

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

CONTROLA EL ESTRÉS

Cuando vivimos estresadas o aceleradas, nuestro cuerpo produce cortisol, la hormona del estrés.

¿Qué hace el cortisol alto?

- Bloquea la quema de grasa
- Aumenta los antojos
- Favorece la acumulación de grasa en el abdomen
- Afecta el sueño, y sin buen sueño el metabolismo baja

Por eso, parte de quemar grasa es también aprender a cuidar tu mente.



¿Qué ayuda?

- ✓ Dormir mejor
- ✓ Respirar consciente unos minutos
- ✓ Organizar tu día
- ✓ Pedirte menos y cuidarte más

**Tu cuerpo quema mejor cuando no está en modo alarma.
No es solo lo que comes o cuánto entrenas — también es cómo
vives y cómo te hablas.**