



TEST: ¿Está tu hígado manejando bien la detoxificación?



Marca con  los puntos que coincidan contigo durante el último mes.

ENERGÍA Y CEREBRO

	Cansancio frecuente, especialmente después de comer
	Niebla mental, irritabilidad
	Despertares nocturnos (entre la 1 y las 3 a. m.)
	Irritabilidad o cambios de humor sin motivo claro

DIGESTIÓN

	Náuseas o sensación de vacío en el estómago por la mañana
	Pesadez o somnolencia después de comidas grasas
	Heces claras, grasiestas o que flotan
	Hinchazón, gases o sabor amargo en la boca

  **PIEL Y APARIENCIA**

	Piel seca, opaca o con granitos
	Tono amarillento de la piel o de los ojos
	Olor corporal más fuerte de lo habitual
	Manchas o inflamación en la zona entre las cejas o el mentón

 **HORMONAS Y EMOCIONES**

	Cambios de humor, ansiedad o sensación de "bloqueo" emocional
	Síndrome premenstrual fuerte o ciclos irregulares
	Dolores de cabeza, especialmente en la zona de las sienes
	Dificultad para dormir o sueño interrumpido

LENGUA Y BOCA

	Capa amarilla o blanquecina en la lengua
	Sabor amargo o metálico en la boca
	Sequedad o sensación pegajosa en la boca
	Mal aliento persistente sin causa dental



RESULTADOS — explicación y siguientes pasos

0-3 puntos — tu hígado está manejando bien la detoxificación

Señal de buen equilibrio entre ingesta, digestión y eliminación.
Mantén hábitos: 7-9 h de sueño, buena hidratación,
movimiento regular y cocina suave (vapor/horno).

4-7 puntos — hay señales de sobrecarga

Puede haber estancamiento biliar o exceso de tóxicos.
Reduce alcohol, fritos y ultraprocesados. Aumenta fibra, agua,
verduras amargas y crucíferas.



8 o más puntos — tu hígado necesita apoyo

Indica congestión hepato-biliar. Evita alcohol y medicamentos innecesarios. Prioriza proteínas de calidad, vegetales azufrados y descanso. Consulta a un profesional si hay ictericia, dolor o cansancio extremo.

♥ Gracias por cuidarte y por estar aquí

“Cada paso que das hacia el equilibrio cuenta”

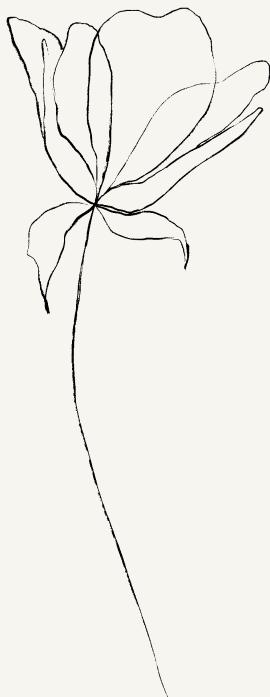
Si este test te resultó útil, te invito a seguir aprendiendo conmigo:

➡️ Sígueme en INSTAGRAM: **@olenanutri**

✉️ Únete a mi canal de TELEGRAM: **t.me/VidaSaludableOlena**

🌐 Más recursos y programas: **olenanutri.com**

⭐ Cuidar tu cuerpo es un acto de amor. Hazlo con conciencia y
con calma.



Olena Podolskaya

Nutrición funcional & salud natural