

Checklist: Las 5 Señales de tu Cuerpo Cansado

Marca lo que sientes hoy — y descubre por dónde empezar.

Amiga, esto no es una prueba más. Es un espejo. Marca con honestidad — el primer paso para cuidar tu cuerpo es dejar de fingir que todo está bien.

1. Fatiga que el sueño no resuelve

☐ Me despierto cansada aunque haya dormido toda la noche ☐ Necesito café/estimulante solo para "arrancar" por la mañana

Acción de hoy: Antes de otro estimulante, bebe un vaso grande de agua y observa si la fatiga cambia en 20 minutos.

2. Dolores que "siempre estuvieron ahí"

☐ Tengo cólicos o dolores pélvicos que considero "normales" ☐ Ya postergué ir al médico porque "no era tan grave"

Acción de hoy: Anota hace cuánto tiempo existe ese dolor. Si la respuesta es "años", no es normal — es crónico.

3. Cambios de humor sin razón aparente

☐ Me irrito o siento ansiedad sin poder identificar la causa ☐ Me han dicho "estresada" y eso me incomodó por ser verdad

Acción de hoy: Observa qué comiste en las últimas 24h antes del pico de irritación.

4. Piel, cabello y uñas cansados

☐ Mi piel, cabello o uñas empeoraron en los últimos meses ☐ Ya intenté resolverlo solo con productos externos (crema, champú)

Acción de hoy: Pregúntate: "¿cuándo fue la última vez que dormí bien 7 días seguidos?"

5. La sensación de estar siempre al límite

☐ Siento que un problema más me hará "quebrar" ☐ Ya pensé "no aguanto más" en las últimas semanas

Acción de hoy: Elige algo de tu semana para cancelar o delegar. No es debilidad — es supervivencia.

Tu señal más fuerte fue:

Si marcaste 3 o más casillas, tu cuerpo ya está pidiendo más que un ajuste pequeño — está

pidiendo un plan. Shalom Vida Inn existe para eso.

VISITAR EL SITIO

HABLAR POR WHATSAPP