



GUÍA FITMYLEGS:

El papel de la hormona insulina en tu celulitis

¿Sabías que una de las razones por las que la celulitis no mejora, aunque entrenes y comas sano, es porque tus hormonas están desreguladas?

Y una de las hormonas que más influye... Es la **insulina**.

Sí, la misma que controla el azúcar en sangre...

Cuando tu insulina sube constantemente (por estrés, falta de descanso o comidas desbalanceadas), tu cuerpo:

Acumula grasa con más facilidad

Sobre todo en piernas y glúteos

Retiene líquidos

Genera inflamación

Lo que empeora la textura de la piel y la celulitis

Por eso, en Fitmylegs trabajamos con un **enfoque hormonal**, basado en 3 parejas de hormonas que controlan cómo responde tu cuerpo:



LAS 3 PAREJAS HORMONALES CLAVE

1

Insulina y Cortisol

→ Regulan tus niveles de glucosa y tu respuesta al estrés.

Si una se dispara (por comidas rápidas o ansiedad), la otra también se altera, **bloqueando la quema de grasa.**

2

Leptina y Grelina

→ Controlan el hambre y la saciedad.

Cuando duermes mal o comes poco durante el día, la grelina aumenta y la leptina baja...

resultado: **antojos, hambre constante y más picos de insulina.**

3

Estrógenos y Progesterona

→ Influyen directamente en la retención de líquidos, el estado de la piel y la distribución de grasa.

En muchas mujeres, el exceso de estrógenos o la falta de progesterona hace que **la celulitis se vea más.**

LA REINA: LA INSULINA

La insulina actúa como una **"llave"** que decide si la energía que comes se usa o se almacena como grasa.

✓ Cuando está estable

Tu cuerpo entra en **modo quema grasa**.

Y ahí es donde aparece el círculo vicioso:

Más picos

Más hambre y antojos

Más grasa

Más celulitis

✗ Cuando está alta todo el día

Tu cuerpo entra en **modo almacenamiento**.

Pero la buena noticia es que puedes regularla con pequeños hábitos:

Hábitos para regular tu insulina

01

Prioriza un desayuno rico en proteína y apoyo hepático

Comenzar el día con **proteínas de calidad** (huevos, yogur griego, proteína vegetal o animal) ayuda a estabilizar la glucosa y evitar picos de insulina desde primera hora. Acompáñalo de verduras o con un **batido detox hormonal**, que aporte antioxidantes, clorofila y micronutrientes que favorecen la **detoxificación hepática**, proceso clave para el equilibrio hormonal y la eliminación de estrógenos en exceso.

04

Activa el metabolismo después de comer

Caminar entre **10 y 15 minutos después de las comidas** facilita que la glucosa se capte por el músculo y no se almacene en forma de grasa. Este hábito sencillo tiene un impacto directo en la estabilidad de la insulina postprandial.

02

Estructura tus comidas con proteína, grasa buena y fibra

Esta combinación ralentiza la absorción de la glucosa y mantiene la saciedad durante horas.
Proteína: pollo, pescado, tofu, huevos, legumbres.
Grasas buenas: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos.
Fibra: verduras, hortalizas y cereales integrales sin refinar.

03

Añade vinagre de manzana antes de comer

Tomar **1 cucharada disuelta en un vaso de agua** antes de las comidas principales puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la respuesta glucémica, ayudando a que el cuerpo utilice mejor la glucosa como fuente de energía.

05

Evita picar entre horas

Cada vez que comes, tu cuerpo libera insulina. Si estás comiendo o picando continuamente, **mantienes la insulina elevada de forma crónica**, lo que impide que se active la quema de grasa. Deja pasar al menos 3-4 horas entre comidas para favorecer los periodos de oxidación de grasa.

Prioriza el descanso nocturno

Dormir menos de 7-8 horas altera la regulación hormonal y aumenta la resistencia a la insulina. Un sueño profundo y reparador favorece la regeneración celular y mejora la respuesta metabólica.

Gestiona el estrés

El **cortisol elevado** (hormona del estrés) bloquea la acción de la insulina, generando una sensación constante de hambre y dificultad para perder grasa. Incorporar rutinas de desconexión, respiración o entrenamiento adaptado al ciclo femenino ayuda a equilibrar este eje hormonal.

Cuando regulas tu insulina, tu cuerpo deja de estar en guerra contigo: **se deshinchacha, empieza a usar la grasa acumulada, mejora la textura y firmeza de tu piel**

Y eso es lo que hacemos en **Fitmylegs**: enseñarte a entender tus hormonas, nutrirte según tu objetivo y entrenar para que tus piernas y todo tu cuerpo se transformen de verdad.