

# CONECTA CON TU CICLO MENSTRUAL

GUÍA PRÁCTICA



con amor, tu cuerpo.

barré & wellness con Lau

¡Hola!

Quiero darte la bienvenida a esta **guía práctica** que te va a ayudar a **entender tu ciclo menstrual para que poco a poco comiences a conectar con él.**

Aquí vas a encontrar todo lo que necesitas saber para empezar a **alinear tus decisiones** del día a día de acuerdo a cada una de las fases.

Primero lo primero... ¿cuáles son estas fases?

1

## FASE FOLICULAR (PRE OVULATORIA)

( 7 a 10 días)



2

## FASE OVULATORIA

( 3 a 4 días)



3

## FASE LÚTEA (PRE MENSTRUAL)

( 10 a 14 días)



4

## FASE MENSTRUAL

( 3 a 7 días)



\*Basado en un ciclo de 28 días, recuerda que es una **guía, cada cuerpo es distinto.** Empieza a llevar un **registro** de tus fases para conocerte mejor.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE **SINCRONIZARTE CON TU CICLO?**

- Nos permite aprovechar la energía de nuestro cuerpo para optimizar las tareas del día a día y sacarle el mayor provecho a nuestras relaciones
- Los síntomas pre-menstruales no son normales, son un reflejo de un desbalance hormonal. Vivir en sintonía nos permite sanar los síntomas de forma natural.

### **DESBALANCE** HORMONAL

Dolor y cólicos

Agotamiento constante

Cambios constantes de peso

Cambios constantes de humor y altos niveles de ansiedad

Problemas digestivos e inflamación

Bajo deseo sexual

### **BALANCE** HORMONAL

Libre de síntomas pre-menstruales

Energía constante

Te mantienes en tu peso y te sientes bien

Constantemente te sientes tranquila y en paz

Inflamación ligera o nula

Deseo sexual saludable

- **Honrar** el ritmo natural de nuestro cuerpo nos permite mantener constantes las emociones de bienestar y disfrute.
- Nos ayuda a optimizar nuestro **desempeño** para lograr más con menos esfuerzo y estrés
- Modificar nuestra dieta, rutina de ejercicio y hábitos diarios de acuerdo a nuestra fase optimiza nuestra **salud hormonal**, sistema biológico y la creatividad.

# ¿QUÉ PASA EN CADA FASE?

## MENSTRUAL (INVIERNO)

La fase del **descanso y reflexión**

Los niveles de estrógeno y testosterona **bajan.**

Es mucho más fácil conectar con tu **intuición.**

## FOLICULAR (PRIMAVERA)

La fase de los **nuevos comienzos.**

Los niveles de estrógeno y testosterona comienzan a **aumentar.**

**Energía y motivación aumenta.**

## OVULATORIA (VERANO)

La fase de la **comunicación** y **vida social.**

Los niveles de estrógeno y testosterona al máximo punto.

Te sientes empoderada as fuck.

## LÚTEA (OTOÑO)

La fase de **concluir proyectos** antes de regresar a ti.

Los niveles de estrógeno y testosterona empiezan a bajar

Te es fácil mantenerte **concentrada** y conforme pasan los días ... bajoneada.



con amor, tu cuerpo.

barré & wellness con Lau