar una diferencia significativa en la calidad de la energía.



# Cómo lo estoy integrando yo

El proceso de transición hacia una energía sostenida requiere consciencia y constancia. Algunas prácticas que facilitan este cambio incluyen:

- Reducir progresivamente el consumo de estimulantes.
- Priorizar el descanso profundo y los ritmos circadianos.
- Incorporar micronutrientes y adaptógenos de forma regular.
- Practicar respiración consciente o meditación para regular el sistema nervioso.
- Escuchar las señales del cuerpo y respetar los momentos de pausa.



Actualmente estoy trabajando mi energía con VITA XTRA T, un complemento funcional a base de plantas amazónicas y vitaminas del complejo B que favorecen el metabolismo energético. Esta combinación apoya la vitalidad diaria sin generar picos ni caídas, ayudando a mantener una energía estable y sostenida.



# ¿Para quién puede ser útil VITA XTRA T?

- Personas que sienten bajones de energía durante el día.
- Mujeres en etapas de alta demanda (maternidad, trabajo intenso, estudio).
- Personas que buscan reducir el consumo excesivo de café o estimulantes.
- Quienes desean sostener claridad mental y foco sin picos ni caídas.

Su fórmula combina vitaminas del complejo B, extractos vegetales y compuestos de origen natural que apoyan el metabolismo energético y el equilibrio del sistema nervioso.

No reemplaza una alimentación equilibrada ni procesos médicos, pero puede ser un gran aliado cuando se integra dentro de hábitos conscientes.



QUIEN SOY

Soy Jime, mamá múltiple de Agustín & Ayla.

Tengo 38 años y me dedico a acompañar procesos de crecimiento personal, instalación de hábitos y bienestar integral, con la intención de no perdernos en la maternidad ni en los otros.

Creo profundamente que cuidar nuestra energía, nuestro cuerpo y nuestra mente es una forma de sostenernos para vivir con más presencia. Realizo programas enfocados en procesos internos, desarrollo de habilidades y poder personal.

Si querés que te acompañe en este camino, acá estoy para caminar juntas y echarte luz en el proceso

A person is captured in mid-air, jumping joyfully with arms and legs outstretched. The background is a soft, hazy sunset sky with several birds in flight. The overall color palette is warm, featuring shades of orange, pink, and light blue. The person's silhouette is dark against the bright sky.

## *Energía Sostenida*

*No es un estado que se alcanza de un día para otro,  
sino una práctica diaria de equilibrio.*

*Es la diferencia entre sobrevivir con impulsos y  
vivir con presencia.*