

Saltarse comidas

Mala elección de comidas

Comida chatarra, ultraprocesados

Café

Comer en exceso

Alcohol

Comer sin hambre

Sedentarismo

No beber agua

**+ ESTRÉS!**

**=**

**+ Grasa acumulada!**



## - Conclusiones -

**1) El estrés afecta negativamente tu calidad de vida y reduce drásticamente tus posibilidades de bajar de peso**

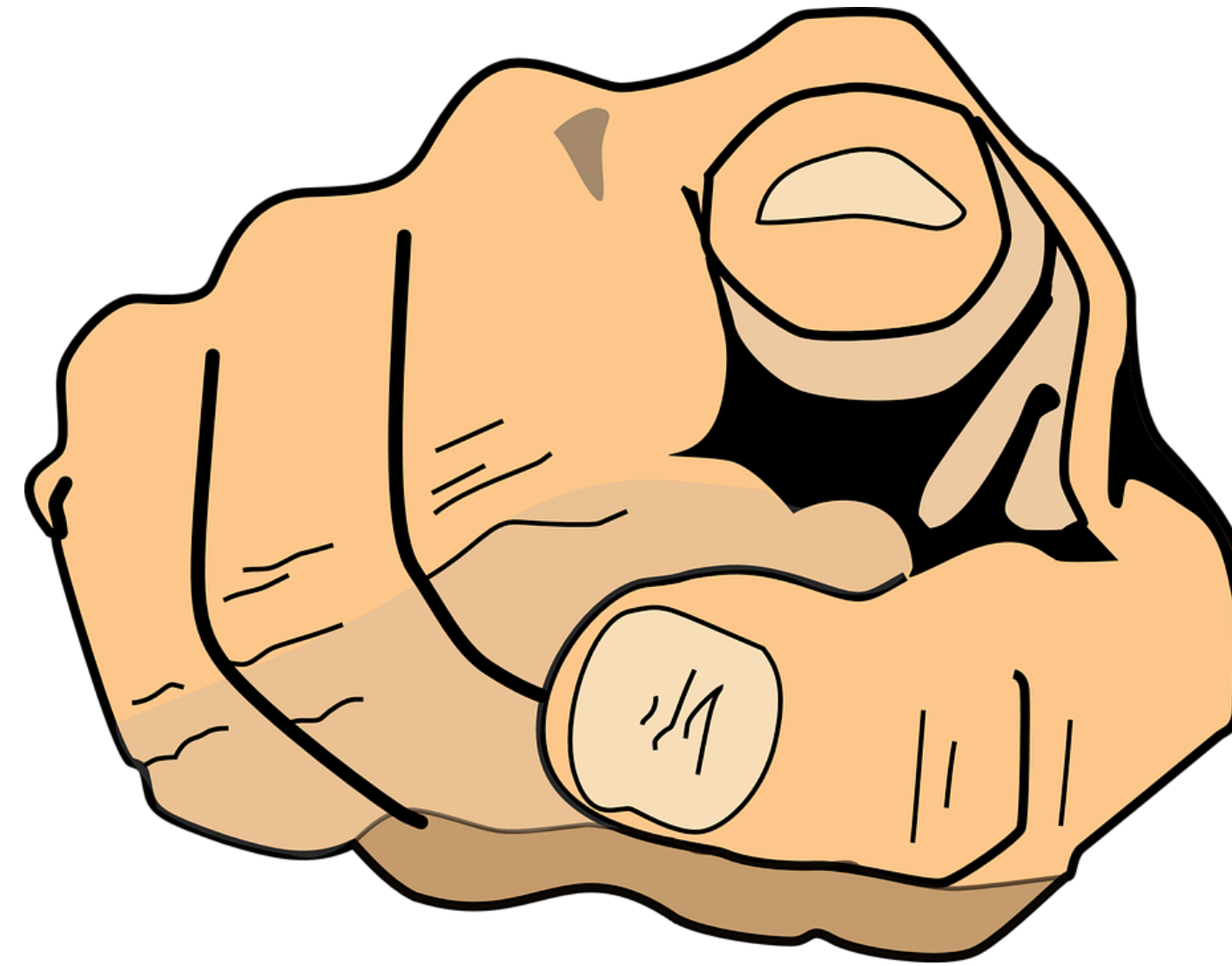


**2) La falta de un descanso reparador te predispone a sufrir aún más estrés, altera tu microbiota y te llevará a aumentar los depósitos de grasa**

**3) Utiliza los métodos propuestos para reducir tus niveles de estrés y para dormir un sueño de calidad cada noche**



# El poder lo tienes TÚ



**TÚ eliges la respuesta,  
la reacción ante cualquier  
estímulo**