



¿Tus hormonas están en equilibrio?

Descubre si tus síntomas pueden estar relacionados con un desajuste hormonal.

PRINCIPALES HORMONAS QUE INFLUYEN EN TI:

Testosterona – energía, masa muscular, deseo sexual

Cortisol – estrés, ansiedad

Insulina – grasa abdominal, inflamación

Melatonina – sueño profundo

Dopamina – motivación y enfoque



SÍNTOMAS DE ALERTA:

- Menor deseo sexual
- Cansancio sin razón clara
- Aumento de grasa abdominal
- Dificultad para concentrarte
- Cambios de humor

CUIDARLAS ES POSIBLE CON:

- Ejercicio de fuerza
- Dormir entre 7 y 8 horas
- Alimentarte sin procesados
- Reducir el alcohol y el estrés

