

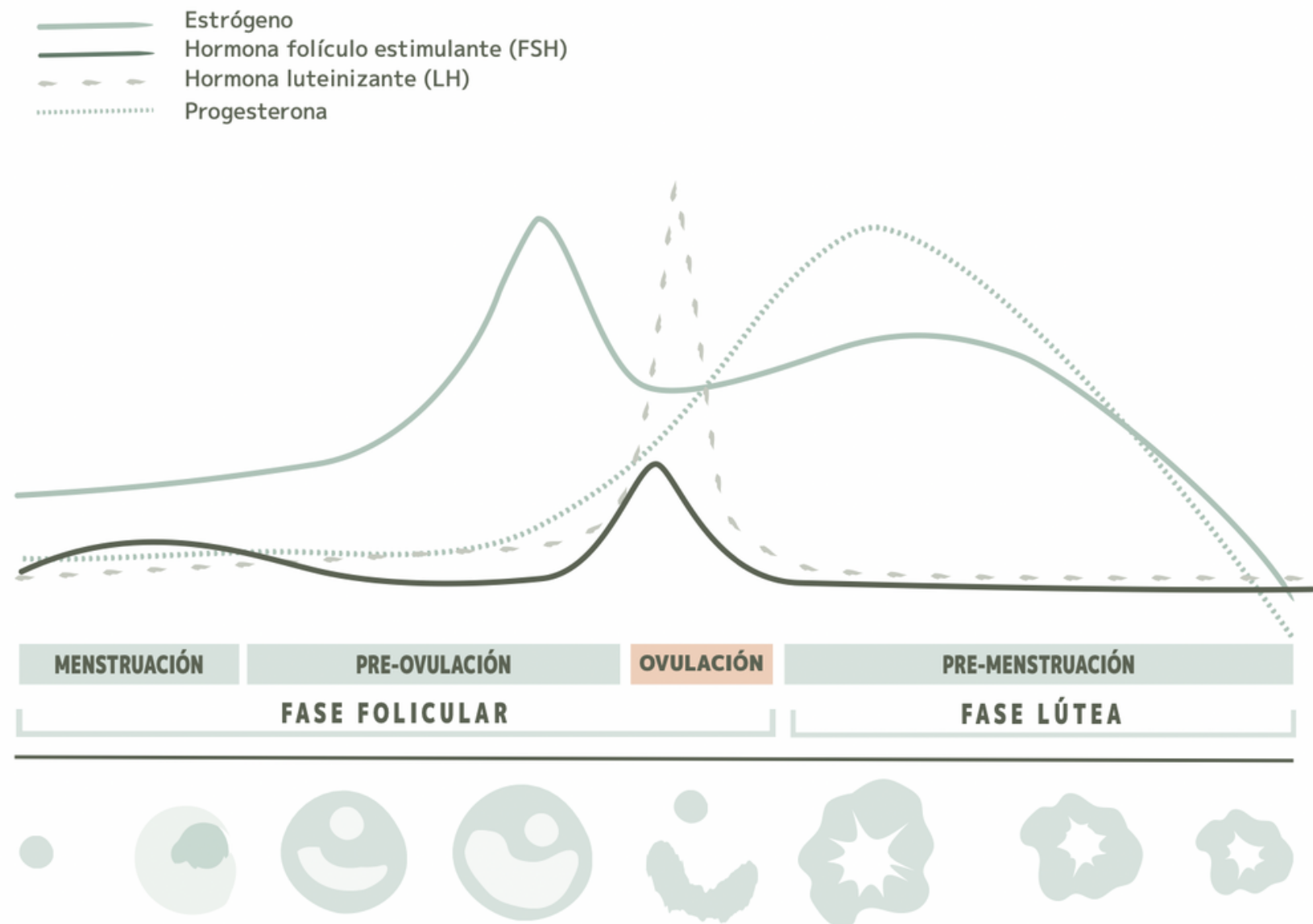
CONOCE TU CICLO

FASE

OVULATORIA

— BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA —

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



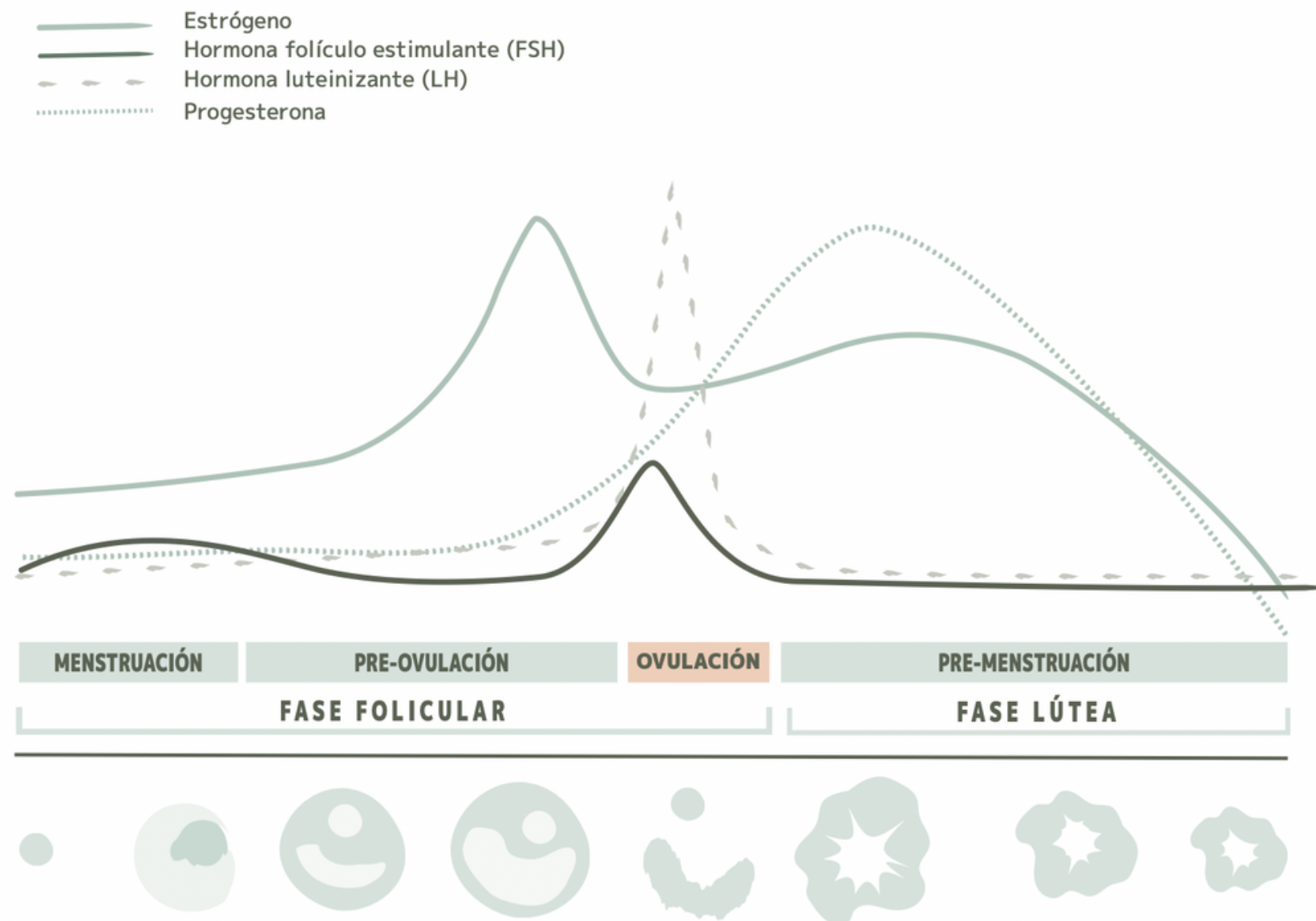
- FASE FOLICULAR:

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

- FASE LÚTEA:

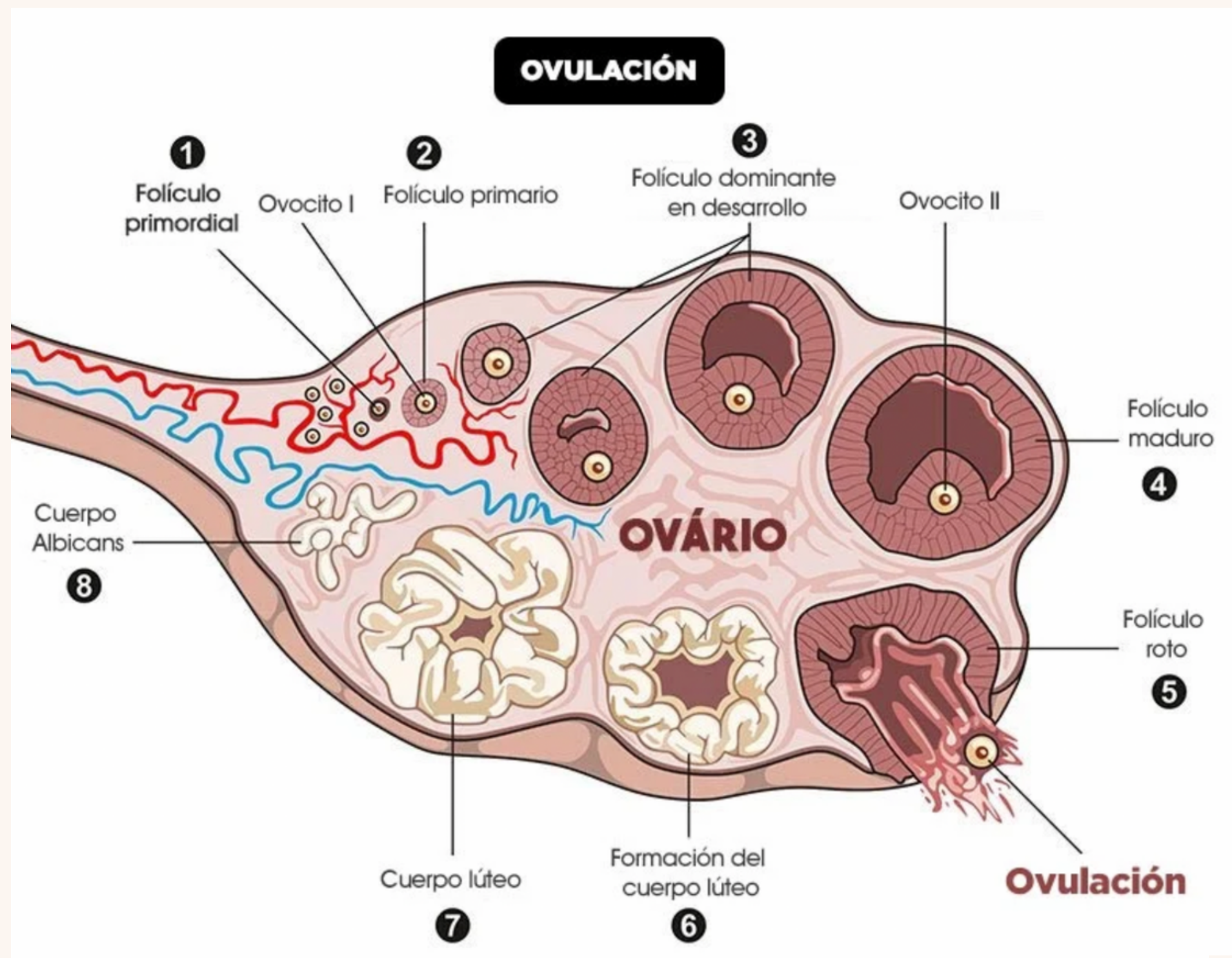
4. PRE-MENSTRUAL

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



HORMONAS (LAS BAILARINAS)

- FSH Y LH
- **ESTRÓGENOS**
- PROGESTERONA



OVULACIÓN:

- FOLICULO MADURO
- ROTURA
- OVULACIÓN
- FORMACIÓN CUERPO LÚTEO
- (SIGUIENTE FASE)

OVULACIÓN

RECUERDA:

- NO TIENE QUE SER EL DÍA 14 (10-18 DE MEDIA)
- PUEDE EXISTIR: LEVE MOLESTIA, LIGERO MANCHADO, LEVE INFLAMACIÓN.
- PICO DE MOCO CERVICAL ELÁSTICO (CLARA DE HUEVO)
- ENGROSAMIENTO ENDOMETRIAL



FASE OVULATORIA

VERANO



ES TU MOMENTO Y EL CUERPO LO SABE

PICO DE ENERGÍA (EN OCASIONES DE APETITO TAMBIÉN, ESCUCHA A TU CUERPO)

COMIENZO RESISTENCIA INSULINA FISIOLÓGICA (NO MIEDO A LOS CH,
SIMPLEMENTE PRIORIZAR PROTEINA Y GRASA)



PROGESTERONA

APOYAR PRODUCCIÓN: PESCADO AZUL O CUALQUIER PROTEÍNA DE CALIDAD, LAS LEGUMBRES (COMO GUISANTES O LENTEJAS), FRUTOS SECOS O SEMILLAS Y FRUTOS ROJOS.

VASCULARIZACIÓN DEL CUERPO LÚTEO (FAVORECER FLUJO SANGUÍNEO):

SANDÍA, SALMÓN SALVAJE, GAMBAS, REMOLACHA, ZANAHORIA, FRUTOS ROJOS (FRESAS, FRAMBUESAS), ZANAHORIA, SEMILLAS DE SÉSAMO, LINO, CÁÑAMO, FRUTOS SECOS.



REVISA EL DOCUMENTO RECETAS EN
LA FASE OVULATORIA





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

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA