

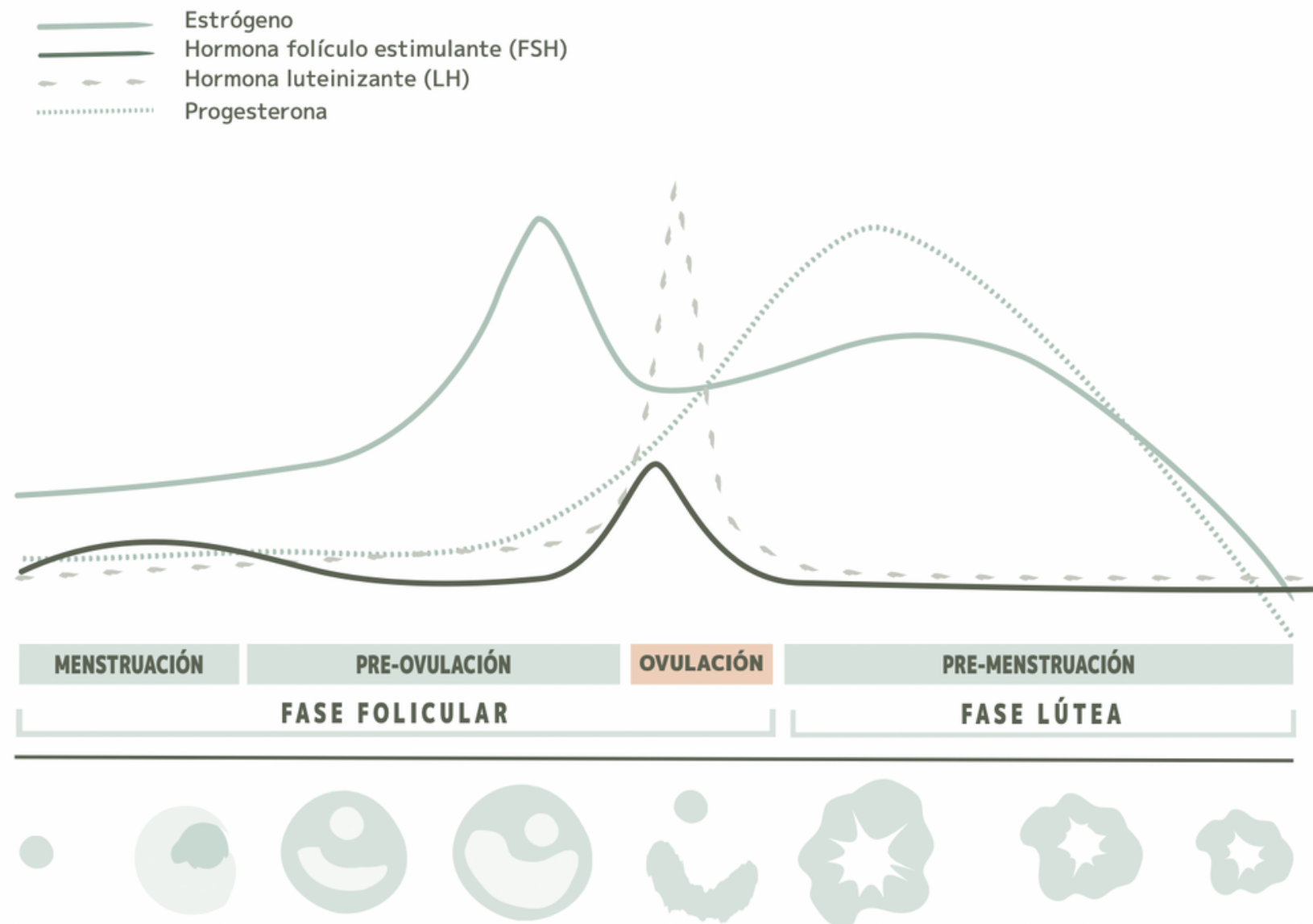
CONOCE TU CICLO

FASE

MENSTRUAL

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA

Niveles de hormonas durante tu ciclo menstrual



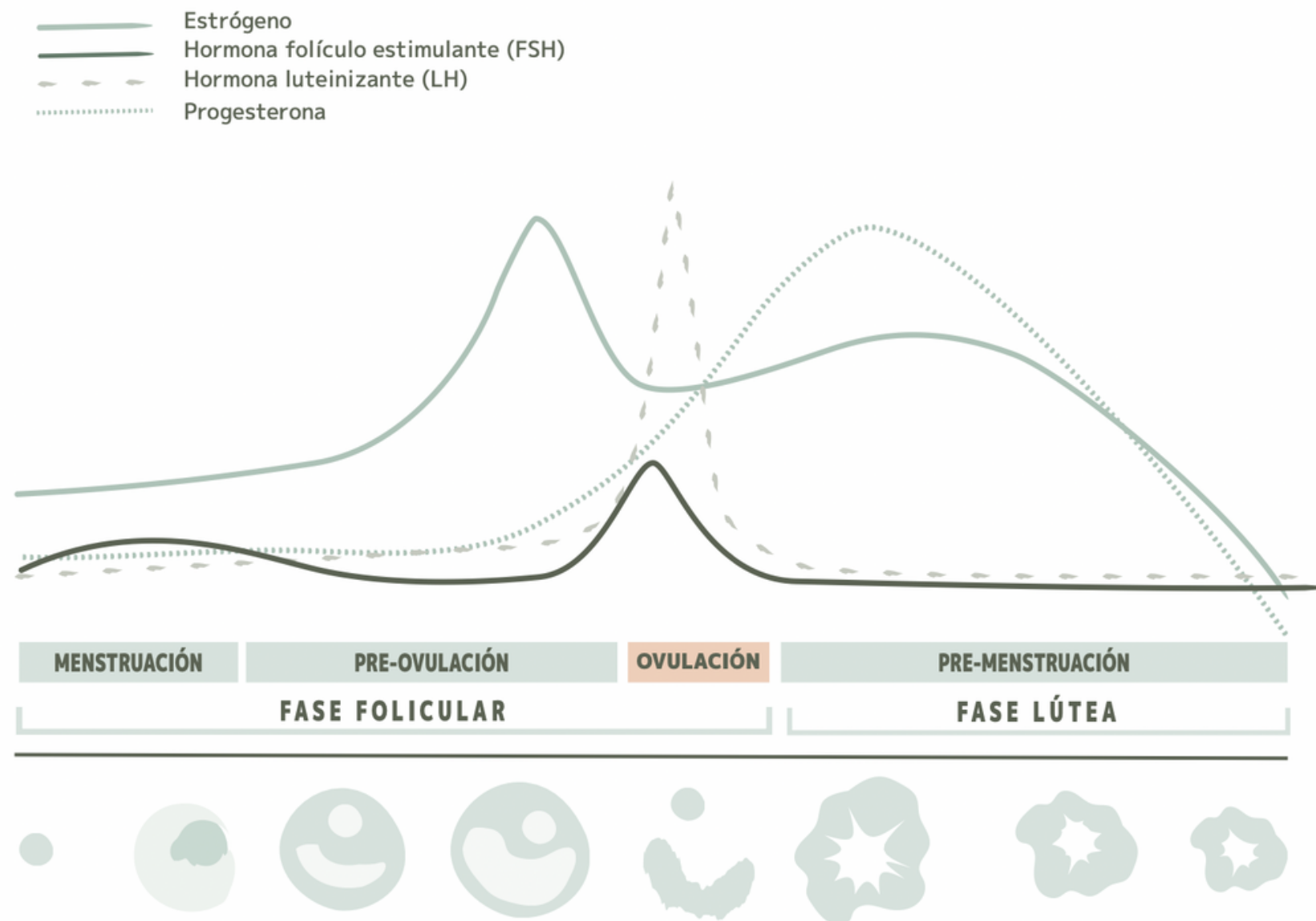
- FASE FOLICULAR:

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

SINTOMATOLOGÍA MENSTRUAL (QUE NO DEBERÍA OCURRIR)

DOLOR INCAPACITANTE

SANGRADOS ABUNDANTES Y/O CON MUCHOS COÁGULOS O TEJIDO

SANGRADOS NO ROJOS

VÓMITOS, CÓLICOS, DIARREAS EXCESIVAS

BROTOS ACNÉ O PROBLEMAS DE PIEL

DOLOR DE CABEZA

AGOTAMIENTO EXTREMO



SINTOMATOLOGÍA MENSTRUAL (QUE PUEDE OCURRIR)

LEVE MOLESTIA

DISMINUCIÓN ENERGÍA

LEVE HINCHAZÓN (INFLAMACIÓN FISIOLÓGICA)

AUMENTO DESPOSICIONES (PROSTAGLANDINAS)

MENOS APETITO



FASE MENSTRUAL

INVIERNO



SANGRADO

CORRECTA **HIDRATACIÓN**: AGUA, INFUSIONES..

HIERRO:

CARNE DE PASTO, HUEVOS (SOBRETUDO LA YEMA), LENTEJAS Y AZUKIS, VERDURAS DE HOJA VERDE (ESPINACAS, ACELGAS, BRÓCOLI Y BERROS), HÍGADO, MOLUSCOS (MEJILLONES...), SEMILLAS (PIPAS DE CALABAZA), ESPIRULINA (OPCIONAL PARA SMOOTHIES ETC).

+ VITAMINA C: PIMIENTO, CÍTRICOS, LIMÓN, MANDARINA, NARANJA, KIWI, PAPAYA, PEREJIL

- EVITAR CONSUMIRLOS JUNTO A: LÁCTEOS, CAFÉ O CACAO.

*SUPLEMENTAR SI HAY DEFICIT (CONSULTAR CON UN PROFESIONAL)



CALAMBRES

MAGNESIO: LEGUMBRES, VERDURAS DE HOJA VERDE Y CHOCOLATE

POTASIO: AGUACATE, CALABACÍN, AZUKIS, LENTEJAS, ALMENDRAS O PLÁTANO.

INFLAMACIÓN FISIOLÓGICA

OMEGA 3: PESCADO AZUL PEQUEÑO (SARDINAS, ARENQUES O CABALLA), CHÍA, LINO Y NUECES.

CÚRCUMA: EL ANTIINFLAMATORIO POR EXCELENCIA (IBUPROFENO NATURAL) + GRASA (AOVE, ACEITE DE COCO...) O PIMIENTA NEGRA

JENGIBRE



INFLAMACIÓN FISIOLÓGICA

ESCUCHA A TU CUERPO

RESPETO EL HAMBRE SACIEDAD (NO TE FUERCES)

COME COMIDA CONFORTABLE Y CALIENTE

DISMINUYE/EVITA: ALCOHOL, HARINAS REFINADAS, CAFÉ



REVISA EL DOCUMENTO RECETAS EN
LA FASE MENSTRUAL





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

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA