



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

¿Quiénes somos?

Laura Sierra

Psicóloga, coach ACC
(Certificación ICF), profesora de
Yoga, meditación y Ayurveda.

"Nuestro ciclo es nuestro
superpoder, así de sencillo..."

@healtopiaexperience
Más sobre mi:
www.healtopiaexperience.com



Lola Montes

Nutricionista integrativa, embriologa
y farmacéutica especializada en
salud digestiva, inmune y hormonal.

"La menstruación es una
oportunidad mensual para
chequear nuestra salud y equilibrio"

@lolamontesnutricion
Más sobre mi:
www.lolamontesnutricion.es

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

ÍNDICE DE CONTENIDO

- Módulo 1: SANA TU ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA
- Módulo 2: CONOCE TU CICLO
- Módulo 3: CONOCE EL CICLO DE LA LUNA
- Módulo 4: ALIMENTA TU CICLO
- Módulo 5: SANA TU FASE
PREOVULATORIA/PRIMAVERA/CRECIENTE
- Módulo 6: SANA TU FASE
OVULATORIA/VERANO/LUNALLENA
- Módulo 7: SANA TU FASE
PREMENSTRUAL/OTOÑO/MENGUANTE
- Módulo 8: SANA TU FASE
MENSTRUAL/INVIERNO/LUNANUEVA
- EXTRAS

SANA TU CICLO
LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

BIENVENIDA

¡Gracias por invertir en ti! Invertir en nosotras es nuestra energía masculina y transformarte con lo que aprendes es nuestra energía femenina...

Te recordamos que toda mujer ha de bailar entre ritmos hormonales que determinan sus patrones físicos y emocionales. Desde el primer periodo hasta el último, estamos regidas por un reloj biológico que afecta cerebro, metabolismo, reproducción, sistema inmunológico, microbiota e incluso el nivel de estrés. Acompáñanos a sanar y a entender cómo fluctuamos a lo largo del mes y cómo transitamos por estas fases.

Para disfrutar de una vida saludable es importante conocer e integrar ese ritmo y de eso nos vamos a ocupar en este curso. De una manera práctica incorporaremos una rutina de salud que apoye nuestra biología femenina desde 5 áreas: nuestra energía femenina, el reconocimiento de nuestra naturaleza cíclica y nuestra conexión con la luna, la alimentación, la salud mental y emocional, y el yoga adaptado a cada fase del ciclo.

Para ello os presentamos el método SANA TU CICLO por LUNA MULLIER, un mapa de ruta necesario para SANAR TU CICLO menstrual y sincronizarlo con los ciclos de la luna y contigo misma. Aprenderemos como adaptar la alimentación y el movimiento según la fase del ciclo lunar y menstrual, sincronizando la rutina diaria con tu ritmo biológico para promover una salud óptima buscando mantener siempre un equilibrio hormonal y ser felices en nuestra feminidad.

SANA TU CICLO

LUNA MULLIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

RECOMENDACIONES GENERALES

- Durante tus fases pre-ovulatoria y ovulatoria: practica las clases de Yoga durante la mañana en el horario Kapha del reloj ayurvédico (de 6 AM a 10 AM).
- Durante tus fases pre-menstrual y menstrual: practica las clases de Yoga durante la tarde en el horario Kapha del reloj ayurvédico (de 6 PM a 10 PM). .
- Practica con el estómago vacío, de ser posible sin haber comido 3 horas antes. Puedes consumir líquidos en cualquier momento.
- Te recomendamos iniciar este curso en luna creciente y/o durante tu fase pre-ovulatoria, así honramos la energía de la luna y tus propios ritmos. Pero lo puedes iniciar cuando quieras.
- Te recomendamos que desde el día 1 tomes las clases de Yoga y los planes de alimentación según tu fase, así irás generando balance hormonal de inmediato.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

RECOMENDACIONES GENERALES

- No te agobies con la información. Esto es una guía para que poco a poco vayas incluyéndola y adaptándola a tu día a día.
- En cuanto a la alimentación, puedes adaptarla a tus necesidad y requerimientos. Aquí tendrás las bases. Si lo sientes necesario, acude a consulta y crea una pauta específica para tu caso.
- En cuanto a la suplementación, ten en cuenta que son consejos generales y sería conveniente revisar cada caso de manera personalizada.
- En cuanto a la cocina, juega, investiga y diviértete para incluir nuevas rutinas en tu día a día.
- Disfruta del viaje.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Ser valientes y vivir
a corazón abierto
es sanar.

Si lo puedes sentir,
lo puedes sanar.

Es tu momento,
prepárate que nos
vamos.

CON CARIÑO,
LAURA Y LOLA

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

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

Fotografía Miriam Cuesta.

SANA TU CICLO
LUNAMULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA