

7 DÍAS 7 HÁBITOS ANTIINFLAMATORIOS

DESCANSA ADECUADAMENTE

Muchas veces pensamos solo en lo que comemos o en cuánto nos movemos, pero el descanso es igual de importante para reducir la inflamación del cuerpo.

Cuando no dormimos bien, nuestro cuerpo produce más hormonas del estrés (como el cortisol) . Esto hace que nos sintamos cansadas, con más antojos y el cuerpo más hinchado



IDEAS PARA DORMIR MEJOR

- Mantén horarios regulares de sueño.
- Evita pantallas al menos 30 min antes de dormir.
- Cena ligero y al menos 2 horas antes de acostarte.
- Crea un ritual relajante (lectura, respiración, infusión caliente). NightMode de Herbalife es el aliado perfecto para el sueño.
- Intenta dormir entre 7 y 8 horas de calidad.