

## TIPS.

⌚ Medita

✂ Haz ejercicio.

# DEPRESION

## CAUSAS.

- Poca motivación.
- Baja Energía.
- Tristeza.
- Culpa.
- Falta de Interés e Inspiración.
- Cambios de humor
- Llanto sin motivo aparente.
- Baja Autoestima.
- Falta de Apetito.

SINTOMAS.

- \* Sensibilidades alimentarias.
- \* Problemas en el hígado o tiroides
- \* Medicamentos
- \* Deficiencia de Vitaminas.
- \* Perdidos personales (Duelo)
- \* Fatiga suprarrenal.
- \* Estrés emocional.
- \* Bajos niveles de triptófano y serotonina.
- \* Bajos niveles de azúcar en la sangre.
- \* Dieta alta en azúcar y/o baja en nutrientes.

La depresión es vivir con un cuerpo que lucha por **SOBREVIVIR** con una mente que trata de **MORIR.**