

Días 1-5

Días 6-13

FASE MENSTRUAL *cheat sheet*

HORMONAS	QUÉ ESPERAR	ALIMENTACIÓN	EJERCICIOS	GÜÜT TIPS
 Estrógeno Progesterona Las paredes del útero se están desprendiendo y por eso sangramos. duración: 3 a 7 días	 invierno - Niveles hormonales caen y nos sentimos con menos energía, - Deseo grande de descansar. - no siempre es el caso pero, escucha a tu cuerpo. - nuestra intuición está más aguda, escúchala.	 - Proteínas y vegetales ↑ en hierro y zinc para reponer nutrientes. - Semillas: sesamo (tahini) - apetito puede estar alto o bajo (escucha a tu cuerpo). - Comidas que apoyen la producción de estrógeno.	 Nivel de energía baja Enfócate en: <i>relajación, descanso</i> - caminar, - estiramientos DESCANSAR es clave y deberías de tomarte al menos 1-2 días off durante tu menstruación. - No sobre estreses a tu cuerpo	Ayunos largos permitidos: 13-72 hrs. - Té de jengibre - Golden latte (Evita la cafeína) - Crea un espacio de silencio y tranquilo para ti - reduce tu lista de que haceres - practica la aceptación. - ve una comfort movie - duerme temprano

FASE FOLICULAR *cheat sheet*

HORMONAS	QUÉ ESPERAR	ALIMENTACIÓN	EJERCICIOS	GÜÜT TIPS
 Estrógeno FSH Tus ovarios se están preparando para madurar y liberar un nuevo ovulo. Los primeros días, tu estrógeno y testosterona siguen un poco bajos y van subiendo como al 3er día .	 primavera - boost en energía y humor, seguridad - piel se ve mas brillante - estás mas ligera - Es la primavera de tu cuerpo, se siente como un nuevo comienzo. - Mas creativa y estratégica.	 - Alimentos ↑ probióticos - Grasa saludables - Carnes magras y pescado - Vegetales ↑ fibra - Semillas: flax/linaza apetito = bajo - enfócate en comidas que apoyen el estrógeno	 Nivel de energía creciente Enfócate en: <i>entrenamientos intensivos</i> - cardio, - bootcamps, - pesas - lo que sea que hagas, permítete ir subiendo gradualmente la intensidad.	Ayunos largos permitidos: 13-72 horas - Reducir los picos de insulina - Haz actividades creativas - Haz brainstorming de nuevos proyectos - Toma tiempo para planear tu mes estratégicamente - Haz una vision board del mes.

Ciclo
Hormonal

Días 14-17

Días 18-28

FASE OVULATORIA *cheat sheet*

HORMONAS	QUÉ ESPERAR	ALIMENTACIÓN	EJERCICIOS	GÜÜT TIPS
 Estrógeno LH Testosterona Estás liberando el ovulo de tu ovario, el estrógeno y testosterona están en sus niveles mas altos .	 verano - Gracias al estrógeno, te sentirás y te veras mas atractiva, radiante, segura, con mucha energía - libido = alto - mejor comunicación - mas resistencia al dolor y estas mas fuerte.	 - Carnes crudas - Vegetales crudos, ↑ fibra - Semillas: flax/linaza - Berries apetito = bajo - enfócate en comidas que apoyen el estrógeno - enfócate en comidas que apoyen la desintoxicación	 Nivel de energía alta Enfócate en: <i>entrenamientos de intensidad</i> - cardio, - bootcamps, - pesas mas pesadas - permítete empujar a tu cuerpo.	Ayuno max. 15h - Diente de León - Jugo de celery - Reducir los picos de insulina - Agendar reuniones importantes y eventos. - Atrévete a probar cosas nuevas

FASE LUTEA *cheat sheet*

HORMONAS	QUÉ ESPERAR	ALIMENTACIÓN	EJERCICIOS	GÜÜT TIPS
 Estrógeno Progesterona Si el ovulo no se fertilizo, el cuerpo empieza a prepararse para liberarlo. El estrógeno y testosterona suben , y luego el estrógeno baja en la mitad del ciclo y la progesterona se eleva.	 otoño - Primeros 5 días = más energía. - luego, es normal que tu energía baje. - tendrás mas antojos y síntomas premenstruales sino nutres a tu cuerpo adecuadamente, guíate por esta información.	 ↑ carbs complejos - Vegetales de hojas verdes - Semillas: sesamo (tahini) - no te saltes comidas. apetito = mas alto - enfócate en las comidas que apoyan a la progesterona.	 Nivel de energía decreciente Enfócate en: <i>entrenamientos ligeros</i> - caminar, - pilates - yoga - estiramientos - lo que sea que hagas, bájale un 50-70% a la intensidad. - evita sobre estresar a tu cuerpo.	- Reduce el estrés. No ayunar - Té de jengibre - Golden latte, (evita consumir cafeína) ↓ el consumo de sal. - enfócate en tus necesidades (date permiso para priorizarte a ti). - Termina tu lista de que haceres por el mes. - Haz mas caminatas al aire libre.