

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

DORMIR PARA QUEMAR GRASA

Si quieres quemar grasa, dormir bien no es opcional, es imprescindible.

El sueño regula hormonas como la grelina y la leptina, que controlan el hambre y la saciedad.

Cuando duermes poco:

- Tienes más hambre
- Aumentan los antojos, sobre todo dulces
- Tu energía baja y te mueves menos
- Tu metabolismo se hace más lento



El cuerpo necesita descansar para repararse, regenerarse y utilizar bien la energía.

Recomendación:

- Crea una rutina nocturna
- Evita pantallas antes de dormir
- Respira profundamente antes de acostarte.
- Puedes tomar una infusión que te ayude a mejorar la calidad del sueño como Night Mode.

Dormir bien es una herramienta poderosa para tener mejor cuerpo y mejor salud.