



¿Tus hormonas están en equilibrio?

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

PRINCIPALES HORMONAS QUE INFLUYEN EN TI:

- **Estrógenos:** energía, memoria, piel
- **Progesterona:** calma, sueño,
- regular tu ciclo
- **Cortisol:** tu respuesta al estrés
- **Insulina:** apetito, peso, inflamación
-



SÍNTOMAS DE ALERTA:

- Cansancio constante
- Insomnio
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Irregularidades menstruales
- Subida de peso abdominal



CUIDARLAS ES POSIBLE CON:

- Buen descanso
- Movimiento diario
- Regulación del estrés

