

NADA OCURRE = AISLADO =

TODO ESTÁ CONECTADO EN TU CUERPO



HAMBRE REAL VS. EMOCIONAL

- ✓ El hambre real aparece de forma progresiva y se siente en el cuerpo.
- ✗ La emocional aparece de repente: estrés, cansancio o emociones.
- ♥ Diferenciarlas te devuelve poder de decisión.



ESTRÉS Y CORTISOL

- ↑ El estrés sostenido mantiene el cortisol elevado.
- ⚡ Aumenta antojos, dificulta el descanso y favorece grasa.
- ♥ Regular el estrés no es opcional: es metabólico.



MOVIMIENTO E INSULINA

- ⚡ El movimiento hace que los músculos usen mejor la glucosa. Mejora la energía y estabiliza el apetito.
- ⚡ No se trata de intensidad extrema, sino de constancia.
- ♥



SUEÑO Y APETITO

- 🌙 Dormir poco aumenta grelina (hambre) y reduce leptina (saciedad). El mal descanso desordena el apetito al día siguiente.
- ⬆️
- ♥ Dormir mejor es una estrategia hormonal.



MENSAJE CENTRAL

Cuando regulas uno de estos pilares, impactas todos los demás. Por eso el Método 4Pro no trabaja "hábitos", trabaja equilibrio.



PREGUNTA DE INTEGRACIÓN

¿Cuál de estos cuatro puntos sentiste más evidente esta semana en tu cuerpo?