

VUELVE A TUS HÁBITOS

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD POR EL AZÚCAR

Después de días festivos, el cuerpo puede seguir pidiendo dulces y sentir ansiedad.

Esto ocurre porque el exceso de azúcar provoca picos de glucosa e insulina, generando antojos.

Cómo manejarlo:

- Come a horas regulares
- Incluye proteínas y fibra en cada comida
- Escoge snacks saludables priorizando proteína
- Mantente hidratada 💧
- Sigue el menú propuesto.

Recuerda: Con buenos hábitos constantes la ansiedad disminuye y la energía se estabiliza

