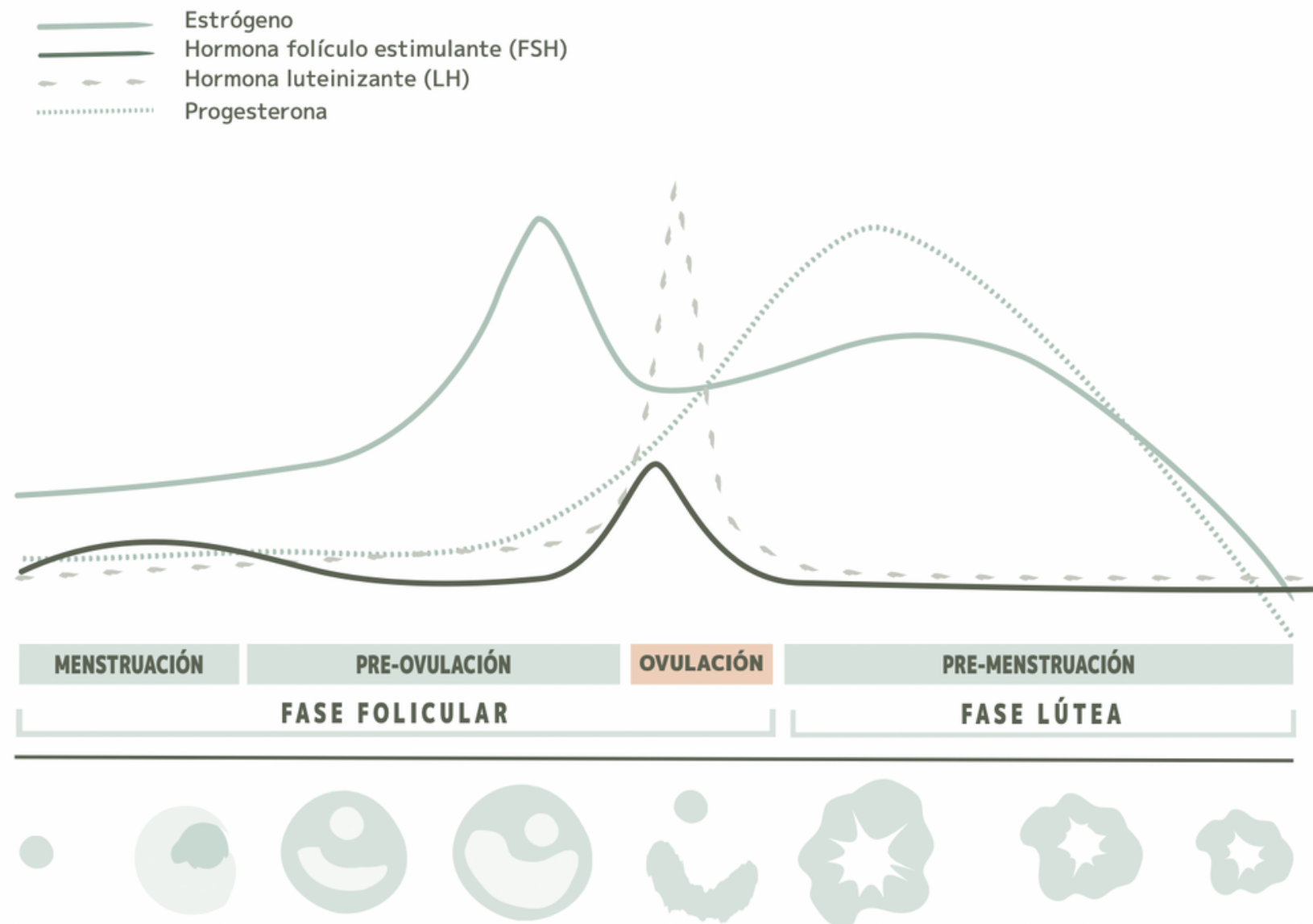


CONOCE TU CICLO

FASE LÚTEA

— BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA —

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



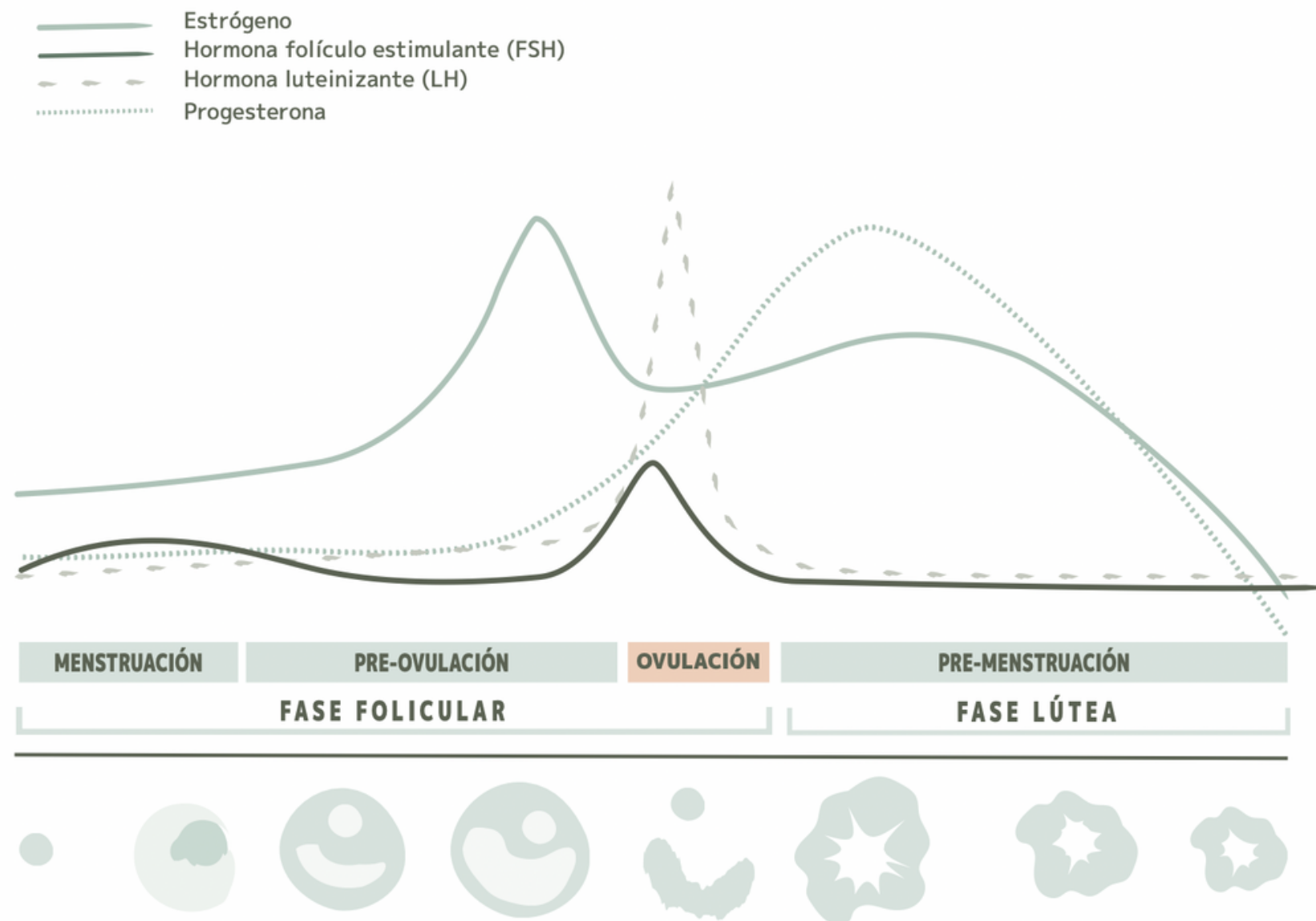
- FASE FOLICULAR:

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

- FASE LÚTEA:

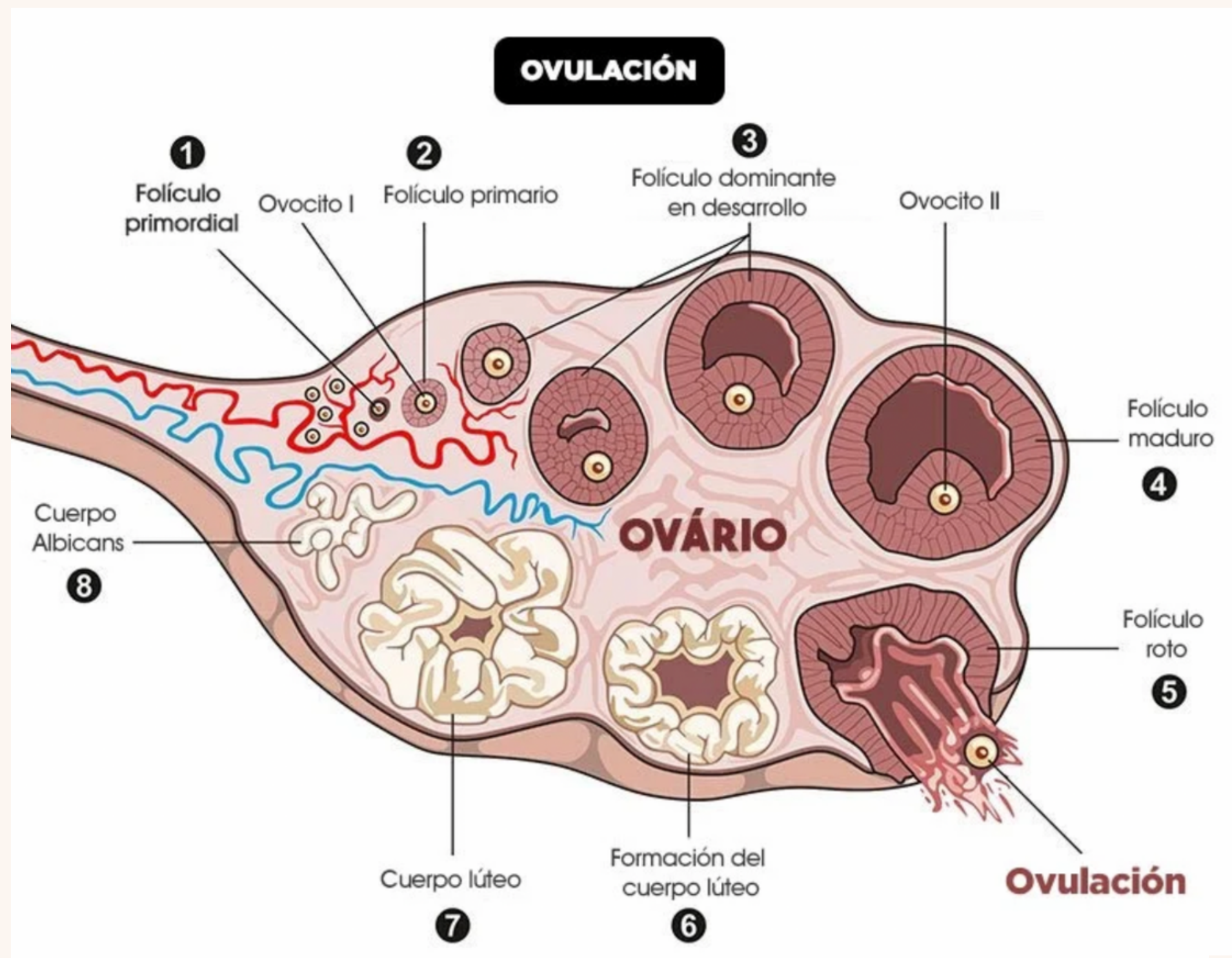
4. PRE-MENSTRUAL

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



HORMONAS (LAS BAILARINAS)

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



OVULACIÓN:

- FOLICULO MADURO
- ROTURA
- OVULACIÓN
- FORMACIÓN CUERPO LÚTEO

SÍNDROME PREMENSTRUAL (QUE NO DEBERÍA OCURRIR)

ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, CAMBIOS DE HUMOR BRUSCOS, DEPRESIÓN
HINCHAZÓN, PROBLEMAS INTESTINALES, ESTREÑIMIENTO O DIARREA SEVEROS

ACNÉ, ALTERACIONES DE LA PIEL

DOLOR

CANSANCIO EXTREMO

DOLOR DE CABEZA, DE MAMAS...



MOMENTO PREMENSTRUAL (QUE PUEDE OCURRIR OCURRIR)

INTROSPECCIÓN, MIRAR HACIA ADENTRO (REVISAR MODULO EMOCIONAL)

LIGERA INFLAMACIÓN (REPITO, LIGERA)

LEVE DESCENSO DE LA ENERGÍA (REPITO, LEVE)



FASE LÚTEA

OTOÑO



EQUILIBRA EL HAMBRE SACIEDAD

RESISTENCIA INSULINA FISIOLÓGICA:

NO MIEDO A LOS CH, SIMPLEMENTE PRIORIZAR PROTEINA Y GRASA

CANELA (REGULA AZÚCAR EN SANGRE): INFUSIONES, EN TU YOGUR, FRUTA..

INCLUYE OTRAS ALTERNATIVAS DULCES: PLÁTANO MADURO, UVAS, DÁTILES, CALABAZA, CACAO PURO O DÁTILES COMO ENDULZANTE.



APOYA ESTADO ANÍMICO

DESCENSO **SEROTONINA** (HORMONA FELICIDAD):

CONSUME **TRIPTOFANO** (APOYAR PRODUCCIÓN DE SEROTONINA):

PROTEÍNA ANIMAL DE CALIDAD: CARNE DE PASTO, POLLO O PAVO, HUEVOS, PESCADO..

CACAO PURO

VERDURAS DE HOJA VERDE: ESPINÁCAS, KALE...



GRASAS

AUMENTAR SACIEDAD, ANTIINFLAMATORIO (EXTRA OMEGA 3), APOYO DEL SISTEMA INMUNE..

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ACEITUNAS

AGUACATE

PESCADO AZUL (SALMÓN O PESCADO AZUL PEQUEÑO)

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS



BENDITO MAGNESIO

EVITA Y ALIVIA EL DOLOR, DISMINUYE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS, AYUDA CON LOS DOLORES MUSCULARES Y NOS AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO.

LEGUMBRES: COMO LAS LENTEJAS

VERDURAS DE HOJA VERDE

CACAO Y CHOCOLATE (>85%)



APOYA A TU HÍGADO

ELIMINACIÓN DE ESTRÓGENOS:

CRUCÍDERAS: COLIFLOR, BRÓCOLI...

TÉ VERDE

COMIDA COCINADA: CREMAS DE VERDURAS, SOPAS...

CALDO DE HUESOS

(VUELVE AL MÓDULO DE ALIMENTACIÓN GENERAL PARA COMPLETAR INFORMACIÓN)

PROGESTERONA (CONTINUAMOS)

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 LÚTEA





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

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA