



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**.

## ✗ Cuando está alta todo el día

Tu cuerpo entra en **modo almacenamiento**.

Y ahí es donde aparece el círculo vicioso:

Más picos

Más hambre y antojos

Más grasa

Más celulitis

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.

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 refiniar.

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.

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.

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 períodos 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 deshincha, 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.