



Señales de que tus 3 parejas de hormonas están en desequilibrio (y por eso no pierdes grasa)

**Si entrenas, comes bien y aún así no ves resultados...
puede que la raíz esté en tus hormonas.**

En Fitmylegs trabajamos con tres parejas hormonales clave.

Hoy te enseñamos las señales que indican que están alteradas — y cómo empezar a regularlas.



1. LEPTINA / GRELINA

Las hormonas del hambre y la saciedad

Síntomas de desequilibrio:

- Hambre constante, incluso después de comer.
- Antojos frecuentes de dulce o comida reconfortante.
- Comer por ansiedad o por impulso.
- Te cuesta parar de comer aunque estés llena.

¿Por qué pasa?

Dietas muy bajas en calorías, poco descanso y estrés alteran su funcionamiento.

Si no duermes bien o cenas muy tarde, tu cuerpo interpreta escasez y activa la *grelina* (hambre).



2. INSULINA / CORTISOL

Las que controlan grasa y energía

Síntomas de desequilibrio:

- Grasa localizada en abdomen y cintura.
- Retención de líquidos e inflamación tras comer.
- Cansancio o bajones de energía a lo largo del día.
- Sensación de hinchazón y "pesadez hormonal".

¿Por qué pasa?

Picos de glucosa por comer carbohidratos solos (sin fibra, proteína o grasa).

Estrés crónico y entrenar en ayunas sin estrategia elevan el cortisol y bloquean la quema de grasa.



3. ESTRÓGENOS / PROGESTERONA

Las de la piel, la celulitis y el estado de ánimo

Síntomas de desequilibrio:

- Celulitis resistente, piel flácida o apagada.
- Cambios bruscos de humor.
- Retención de líquidos según el momento del ciclo.
- Problemas digestivos, reglas dolorosas o irregulares.

¿Por qué pasa?

El exceso de estrógenos (o su mala eliminación) favorece la retención y la inflamación.

La baja progesterona impide un buen descanso y altera tu equilibrio emocional y físico.



¿Te has sentido identificada?

Guarda esta guía y empieza por aquí:

- ✓ Come proteína y grasa en cada comida
- ✓ Evita ayunos si estás estresada o no duermes bien
- ✓ Prioriza verduras y alimentos reales
- ✓ Muévete a diario (aunque sea caminar)