

# 7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

## MENOS ESTRÉS, MÁS SALUD

El estrés continuo no solo afecta a tu estado de ánimo, también influye en tus hormonas, tu peso y tu sueño.

Una buena gestión del estrés es clave para estar saludable.



### CLAVES PARA CONTROLARLO

Respira profundo → 2-3 minutos de respiración consciente bajan el cortisol.

Muévete a diario → caminar, entrenar o estirarte libera tensión y endorfinas.

Duerme bien → 7–8 horas de sueño reparador regulan tus hormonas.

Come en orden → comidas regulares y equilibradas evitan picos de hambre y ansiedad.

Regálate tiempo → leer, escuchar música o meditar recargan tu energía.

✨ Recuerda: cuando cuidas tu estrés, cuidas tus hormonas, tu peso y tu felicidad.