

CALIDAD DEL SUEÑO

HIPOXIA INTERMITENTE NORMOBÁRICA

Un protocolo orientado a favorecer descanso reparador, mejor regulación autonómica y más energía durante el día.

Descanso reparador

Regulación autonómica

Más energía diurna

La calidad del descanso depende de múltiples factores, entre ellos el estado de activación del sistema nervioso y la capacidad del organismo para recuperar bien. En Nutracell Life utilizamos sesiones de hipoxia intermitente normobárica monitorizadas para trabajar esa respuesta de forma individualizada y segura.



Qué es y cómo lo trabajamos

La calidad del descanso depende de múltiples factores, entre ellos el estado de activación del sistema nervioso y la capacidad del organismo para recuperar bien. En Nutracell Life utilizamos sesiones de hipoxia intermitente normobárica monitorizadas para trabajar esa respuesta de forma individualizada y segura.

Sesiones guiadas

Personalización

Biofeedback

Puede ayudarte a

- Favorecer una mejor regulación entre activación y descanso.
- Apoyar la sensación de relajación y recuperación tras la sesión.
- Contribuir a una rutina de cuidado orientada al descanso profundo.
- Integrarse con otras estrategias de salud metabólica y bienestar.
- Ayudar a recuperar energía diurna cuando el descanso no está siendo suficiente.



Ideal para

- Personas con sueño poco reparador o sensación de cansancio al despertar.
- Casos de estrés mantenido o dificultad para desconectar.
- Quienes quieren mejorar recuperación nocturna y bienestar general.

Qué puedes esperar

- 1 Valoración inicial**
Analizamos hábitos, objetivos y contexto para ver cómo encaja el protocolo.
- 2 Sesión guiada**
Aplicamos un estímulo controlado, con seguimiento continuo de la respuesta.
- 3 Ajuste progresivo**
Definimos frecuencia y evolución en función de descanso, sensaciones y rutina.

SOLICITA TU VALORACIÓN

La indicación y el número de sesiones se ajustan de forma individual. Podemos integrar este protocolo con nutrición, análisis del metabolismo u otras terapias según tus objetivos.

www.nutracell-life.com · 666 86 67 84

