

REGULA TUS HORMONAS CON HÁBITOS QUE YA CONOCES

NO ES UNA ACCIÓN AISLADA. ES REPETICIÓN COHERENTE

La regulación hormonal se construye cuando repites pequeñas decisiones a lo largo del día. Hoy unes lo aprendido: **qué acciones reales ya tienes** para apoyar tres ejes clave.

1 HAMBRE

Insulina · Leptina · Grelina

- Comer con estructura, sin ayunos largos improvisados
- Proteína y fibra en las comidas principales
- Pausar en la comida para identificar saciedad
- Diferenciar hambre real de impulso emocional

Menos picos de hambre, antojos y decisiones impulsivas.

2 ESTRÉS

Cortisol

- Pausas conscientes de respiración
- Snacks de movimiento en días caóticos
- Caminatas, estiramientos o movilidad suave
- Mindfulness en momentos cotidianos

Menos cortisol: mejor control del hambre y más adherencia.

3 SUEÑO

Melatonina · Ritmo circadiano

- Rutinas de cierre nocturno
- Reducir pantallas antes de dormir
- Evitar estímulos innecesarios en la noche
- Respetar horarios base de sueño y vigilia

Más energía, mejor hambre y mejores decisiones al día siguiente.

EL CICLO DE LOS TRES EJES



ELIGE UNA ACCIÓN POR EJE

No apliques las doce. Marca **una acción de cada columna** y repítela esta semana en tu día real.



LA REGLA DE ORO

Tus hormonas no responden a la intensidad de un día, responden a la coherencia de tus días. **Ya tienes las acciones: hoy solo las sostienes.**