



Ir mejor al baño (mejor consistencia de las heces y/o la frecuencia defecatoria)

EAT
well
FEEL
good

Encontrarte genial física y psicológicamente



No sentir culpa, frustración, ansiedad por la comida



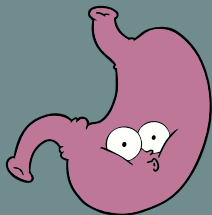
Disfrutar comiendo sin necesidad de compensar nada



Dormir mejor y descansar más



Tener menos gases / hinchazón abdominal



Tener mejores digestiones. Menos pesadez



Sentirse con mas energía

LOS VERDADEROS INDICADORES DE MEJORA DE SALUD

y los motivos por los que deberías tirar la báscula a la basura

Esto es lo que vale el numerito de la báscula como **medidor del progreso de cambio de hábitos y mejora de tu salud:**

