

La báscula es un indicador que no mide tus hábitos

Peso y hábitos: constancia que transforma salud

Peso y hábitos:

Fluctúa

Tu peso puede variar hasta 2kg en un solo día debido al agua, la comida y las hormonas.

No define

No te obsesiones con el número de la báscula, es sólo un peso momentáneo, que fluctúa en el día.

No mide constancia

La clave: Alimentación consistente

No necesitas comer "perfecto" cada día. Lo que importa es mantener una alimentación equilibrada con constancia.

La constancia supera a la perfección: pequeñas decisiones saludables repetidas crean grandes cambios.

Movimiento regular

El ejercicio constante importa más que los entrenamientos intensos esporádicos.

Caminar 30 minutos diarios supera a una hora de gimnasio una vez por semana. La constancia construye hábitos que transforman tu salud a largo plazo.

Recuerda, tu progreso se construye en hábitos diarios y no depende únicamente de los kilos que marque la báscula.

Conclusión

Tu progreso se mide en hábitos, no en kilos

Los primeros dos minutos de cualquier hábito son los más importantes porque establecen la base de la identidad.

Sostenibilidad como camino de bienestar

El peso es solo un dato puntual. La alimentación consistente, el movimiento regular y las pequeñas decisiones saludables repetidas son las que ayudan a crear un cambio sostenible.

Prioriza hábitos que puedas mantener a largo plazo y utiliza la báscula como una referencia, no como la única medida de tu progreso.