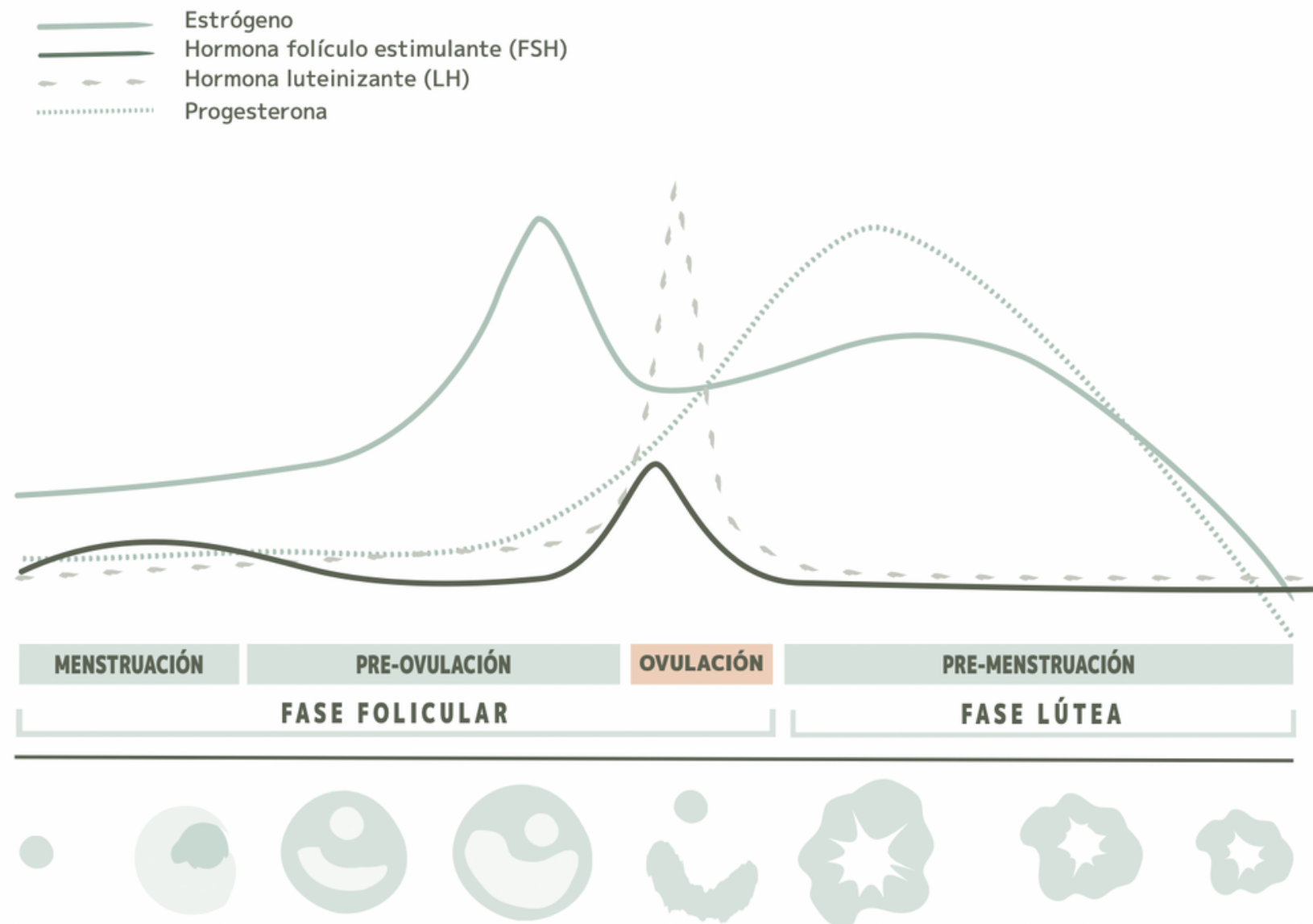


CONOCE TU CICLO

FASE FOLICULAR

— BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA —

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



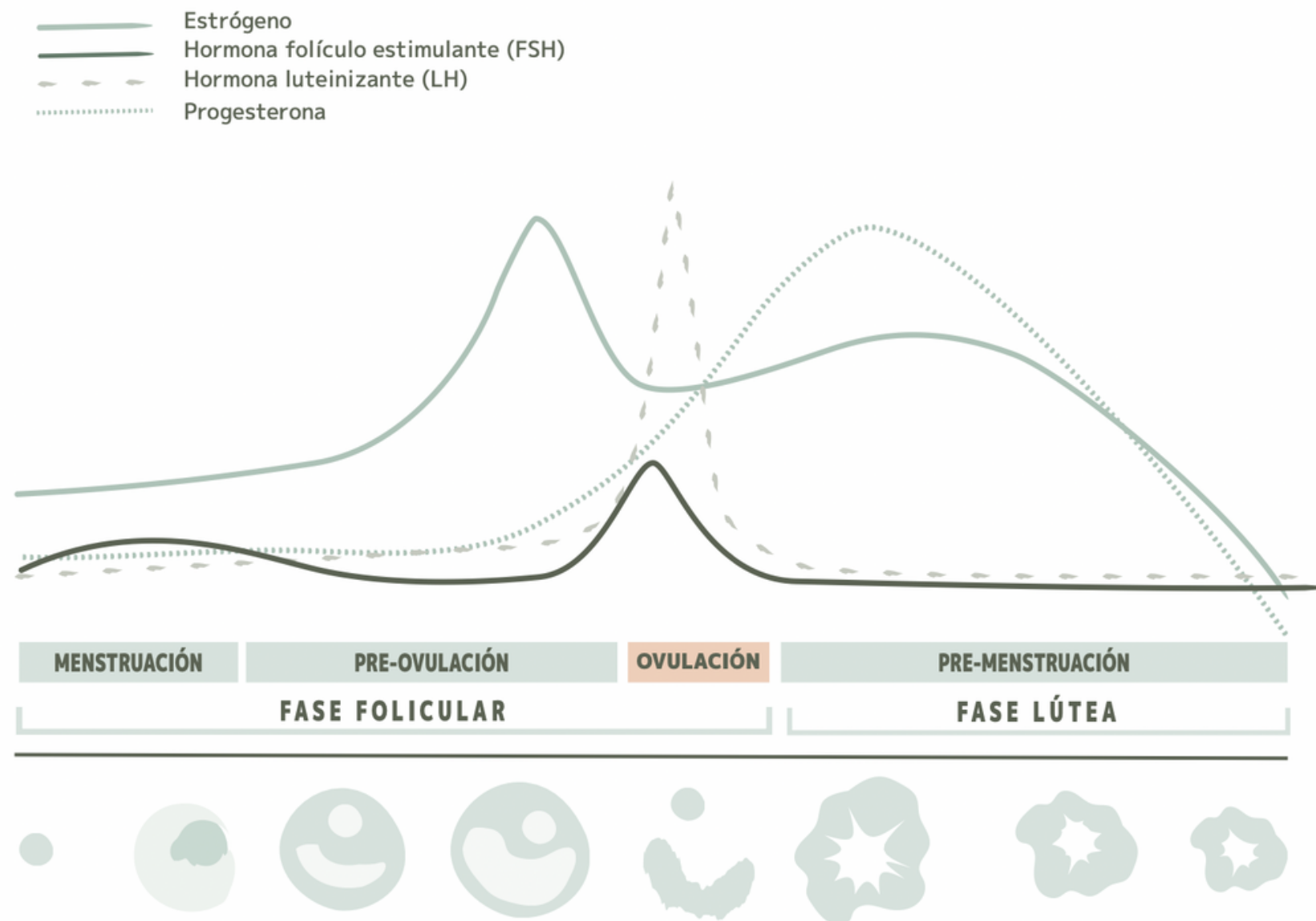
- FASE FOLICULAR:

1. MENSTRUACIÓN
2. FASE PRE-OVULATORIA
3. OVULACIÓN (EL GRAN BAILE)

- FASE LÚTEA:

4. PRE-MENSTRUAL

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



HORMONAS (LAS BAILARINAS)

- FSH Y LH
- ESTRÓGENOS
- PROGESTERONA

ESTRÓGENOS

- MADURACIÓN ÓRGANOS REPRODUCTORES
- MADURACIÓN FOLICULAR
- MOCO CERVICAL
- ENGROSAMIENTO ENDOMETRIAL

ESTRÓGENOS

FUNCIONES (OTRAS):

- TEJIDO ADIPOSO (DISTRIBUCIÓN)
- METABOLISMO (GRASAS Y COLESTEROL)
- SISTEMA INMUNE
- HUESO (REMODELACIÓN ÓSEA)
- PIEL (SEQUEDAD, ACNÉ, BRILLO, ELASTICIDAD)
- HAMBRE/SACIEDAD

ESTRÓGENOS

SÍNTOMAS DE EXCESO:

- SANGRADOS ABUNDANTES
- COÁGULOS
- MIOMAS
- DOLOR CABEZA PREMENSTRUAL
- HISTAMINERGIA
- ENDOMETRIOSIS (DOLOR PIERNAS, ANAL...)

FASE OVULATORIA

VERANO



NUTRE TU FOLÍCULO

- FRUTA Y VERDURA FRESCA: ENSALADAS, CREMAS FRÍAS..
- MEJOR SENSIBILIDAD A LA INSULINA --> HIDRATOS DE CARBONO: PATATA, BONIATO, ARROZ, CALABAZA, ZANAHORIA, LEGUMBRES, QUINOA, TRIGO SARRACENO, MIJO...



APOYA PRODUCCIÓN DE MOCO

•CALCIO:

SÉSAMO, TAHINI, ALMENDRAS

YOGUR DE CABRA U OVEJA

HIGOS

SARDINAS

BRÓCOLI..



PREPARA LA OVULACIÓN Y EL ENDOMETRIO:

- VITAMINA A: YEMA DE HUEVO, VERDURAS DE HOJA VERDE Y NARANJAS
*IMPORTANTE SI HAY PROBLEMAS DE LA PIEL O MUCOSAS
- VITAMINA E: HUEVO, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, ESPÁRRAGOS Y CEREALES INTEGRALES.



REVISA EL DOCUMENTO RECETAS EN
LA FASE FOLICULAR





©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA