

# CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

## MENTALIDAD Y CONSTANCIA

### NO TE OBSESIONES CON LA BÁSCULA

El objetivo no es pesar menos, sino quemar grasa y ganar salud y energía.

Muchas veces el peso engaña: puedes bajar grasa y tonificar y el número de la báscula apenas moverse. Pero tu ropa cambia, tu cuerpo cambia, tu energía cambia.

Enfócate en los hábitos:

- ✓ Comer equilibrado
- ✓ Moverte todos los días
- ✓ Hidratarte
- ✓ Descansar
- ✓ Reducir estrés

El cuerpo responde cuando tú eres constante. Esto no es una dieta temporal; es un estilo de vida que te permite sentirte bien siempre.

No busques resultados rápidos, busca resultados reales.

