

= ¿QUÉ ACTIVA Y QUÉ APAGA MI METABOLISMO? =

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Tu metabolismo no responde solo a lo que comes o a cuánto te mueves, sino también a cómo vives tu día. Tómate unos minutos y responde con honestidad.

1 ¿En qué momentos del día siento más energía física y mental?

2 ¿Qué estaba haciendo antes de sentirme así? **Movimiento, comida, descanso, pausa, enfoque.**

3 ¿Qué actividades noto que mejoran mi energía de forma sostenida?

4 ¿Qué hábitos o situaciones hacen que me sienta más lento, cansado o pesado?

5 ¿Cómo influyen el estrés y el descanso en mi nivel de energía diaria?

TU METABOLISMO NO ES FIJO



Responde a lo que haces de forma **repetida**, no de forma **perfecta**. Cuando identificas qué lo activa y qué lo apaga, dejas de forzarlo y empiezas a acompañarlo.