GUÍA DE REINICIO DE EQUILIBRIO HORMONAL DE 28 DÍAS

Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP

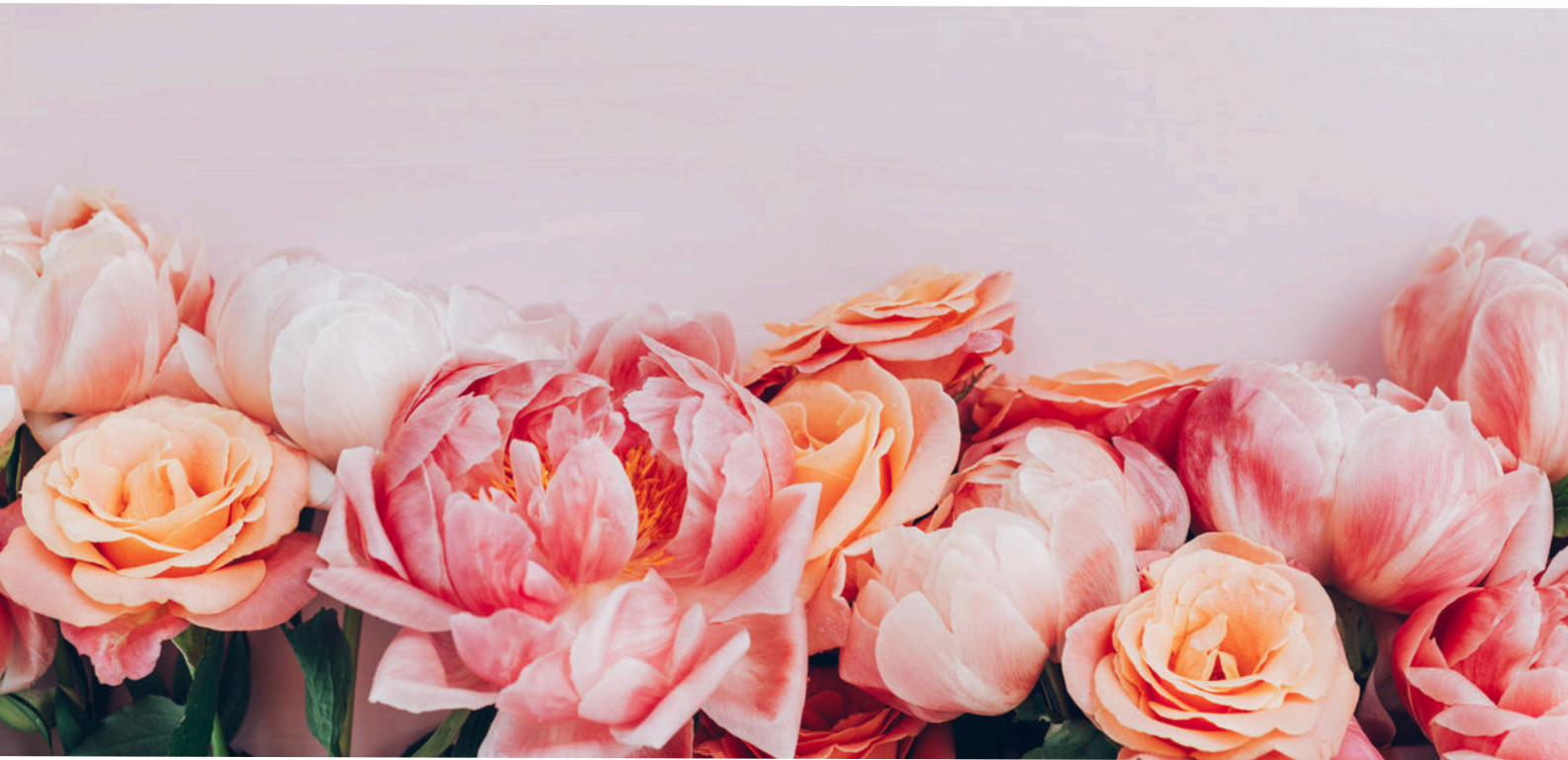


GOLDEN ROSE WELLNESS AND MEDICAL SPA

DR. KIMBERLY AYALA VEGA, DNP

GUÍA DE REINICIO DE EQUILIBRIO HORMONAL DE 28 DÍAS

RECETAS NUTRITIVAS, PERSPECTIVAS SOBRE TOXINAS, ARMONÍA HORMONAL Y UN VIAJE HACIA UNA SALUD VIBRANTE



Aviso legal

La información contenida en este ebook es únicamente con fines educativos e informativos y no pretende ser consejo médico. No tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad, ni debe ser utilizado como sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado ante cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica.

La información nutricional proporcionada en este ebook se basa en el entendimiento científico actual y está sujeta a cambios conforme nueva investigación esté disponible. Los autores y el editor no hacen representaciones ni garantías sobre la exactitud o integridad del contenido del ebook y específicamente renuncian a cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para cualquier propósito en particular.

Los autores y el editor no tendrán responsabilidad ni responsabilidad hacia ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por la información contenida en este ebook. Cualquier confianza que usted deposite en dicha información es, por lo tanto, estrictamente bajo su propio riesgo.

Las opiniones expresadas en este ebook son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista del editor. El editor no respalda ningún producto o servicio específico mencionado en este ebook.

Todas las marcas registradas, marcas de servicio, nombres comerciales, logotipos y gráficos utilizados en este ebook son propiedad de sus respectivos propietarios.



¡Bienvenido/a!

Bienvenido/a a la Guía de Reinicio de Equilibrio Hormonal de 28 Días, tu mapa para lograr la armonía hormonal y recuperar la vitalidad. Como proveedor médico comprometido con el bienestar holístico, he creado esta guía integral para abordar diferentes desequilibrios hormonales a través de planes de comidas especializados, recetas tentadoras y consejos esenciales para lograr un equilibrio duradero.

En los próximos 28 días, no solo obtendrás conocimientos sobre las complejidades de la salud hormonal, sino que también descubrirás estrategias prácticas para alinear tu estilo de vida con el ritmo natural de tu cuerpo. Prepárate para embarcarte en este viaje transformador, donde la fusión de la nutrición, el bienestar y los consejos prácticos te empoderará para reiniciar y rejuvenecer tu bienestar hormonal. ¡Aceptemos los próximos 28 días como un compromiso con tu salud y vitalidad!

goldenrosemedspa *goldenrosemedspa*



goldenrosemedspa

goldenrosemedspa

La primera riqueza es la salud.

- Ralph Waldo Emerson

¡Bienvenido/a!

Como mujer, entiendo la lucha por recuperar un equilibrio hormonal normal después del embarazo. La salud hormonal no es algo que se discute en tu chequeo anual con tu médico de cabecera o ginecólogo. Vivimos en un mundo donde los sofocos, el aumento de peso, la depresión y la baja libido son considerados "normales" debido al "envejecimiento". Estoy aquí para decirte que te entiendo y confío en ti. No estás loca por no sentirte como tú misma.

Comencemos a aprender sobre qué son las hormonas y por qué juegan un papel en nuestro metabolismo, emociones y más.

TABLA DE CONTENIDOS

BIENVENIDO/A 3

DESEQUILIBRIOS HORMONALES MÉTODOS DE PRUEBA 6

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL 12

CICLO MENSTRUAL: ¿POR QUÉ IMPORTA? CÓMO 14

EQUILIBRAR TUS HORMONAS NATURALMENTE 21

23

SEMANA #1 — FASE FOLICULAR 25

- Qué es 25
- Alimentos óptimos para incorporar 26
- Principios básicos de alimentación 26
- Hierbas y suplementos 27
- Movimiento 27
- Estilo de vida (sueño/estrés, etc.) 27
- Ideas de recetas 28

- SEMANA #2 — FASE DE OVULACIÓN 34
  - Qué es 34
  - Alimentos óptimos para incorporar 34
  - Principios básicos de alimentación 35
  - Hierbas y suplementos 35
  - Movimiento 35
  - Estilo de vida (sueño/estrés, etc.) 35
  - Ideas de recetas 37

- SEMANA #3 — LUTEAL PHASE 44
  - Qué es 44
  - Alimentos óptimos para incorporar 45
  - Principios básicos de alimentación 45
  - Hierbas y suplementos 46
  - Movimiento 46
  - Estilo de vida (sueño/estrés, etc.) 46
  - Ideas de recetas 47

- SEMANA #4 — FASE MENSTRUAL 53
  - Qué es 53
  - Alimentos óptimos para incorporar 53
  - Principios básicos de alimentación 54
  - Hierbas y suplementos 54
  - Movimiento 55
  - Estilo de vida (sueño/estrés, etc.) 55
  - Ideas de recetas 56

¡GRACIAS! 62

DESEQUILIBRIOS HORMONALES

SIGNOS, SÍNTOMAS Y REMEDIOS

En primer lugar, es esencial reconocer que, a menos que hayas pasado por pruebas diagnósticas, es posible que no tengas certeza sobre la naturaleza específica y el alcance de tus desequilibrios hormonales.

Lo que probablemente sepas es que algo ha cambiado o no se siente del todo bien en tu cuerpo, y estás aquí buscando soluciones para aliviar esos síntomas que te impiden sentirte y lucir lo mejor posible.

ALTOS NIVELES DE CORTISOL

Disparadores/Causas:

- Estrés crónico mental, emocional o físico
- Sobreentrenamiento, dietas extremas y trastornos alimentarios
- Alergias o sensibilidades alimentarias como trigo y otros productos con gluten, lácteos, maíz, soya y azúcar

Síntomas/Condiciones Comunes:

- Sensación de cansancio pero estar alerta
- Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo
- Oligomenorrea (periodos infrecuentes)
- Amenorrea (ausencia de menstruación)
- Disminución de la fertilidad
- Dificultad para concentrarse o sentirse constantemente distraído
- Ansiedad o nerviosismo
- Presión arterial alta
- Niveles elevados de azúcar en la sangre

Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Reducir la ingesta de azúcar (que desencadena la liberación de cortisol) cambiando harinas refinadas y productos horneados envasados por opciones libres de azúcares refinados.
- Consumir más chocolate negro (70% de cacao o más) para ayudar a satisfacer los antojos de azúcar mientras se reduce el nivel de cortisol.
- Trabajar en el apoyo a las glándulas suprarrenales fatigadas desarrollando una rutina de sueño nocturno y considerar suplementos como 5-HTP o una fórmula de complejo B.
- Cambiar formas intensas de ejercicio como cardio o HIIT por opciones más relajantes y de bajo impacto como yoga o pilates reformer.

BAJO NIVEL DE CORTISOL

Disparadores/Causas:

- Periodos prolongados de alta producción de cortisol
- Experiencia de trauma significativo
- Hiperplasia Suprarrenal Congénita (un conjunto de trastornos genéticos que pueden afectar las glándulas suprarrenales)

Síntomas/Condiciones Comunes Incluyen:

- Dificultad para mantenerse dormido
- Tolerancia disminuida al estrés
- Sentimientos de depresión o incapacidad para hacer frente
- Presión arterial baja
- Dificultad para despertar por la mañana y/o sensación de no estar descansado después de dormir adecuadamente
- Fatiga, que puede variar desde niveles bajos pero crónicos hasta fatiga incapacitante
- Mareos, especialmente al levantarse



Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Prueba cambiar el alcohol o la cafeína (que interfieren con tu ciclo de sueño) por té de hierbas como menta o jengibre.
- Incorpora más alimentos curativos y ricos en nutrientes como caldo de huesos, pescado capturado en la naturaleza rico en omega-3 o alimentos ricos en probióticos como yogur de coco.
- Trabaja en apoyar las glándulas suprarrenales fatigadas desarrollando una rutina de sueño nocturno y considera suplementos como 5-HTP o una fórmula de complejo B.
- Introduce formas relajantes de autocuidado diariamente: yoga, práctica de meditación o caminatas en la naturaleza.

BAJO NIVEL DE PROGESTERONA

BAJO NIVEL DE PROGESTERONA

Disparadores/Causas:

- Estrés a largo plazo o cortisol alto (ver arriba)
- Exposición a estrógenos sintéticos o xenoestrógenos
- Anticonceptivos hormonales, especialmente la píldora anticonceptiva
- Falta de ovulación

Síntomas/Condiciones Comunes Incluyen:

- SPM o trastorno disfórico premenstrual (PMDD)
- Migrañas menstruales
- Flujo menstrual más abundante
- Ciclos menstruales irregulares
- Hinchazón abdominal
- Senos hinchados y/o dolorosos
- Dificultad para concebir o mantenerse embarazada (infertilidad)
- Sangrado intermenstrual durante la segunda mitad del ciclo menstrual

Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Incorpora más manejo del estrés en tu rutina diaria (yoga, respiración, meditación, baños, caminatas, naturaleza, etc.).
- Come más alimentos que apoyen la producción de progesterona, como todas las recetas de la semana #3, la Fase Lútea.
- Prueba tomar un suplemento de magnesio.
- Comienza a cambiar los productos de belleza que interrumpen el sistema endocrino por opciones más limpias.

EXCESS PROGESTERONE

Causas/Disparadores:

- Cortisol alto (ver arriba), que reduce la producción de progesterona y bloquea los receptores de progesterona
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas
- Xenoestrógenos, como el BPA y los ftalatos, que imitan el estrógeno en el cuerpo
- Sobrepeso u obesidad

Síntomas/Condiciones Comunes Incluyen:

- Sangrado abundante
- Sensibilidad mamaria o quistes
- SPM o trastorno disfórico premenstrual (PMDD)
- Miomas
- Endometriosis
- Migrañas menstruales
- Cambios de humor y episodios frecuentes de angustia
- Depresión o tristeza
- Dolor en la mitad del ciclo menstrual
- Confusión mental (brain fog)

Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Enfócate en recetas desintoxicantes que apoyen la eliminación del exceso de estrógeno en tu cuerpo.
- Intenta reemplazar cualquier contenedor de plástico que interrumpa el sistema endocrino con opciones de vidrio y productos de belleza tóxicos con alternativas más limpias.

BAJO NIVEL DE ESTRÓGENO

Disparadores/Causas:

- Estrés elevado, lo que resulta en niveles altos de cortisol
- Trastornos alimentarios
- Deficiencias de nutrientes debido a malas prácticas dietéticas o mala absorción
- Ejercicio excesivo, especialmente en combinación con restricción calórica
- Anticonceptivos hormonales, especialmente la píldora anticonceptiva

Síntomas/Condiciones Comunes Incluyen:

- Oligomenorrea
- Amenorrea
- Baja libido
- Sofocos o sudores nocturnos
- Dolor en las articulaciones
- Piel y ojos secos
- Depresión
- Función cognitiva deficiente, especialmente la memoria
- Menopausia/perimenopausia

Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Considera cambiar a un método anticonceptivo no hormonal (si actualmente usas uno hormonal).
- Come más alimentos ricos en nutrientes que apoyen la producción de estrógenos.

BAJO NIVEL DE TIROIDES

Disparadores/Causas:

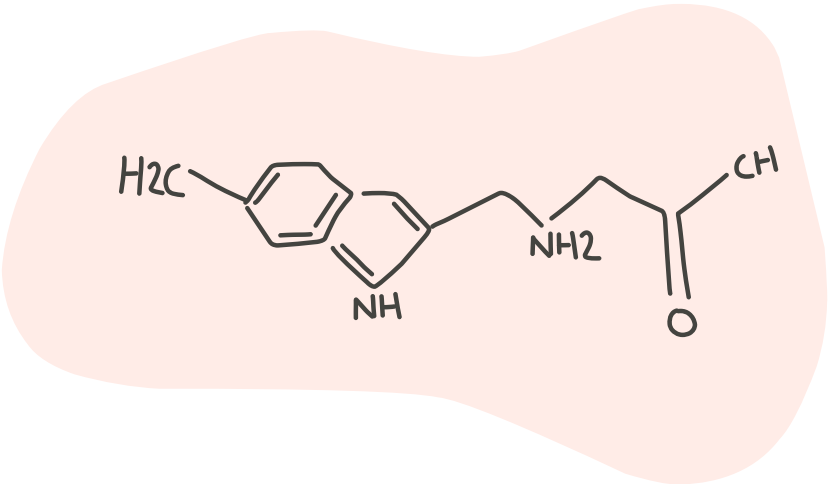
- Producción inadecuada de la hormona tiroidea debido a la producción excesiva o insuficiente de cortisol
- Químicos que alteran el sistema endocrino conocidos como xenoestrógenos
- Deficiencias de nutrientes como selenio, yodo, vitamina D y ciertos aminoácidos
- Condiciones intestinales que afectan la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes
- Mala conversión de T4 a la hormona activa T3
- Tiroiditis de Hashimoto: una condición autoinmune en la que el cuerpo ataca la tiroides

Síntomas/Condiciones Comunes Incluyen:

- Piel y cabello secos
- Pérdida de cabello
- Uñas quebradizas
- Manos y pies fríos
- Sensibilidad al frío
- Fatiga
- Depresión
- Aumento de peso inexplicable o grasa rebelde difícil de perder
- Menstruaciones abundantes
- Baja libido

Adaptando el Plan de Reinicio de Equilibrio Hormonal a tus Necesidades:

- Consume alimentos ricos en minerales necesarios para que tu tiroides prospere.
- Evita el gluten, los granos y las legumbres y minimiza el azúcar, que pueden desencadenar una condición autoinmune de la tiroides como la tiroiditis de Hashimoto.
- Considera cambiar a un método anticonceptivo no hormonal (si usas uno hormonal), ya que las píldoras anticonceptivas agotan el cuerpo de nutrientes cruciales necesarios para que la tiroides funcione correctamente.
- Prueba tomar un suplemento rico en minerales traza de los que depende tu tiroides para funcionar óptimamente.
- Comienza a cambiar los productos de belleza que alteran el sistema endocrino y la tiroides por opciones más limpias.



MÉTODOS DE PRUEBA

PARA UN ENFOQUE DE RAÍZ

Enfrentar la realidad, navegar las opciones de pruebas y interpretar los resultados puede ser desconcertante. Sin embargo, es un componente crucial en el camino para equilibrar tus hormonas. Este proceso no solo ayuda a abordar problemas subyacentes, sino que también ilumina lo que es esencial para tu curación y florecimiento.

Para aquellos que luchan con síntomas de desequilibrio hormonal (como se describe en la sección anterior), pueden considerar las siguientes opciones de pruebas integrales para una comprensión más profunda de su paisaje hormonal.

Prueba de Orina DUTCH — Este examen rentable evalúa varios metabolitos usando una sola muestra de orina. Cubre un espectro que incluye hormonas sexuales y suprarrenales, metabolitos de estrógeno y testosterona, patrones de cortisol libre y más. Además, proporciona información sobre tu ritmo circadiano, SOP y otros aspectos.

Prueba de Hormonas del Estrés + Sexo — Un panel de saliva de cuatro puntos que examina tanto las hormonas sexuales como las del estrés es crucial para entender la función adrenal. Las glándulas suprarrenales, similares al tanque de gasolina del cuerpo humano, a menudo experimentan fatiga en nuestro mundo sobreestimulado, lo que lleva a varios desequilibrios hormonales. Esta prueba evalúa las hormonas precursoras, cortisol, DHEA y pregnenolona para medir cómo tu cuerpo está produciendo y manejando las hormonas del estrés.

Prueba de Tiroides, Temperatura + Pulso — Una función tiroidea alterada puede provocar una cascada de desequilibrios hormonales, dificultando la ovulación y potencialmente resultando en infertilidad o aborto espontáneo. Para evaluar tu tiroides, mide tu temperatura al despertar por la mañana, antes de acostarte y 20 minutos después de cada comida. El rango normal es aproximadamente 98.6°F o 37°C. Para una evaluación integral, sométete a un análisis de sangre que cubra TSH, T3, T3 inversa, T4 y anticuerpos TPO.

Prueba de Mutación Genética MTHFR — Dentro de nuestros cuerpos se encuentra el gen MTHFR, responsable de instruir la producción de una enzima crucial para convertir la vitamina B9 (ácido fólico) en una forma utilizable para el cerebro y el sistema nervioso, conocida como folato. Esta enzima juega un papel fundamental en el crecimiento del tubo neural de un bebé, el metabolismo y la formación. Casi el 50% de la población posee una mutación genética que dificulta la conversión efectiva de las vitaminas B, particularmente el ácido fólico y la vitamina B12. Identificar esta mutación es esencial, ya que la incapacidad de convertir estas vitaminas puede llevar a deficiencias, resultando en depresión, desafíos de desintoxicación, desequilibrios hormonales y múltiples abortos espontáneos.

Prueba de Intestino Permeable — Un intestino permeable no tratado a menudo progresa a enfermedades autoinmunes, impactando significativamente el equilibrio hormonal. La prueba de lactulosa manitol es un método común para evaluar el intestino permeable, y también hay pruebas de sangre y saliva confiables disponibles para verificar la permeabilidad intestinal. Reconociendo que muchos problemas de tiroides se originan en el intestino, abordar un intestino permeable es crucial. Mientras que los médicos convencionales pueden enfocarse únicamente en tratar la tiroides, la causa raíz puede estar en el intestino, lo que hace esencial abordar este aspecto para evitar perder tiempo, dinero y energía emocional.

Prueba de pH — El pH, o potencial de hidrógeno, mide la acidez o alcalinidad de nuestra química corporal. Es crucial que el pH de una mujer esté equilibrado para apoyar la supervivencia del esperma el tiempo suficiente para que ocurra la fertilización. La dieta estadounidense estándar a menudo contribuye a un pH excesivamente ácido en la mayoría de los estadounidenses.

PRINCIPIOS BÁSICOS

DEL EQUILIBRIO HORMONAL

ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES

Seamos realistas: la nutrición ocupa el primer lugar cuando se trata de tus hormonas. Tu cerebro se comunica constantemente con el resto de tu cuerpo a través de las hormonas diariamente. La energía y los nutrientes derivados de tu dieta son los componentes básicos que tu cuerpo necesita para producir hormonas y funcionar eficazmente.

Si tu dieta carece de suficiente energía o de los "materiales" necesarios para la producción de hormonas, tu cuerpo prioriza la producción de hormonas del estrés, esenciales para la supervivencia. Este desequilibrio puede llevar a niveles hormonales erráticos, desencadenando varios síntomas. La buena noticia es que proporcionar a tus hormonas una base de una dieta de alta calidad y rica en nutrientes es el primer (y más crítico) paso hacia el equilibrio hormonal natural y la salud óptima.

Paso de Acción:

- **Consume Alimentos Ricos en Nutrientes:** Esencial para todo, desde la producción de hormonas sexuales hasta el correcto funcionamiento del hígado, los alimentos ricos en nutrientes juegan un papel crucial. Una dieta bien equilibrada y limpia, rica en nutrientes, es verdaderamente tu mejor herramienta para establecer una salud equilibrada, incluyendo un ciclo equilibrado (todas las recetas de este plan se aplican).

- **Equilibrio del Azúcar en la Sangre:** El funcionamiento óptimo del intestino y el hígado, que afecta a hormonas como la insulina, el cortisol, el estrógeno, la progesterona y la testosterona, depende del equilibrio del azúcar en la sangre. Para lograr esto, cada comida y refrigerio debe incorporar proteína de calidad, grasa y fibra (todas las recetas de este plan se aplican).

- **Come en un ambiente tranquilo y relajado**: Optar por un entorno de comida tranquilo garantiza que tu cuerpo pueda activar su sistema nervioso parasimpático (modo de descanso y digestión). Esto, a su vez, permite que tu cuerpo utilice y absorba eficazmente los nutrientes que te esfuerzas por obtener de tu comida.



HIDRATACIÓN ÓPTIMA

La hidratación adecuada es crucial para todos los aspectos de la vitalidad y la salud, y tus hormonas no son una excepción. El agua ayuda a transportar nutrientes a nuestras células, lubrica nuestro colon y articulaciones, mantiene la circulación y ayuda a nuestro hígado y riñones en la desintoxicación.

Es esencial para la eliminación de toxinas dañinas y hormonas en exceso que, si no se excretan correctamente, pueden provocar desequilibrios hormonales.

PASO DE ACCIÓN — Asegúrate de beber como mínimo la mitad de tu peso corporal en onzas de líquido al día y busca opciones filtradas para evitar químicos disruptores hormonales, cloro y subproductos de desecho cuando sea posible.



SALUD INTESTINAL SALUDABLE

En el mundo contemporáneo, nos encontramos con una miríada de toxinas, productos químicos, contaminantes, alimentos procesados, medicamentos, alcohol, drogas y estrés que perturban el delicado equilibrio de nuestro microbioma intestinal, llevando a lo que se conoce como disbiosis, un desequilibrio de bacterias intestinales.

Cuando esto ocurre, la absorción de alimentos y nutrientes se ve comprometida, permitiendo que moléculas más grandes atraviesen la pared intestinal. Este fenómeno puede resultar en sensibilidades alimentarias y un aumento en la inflamación corporal general, potencialmente desencadenando una respuesta inmune y provocando condiciones autoinmunes, especialmente afectando la regulación hormonal, como frecuentemente se observa en la glándula tiroides.

Paso de acción: Es crucial apoyar activamente la salud óptima del intestino incorporando una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes, como proteínas de calidad, fibra y grasas saludables. Consumir estos alimentos en un ambiente relajado mejora la absorción efectiva de nutrientes. Además, es esencial evitar desencadenantes que puedan inducir inflamación, los cuales pueden variar según el microbioma intestinal y el equilibrio hormonal individual. Para la mayoría de las personas, estos desencadenantes incluyen azúcar refinada, alcohol, gluten, maíz, lácteos y alimentos procesados en general, razón por la cual estos elementos están excluidos deliberadamente de cada receta en este ebook. Los alimentos y recetas presentados en este plan están meticulosamente diseñados para optimizar la salud intestinal y fomentar el equilibrio hormonal.



ELIMINACIÓN DE TOXINAS

Hablando de toxinas, aunque nuestros cuerpos fueron diseñados originalmente para realizar la desintoxicación natural, la realidad actual nos expone a una gran cantidad de toxinas que ni siquiera existían en nuestro entorno hace un siglo.

Investigaciones indican que estos productos químicos tóxicos están perturbando nuestra salud hormonal, contribuyendo a un aumento alarmante en los desequilibrios hormonales, con 1 de cada 2 mujeres reportando tales problemas, 1 de cada 7 luchando con infertilidad, y un aumento del 35% en el diagnóstico de enfermedades tiroideas en mujeres en los últimos cinco años.

La mayoría de estas toxinas causan estragos en el sistema endocrino, alterando su funcionamiento normal. Actuando como imitadores, ingresan al cuerpo y crean confusión al imitar las hormonas producidas naturalmente. Esto interrumpe el sistema de retroalimentación, obligando al cuerpo a detener la producción de sus hormonas naturales.

A lo largo de este plan de reseteo hormonal, te animo a escrutar todas las etiquetas de ingredientes, no solo de alimentos sino también de productos de belleza, productos de limpieza, detergentes para la ropa, etc. También puedes usar herramientas como la aplicación Think Dirty para verificar la calificación tóxica de cada producto.

Además, estas son las principales toxinas disruptoras hormonales que debes evitar si es posible para mantener una salud hormonal óptima:

Parabenos en productos de belleza:

- Paso de acción: Opta por productos de belleza etiquetados como "libres de parabenos" y explora alternativas naturales. Revisa las listas de ingredientes en busca de metilparabeno, etilparabeno, propilparabeno y butilparabeno.

Ftalatos en plásticos y fragancias:

- Action Step: Choose products labeled "phthalate-free" and opt for glass or stainless steel containers over plastic. Use fragrance-free products or those scented with essential oils.

Bisphenol-A (BPA) en plásticos:

- Paso de acción: Usa recipientes libres de BPA o, mejor aún, cámbiate a vidrio o acero inoxidable. Minimiza el uso de plástico en el almacenamiento de alimentos.

Perclorato en el agua potable:

- Paso de acción: Invierte en un filtro de agua que específicamente elimine el perclorato. Mantente informado sobre la calidad del agua en tu área.

Glifosato en pesticidas:

- Paso de acción: Escoge productos orgánicos para minimizar la exposición a pesticidas y lava las frutas y verduras a fondo. Ten en cuenta el impacto ambiental de herbicidas que contienen glifosato.

Metales pesados (plomo, mercurio, cadmio) en mariscos:

- Paso de acción: Selecciona productos sin triclosán, especialmente en jabones y desinfectantes de manos. Opta por jabón y agua regular para la higiene de manos.

Triclosán en productos antibacterianos:

- Paso de acción: Escoge productos de limpieza sin fragancias o con fragancias naturales. Explora alternativas caseras utilizando ingredientes naturales como vinagre y bicarbonato de sodio.

Fragancias artificiales en productos de limpieza:

- Paso de acción: Escoge productos de limpieza sin fragancias o con fragancias naturales. Explora alternativas caseras utilizando ingredientes naturales como vinagre y bicarbonato de sodio.

PFCs (productos químicos perfluorados) en utensilios de cocina antiadherentes:

- Paso de acción: Usa alternativas a los utensilios de cocina antiadherentes, como acero inoxidable o hierro fundido. Sé cauteloso con la condición de las sartenes antiadherentes para prevenir la liberación de PFCs.

Pesticidas organofosforados:

- Paso de acción: Escoge opciones orgánicas para frutas y verduras, especialmente aquellas conocidas por tener mayores residuos de pesticidas. Lava los productos a fondo.

MANEJO DEL ESTRÉS

Si bien cierto nivel de estrés puede ser beneficioso, el estrés crónico señala a las glándulas suprarrenales para que liberen constantemente cortisol, colocando nuestros cuerpos en un estado perpetuo de lucha o huida. Esta oleada crónica de cortisol afecta a la glándula pituitaria, ralentizando su señalización y llevando a una reducción en los niveles de hormonas tiroideas.

Además, el cortisol elevado instruye a los ovarios a disminuir la producción de estrógeno y progesterona, priorizando la respuesta al estrés sobre otras funciones corporales, potencialmente contribuyendo a la infertilidad al desviar recursos lejos de la ovulación.

Adicionalmente, el estrés crónico nos impide activar nuestro sistema nervioso parasimpático, conocido como el modo de descanso y digestión. Esta falta de activación del sistema nervioso parasimpático obstaculiza la adecuada absorción de nutrientes de los alimentos, un componente vital del equilibrio hormonal y la salud general. El cuerpo, al percibir un estado constante de supervivencia, redirige recursos lejos de funciones no esenciales, contribuyendo a una variedad de desequilibrios hormonales y problemas de salud. Por consiguiente, el manejo del estrés emerge como un pilar crucial en el mantenimiento del equilibrio hormonal.

Pasos de acción: Incorporar al menos una práctica diaria de reducción del estrés se vuelve imperativo. Ajusta estas prácticas para alinearte con las necesidades de tu cuerpo durante las diferentes fases de tu ciclo, utilizando las recomendaciones de movimiento y estilo de vida proporcionadas cada semana:

- Ejercicios de respiración profunda (utilizar la respiración es una de las formas más efectivas, fáciles y gratuitas de reducir el estrés)
- Yoga, especialmente yin yoga
- Meditación
- Lectura
- Crear una rutina matutina de arraigo y una rutina nocturna relajante
- Tiempo de calidad con familiares y amigos
- Escribir en un diario
- Una ducha o baño caliente, puntos extra si usas sales de Epsom
- Salir al aire libre o a la naturaleza

SUEÑO

El sueño es un activo precioso para nuestras hormonas y bienestar general. Sirve como el período en el que nuestro cuerpo lleva a cabo reparaciones esenciales del desgaste diario, actuando como un momento crítico para la eliminación de toxinas, esencialmente sacando la basura, especialmente del cerebro. La importancia del sueño restaurador no puede ser exagerada, ya que su ausencia contribuye a una serie de desafíos para la salud.

La falta de sueño restaurador se ha vinculado con un aumento en la resistencia a la insulina, escalando los desequilibrios en los niveles de azúcar en sangre hasta en un 33% después de una sola noche de sueño deficiente. Este desequilibrio impulsa un aumento en la hormona del hambre grelina, fomentando antojos de carbohidratos y dulces, lo que lleva al aumento de peso (con investigaciones que indican un incremento de 3 libras por cada hora menos de 8 horas de sueño). Además, el sueño inadecuado alimenta la inflamación y coloca un estrés considerable sobre las glándulas suprarrenales, induciendo caos en la regulación hormonal.

Paso de acción: La calidad del sueño frecuentemente se ve influenciada por las actividades diurnas, destacando la importancia de alimentos densos en nutrientes, hidratación, movimiento y otras prácticas equilibradoras de hormonas a lo largo del día. Sin embargo, se recomienda encarecidamente iniciar una rutina o ritual de relajación antes de dormir como parte de este plan. Esto incluye establecer una hora de acostarse consistente, desconectarse de dispositivos electrónicos al menos 1-2 horas antes de dormir, concluir las comidas 2 horas antes de acostarse e incorporar prácticas calmantes como la lectura, aceites esenciales, un baño o ducha caliente y una infusión relajante como manzanilla, kava o raíz de valeriana.



CICLO MENSTRUAL

Y POR QUÉ ES IMPORTANTE

¿Sueles percibir tu período menstrual como una fuente de incomodidad, inconveniencia o algo que anticipas con temor cada mes? Si bien esta mentalidad es común, tiende a colocarnos en un estado de víctima, implicando que es algo que nos sucede con poco control. En realidad, tenemos más control del que podríamos pensar.

Comprender la dinámica hormonal a lo largo de cada fase de nuestro ciclo menstrual nos capacita para adoptar hábitos que alivian los síntomas e incluso aprovecharlos, como reconocer momentos de máxima confianza para planificar presentaciones importantes o negociar un aumento.

Cómo Debería Lucir un Ciclo Menstrual Saludable:
Un ciclo óptimo típicamente abarca de 25 a 35 días. Si supera los 35 días, podría indicar condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) o problemas donde la ovulación ocurre más tarde de lo ideal. Por otro lado, ciclos menores de 25 días pueden sugerir ovulación prematura.

La fase folicular, idealmente de al menos 11 días, es crucial para la fertilidad. Después de la menstruación, el fluido cervical se vuelve más húmedo, especialmente cerca de la ovulación, indicando un ciclo saludable.

La ovulación generalmente ocurre entre el día 12 y el día 17, desafiando el persistente mito del día 14. La clave es la calidad más húmeda del fluido cervical a medida que se acerca la ovulación, no una fecha fija en el calendario.

Un ciclo fértil abarca una **fase lútea** que dura de 12 a 16 días, contribuyendo a la fertilidad general cuando se ajusta dentro de este rango. Comprender estas dinámicas del ciclo menstrual proporciona a las mujeres las herramientas para gestionar activamente su bienestar y salud reproductiva.

CICLO MENSTRUAL

01

FASE FOLICULAR



02

FASE DE OVULACIÓN



03

FASE LÚTEA



04

FASE MENSTRUAL



CÓMO BALANCEAR

TUS HORMONAS NATURALMENTE

DIRECTRICES DEL PLAN CENTRAL

Antes de sumergirnos en el contenido principal, hay algunos puntos clave para familiarizarse y asegurar resultados óptimos con este plan:

1 Flexibilidad en el Comienzo

- Comienza este plan en cualquier momento, adaptando las semanas según tu ciclo menstrual. Por ejemplo, si conoces tu ovulación, empieza en la semana #2, la fase ovulatoria. Si experimentas síntomas premenstruales (PMS), comienza en la semana #3, la fase lútea. Si tu ciclo es incierto, retrocede desde tu último período para determinar la semana de inicio. Si no tienes un ciclo actual (debido a anticonceptivos, menopausia, amenorrea, etc.), comienza en la semana #1. Incluso sin un ciclo actual, estas prácticas semanales pueden ayudar a que tu cuerpo se alinee naturalmente.

2 Optimización de Recetas y Comidas

- Cada receta, snack y comida en esta guía está diseñada para apoyar las diferentes fases de tu ciclo, promover la salud del sistema endocrino y equilibrar naturalmente las hormonas. Sin embargo, conoces tu cuerpo mejor. Ajusta las recetas según tus preferencias y necesidades. Si ciertos alimentos provocan inflamación o si hay alimentos específicos que no te gustan, siéntete libre de sustituirlos por alternativas igualmente ricas en nutrientes. Cada receta proporciona simples intercambios y consejos, pero adáptalos según lo que funcione mejor para ti.

3 No es una Dieta ni un Plan para Perder Peso:

- Esto no es una dieta ni un plan para perder peso. Es una guía para armonizar las hormonas y optimizar la salud, el bienestar y diversos aspectos de la vida. Piénsalo como un medio para nutrir, inspirar y encontrar alegría en consumir alimentos que mejoren las hormonas y promuevan el bienestar. Si bien pueden ocurrir beneficios relacionados con el peso, el enfoque principal es proporcionar los nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento hormonal en lugar de restringir alimentos.

4 Aplicación Personalizada:

- La guía no es prescriptiva; está diseñada para ofrecer ideas y una estructura flexible. Aplícala a tu vida de manera que se adapte a tus preferencias y necesidades.

5 Prioridad en la Nutrición:

- Estrésate la importancia de la nutrición como base para el equilibrio hormonal. La energía y los nutrientes derivados de la dieta sirven como materia prima necesaria para la producción de hormonas y el suministro de energía corporal en general. Priorizar una alimentación inteligente en lugar de la restricción es vital para la salud hormonal.

6 Equilibrio de Azúcar en Sangre:

- Mantener niveles óptimos de azúcar en sangre es crucial para apoyar la función del intestino y el hígado, ambos con un profundo impacto en hormonas clave como la insulina, el cortisol, el estrógeno, la progesterona y la testosterona. Cada receta en este plan está meticulosamente diseñada para promover y mantener un equilibrio óptimo de azúcar en sangre.

7 Alimentos Nutrientes:

- Abrazar alimentos densos en nutrientes que incluyan una mezcla armoniosa de proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables es indispensable. Esta dieta equilibrada y limpia sirve como tu herramienta más poderosa para cultivar la salud general y garantizar un ciclo menstrual equilibrado.

WEEK #1 – FASE FOLICULAR

PRIMAVERA

QUÉ ES

La fase folicular comienza con el inicio de tu período menstrual y generalmente abarca de 10 a 12 días. Imagínala como la fase "primaveral" de tu ciclo menstrual, donde tus ovarios preparan y nutren diligentemente un óvulo.

Durante esta fase, la glándula pituitaria libera la hormona folículo-estimulante (FSH), que promueve la maduración de los folículos que albergan los óvulos de la mujer en uno de los ovarios. Posteriormente, la glándula pituitaria inicia la liberación de la hormona luteinizante (LH), un actor clave en el proceso de ovulación. Normalmente, solo uno de estos folículos alcanzará la madurez.

Al comienzo de la fase folicular, los niveles de estrógeno y testosterona suelen ser bajos, aumentando gradualmente a medida que avanza la fase. Este cambio hormonal conlleva un aumento de la energía, un estado de ánimo mejorado y capacidades cognitivas mejoradas. La confianza se incrementa y la disposición para tomar riesgos se hace más evidente. La testosterona, en particular, estimula el deseo sexual mientras infunde un sentido de audacia.

A medida que se acerca la ovulación, el revestimiento uterino se espesa en preparación para un posible embarazo. El cuello uterino, inicialmente bajo y cerrado, se abre gradualmente y comienza a producir un fluido cervical de mayor calidad y más húmedo.



NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA ESTA FASE

Este período es crucial para incorporar alimentos que apoyen la creciente producción de estrógeno. Elecciones como semillas de calabaza y lino contribuyen a la síntesis de estrógeno, al igual que las granadas y los frijoles germinados.

Las grasas saludables son cruciales, provenientes de fuentes como aguacate, aceite de coco, nueces, semillas, y mantequilla clarificada o mantequilla de vacas alimentadas con pasto. Estas grasas ayudan a regular los niveles de leptina, tu hormona de saciedad, fundamental para mantener el ciclo menstrual y proporcionar energía suficiente para el desarrollo y liberación del folículo.

Dado el aumento del estrés oxidativo antes de la ovulación, una dieta vibrante y equilibrada que incluya alimentos ricos en vitamina C como cítricos, uvas, pimientos y bayas, junto con verduras ricas en azufre como brócoli, coliflor, bok choy y repollo, resulta fundamental. Esta combinación combate los radicales libres y apoya el proceso de desintoxicación.

Complementa tu régimen nutricional con una variedad de opciones ricas en nutrientes. Verduras de raíz, lentejas y cereales sin gluten como avena, quinua y mijo se suman a salmones, huevos, nueces, semillas y ostras. Este conjunto proporciona una abundancia de vitaminas y minerales esenciales para preparar el proceso de maduración del óvulo y fortalecer el revestimiento uterino.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACIÓN

- **Elecciones Saludables**: Dirige tu enfoque hacia alimentos integrales que mantengan un nivel constante de azúcar en la sangre sin picos drásticos.
- **Cambio de Carbohidratos**: Sustituye los carbohidratos simples por alternativas complejas para mitigar las fluctuaciones en el azúcar en la sangre.
- **Proteínas y Grasas Equilibradas**: Integra grasas y proteínas más ligeras en cada comida para ayudar a tu cuerpo a mantener un equilibrio saludable de azúcar en la sangre.
- **Horarios de Comida Consistentes**: Las comidas regulares en horarios fijos contribuyen a niveles equilibrados de azúcar en la sangre.
- **La Hidratación es Clave**: Asegúrate de una ingesta adecuada de agua; apunta a al menos la mitad de tu peso corporal (en libras) en onzas diariamente para una hidratación óptima y bienestar general.

HERBAS + SUPLEMENTOS

- Té de Ortiga: Ayuda a reponer las reservas de hierro después del ciclo menstrual, apoyando la recuperación de la pérdida de sangre.
- Té de Albahaca Sagrada: Un adaptógeno que contribuye a la regulación del azúcar en la sangre y fortalece la inmunidad.
- Schisandra: Un adaptógeno que ofrece nutrición postmenstrual para los riñones, reduce las hormonas del estrés y eleva la energía. Disponible en forma de tintura o polvo.

MOVIMIENTO

Tu energía está en su punto máximo, así que canalízala en actividades vigorosas como HIIT, spinning, kickboxing o CrossFit.

ESTILO DE VIDA

Aunque no sea popular, considera minimizar el consumo de alcohol durante esta fase. El alcohol compite con el hígado en la desintoxicación del estrógeno, lo que puede llevar a un dominio del estrógeno y síntomas significativos de síndrome premenstrual (PMS).

Ten en cuenta que el aumento de estrógeno eleva los niveles de dopamina, haciendo que el deseo de alcohol sea más pronunciado durante esta fase. Si bien es natural indulgir, el consumo excesivo puede alterar las hormonas y afectar tu ventana fértil.

Con hormonas que aumentan la confianza (estrógeno/testosterona) en ascenso, aprovecha esta fase para:

- Iniciar nuevos proyectos en el trabajo o en casa.
- Tomar decisiones comerciales y personales cruciales.
- Participar en sesiones de lluvia de ideas y resolución de problemas.
- Estrategizar en el trabajo o en negocios.
- Ser socialmente activo y conectar con otros.
- Participar en ejercicio físico intenso.

IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE FOLICULAR



CLUSTERS DE GRANOLA DE ALMENDRA Y MANTEQUILLA DE ALMENDRA CON MAPLE

Libre de Gluten, Lácteos, Granos, Paleo, Sin Azúcar Refinada, Vegano

Porciones — 12
Tiempo de Cocción — 30 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de anacardos crudos, orgánicos
- 1 taza de nueces pecanas crudas, orgánicas
- 1 taza de semillas de calabaza crudas, orgánicas (cambiar por semillas de girasol a partir de la semana #3)
- 1 taza de hojuelas de coco, sin endulzar
- 2 cucharadas de polvo de semilla de lino molido (cambiar por semillas de sésamo a partir de la semana #3)
- 1 cucharada de canela Ceylán
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 plátano maduro mediano, machacado
- ⅓ taza de mantequilla de almendra cremosa, sin endulzar
- ¼ taza de jarabe de arce puro
- 2 cucharadas de aceite de coco orgánico, derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES:

1. Precalienta tu horno a 325°F (165°C) y forra una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
2. Agrega los frutos secos a un procesador de alimentos y pulsa varias veces para picarlos en una textura desmenuzada (asegúrate de no mezclar en exceso).
3. Agrega las hojuelas de coco y pulsa un par de veces más hasta que estén bien mezcladas.
4. Agrega las hojuelas de coco y pulsa un par de veces más hasta que estén bien mezcladas.
5. Bate el plátano machacado y los ingredientes húmedos en un tazón aparte hasta que quede suave. Vierte esta mezcla sobre los ingredientes secos y revuelve bien hasta que esté completamente humedecido.
6. Bate el plátano machacado y los ingredientes húmedos en un tazón aparte hasta que quede suave. Vierte esta mezcla sobre los ingredientes secos y revuelve bien hasta que esté completamente humedecido.
7. Hornea durante 15 minutos, luego retira y revuelve suavemente para voltear (la clave aquí es ser suave para mantener intactos esos clusters).
8. Hornea otros 10 minutos, hasta que esté dorado.
9. Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente; se volverá crujiente a medida que se enfríe.
10. Almacena en un frasco de vidrio hermético en el armario durante 2 semanas.
11. Recuerda usar semillas de lino y calabaza las primeras 2 semanas de tu ciclo y cambiar por semillas de sésamo y girasol las últimas 2 semanas de tu ciclo.

MINT CHOCOLATE CHIP SMOOTHIE

Libre de Gluten, Lácteos, Granos, Paleo, Sin Azúcar Refinada, Vegano

Porciones — 1
Tiempo de Preparación — 10 minutos

INGREDIENTES::

- 1 taza de leche de anacardo sin azúcar, leche de cáñamo o leche de coco entera enlatada (añadir más para una textura más delgada o menos para una opción de smoothie más espesa)
- ½ taza de espinacas congeladas o hojas verdes
- ½ taza de calabacín congelado (puede cambiar por más hojas verdes)
- 1 plátano pequeño congelado
- 1 cucharada de proteína de colágeno limpia sabor vainilla
- ¼ de aguacate, sin hueso y cortado en dados
- 1 cucharada colmada de mantequilla de coco (puede ser cambiada por otra mantequilla de nueces o aceite)
- 2 cucharadas de nibs de cacao
- 1-2 cucharadas de hojas frescas de menta (dependiendo de cuánto sabor a menta desees)
- 1 cucharada colmada de semilla de lino (semana #1-2) o semilla de girasol (semana #3 - 4)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal marina
- Opcional: 1-2 dátiles para endulzar

INSTRUCCIONES:

- Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.th.

CHICKEN SALAD + APPLE CIDER DRESSING

Libre de Gluten, Lácteos, Granos, Paleo, Sin Azúcar

Porciones — 2
Tiempo de Cocinado — 30 minutos

INGREDIENTES:
Para la Ensalada:

- *1 calabacín delicata, enjuagado y secado*
- *2 tazas de rúcula fresca*
- *1 taza de pollo orgánico asado*
- *1 cucharada de aceite de aguacate*
- *2 dientes de ajo*
- *½ taza de nueces, picadas*
- *¼ taza de semillas de granada*
- *sal marina + pimienta negra al gusto*
- *1 aguacate, pelado y cortado en trozos*

Para el Aderezo:

- *1 taza de vinagre de sidra de manzana (busca uno sin azúcar añadida)*
- *½ taza de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana*
- *2 cucharadas de chalotes picados*
- *2 cucharaditas de mostaza Dijon*
- *1 cucharadita de sal marina*
- *pimienta negra al gusto*

INSTRUCCIONES:

1. *Precalienta el horno a 220 grados Celsius (425 grados Fahrenheit).*
2. *Corta el calabacín delicata por la mitad a lo largo, quita las semillas y luego córtalo en trozos pequeños (de manera que parezcan formas de media luna).*
3. *Mezcla el calabacín con una cucharada de aceite de aguacate, los dientes de ajo, sal marina y pimienta (y si quieres, sirope de arce opcional) y distribúyelo uniformemente en una bandeja grande para hornear. Asa a 220 grados Celsius durante 20 minutos, luego retira, da la vuelta y agrega las nueces. Coloca de nuevo en el horno y asa durante 10 minutos o hasta que estén dorados.*
4. *Mientras el calabacín se está horneando, combina el vinagre de sidra de manzana, el vinagre de sidra de manzana y los chalotes picados en una cacerola pequeña y lleva a ebullición a fuego medio-alto. Cocina durante unos 8 minutos, hasta que el vinagre de sidra se reduzca aproximadamente a una taza. Apaga el fuego y mezcla los ingredientes restantes del aderezo.*
5. *Coloca la rúcula en un bol grande o en una fuente para servir y añade el calabacín asado, las nueces tostadas, las semillas de granada, el aguacate y el pollo. Vierte el aderezo encima y mezcla bien para combinar.*

BUILD YOUR OWN BOWL + ROMESCO SAUCE

Libre de Gluten, Lácteos, Granos, Sin Azúcar, Paleo + Opción Vegana

Porciones — Depende
Tiempo de Cocinado — 30 minutos

***INGREDIENTES**:*

- *Para el Bol:*
- *Base: hojas verdes (espinacas, rúcula, lechuga mantecosa, lechuga romana)*
- *Vegetales: pimientos asados o espárragos, alcachofas, judías verdes, guisantes, berenjena, calabacín, calabaza de verano, pepino fresco, col, brócoli, coles de Bruselas*
- *Proteínas: salmón salvaje, pollo orgánico asado, cordero, quinoa cocida en caldo de huesos*
- *Grasas: nueces y semillas, aguacate, aceite de oliva virgen extra, yogur griego o kéfir de coco*

Para la Salsa:

- *2 grandes pimientos rojos orgánicos (puedes comprarlos ya asados en un frasco para evitar el paso de cocinarlos si prefieres)*
- *4 dientes de ajo, picados*
- *½ taza de almendras fileteadas (sin piel)*
- *½ taza de nueces*
- *½ taza de concentrado de tomate*
- *¼ taza de vinagre de Jerez*
- *¼ taza de perejil italiano fresco picado*
- *2 cucharaditas de pimentón ahumado*
- *2 cucharaditas de sal marina*
- *Copos de chile al gusto*
- *1 taza de aceite de oliva virgen extra*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *Si estás cocinando los pimientos en casa (en lugar de comprarlos ya asados en un frasco), enjuágalos, córtalos por la mitad, quítales las semillas y úntalos con aceite de aguacate y sal marina. Ásalos en una bandeja a 220 grados Celsius durante 30 minutos. Retíralos, déjalos enfriar y pélalos.*
2. *Agrega todos los demás ingredientes excepto el aceite de oliva al procesador de alimentos. Mezcla, añadiendo lentamente el aceite de oliva mientras el motor está en marcha. Mezcla hasta que esté combinado; la salsa debe tener una textura gruesa y ligeramente troceada.*
3. *Se conserva bien en la nevera durante 2-3 semanas.*

BOLAS DE SEMILLAS SEGÚN EL CICLO HORMONAL

Libre de Gluten, Lácteos, Granos, Paleo, Sin Azúcar Refinada, Vegano

Porciones — 15-20 bolas, dependiendo del tamaño
Tiempo de Preparación — 10 minutos + 1 hora para enfriar

***INGREDIENTES**:*

- *1 taza de semillas de calabaza (semanas #1 y #2) o semillas de girasol (semanas #3 y #4)*
- *¼ taza de semillas de lino (semanas #1 y #2) o semillas de sésamo (semanas #3 y #4)*
- *1 taza de dátiles Medjool, sin hueso y picados groseramente*
- *¼ taza de mantequilla de anacardo o almendra cremosa*
- *¼ taza de aceite de coco, derretido*
- *¼ taza de copos de coco sin azúcar*
- *2 cucharadas de harina de coco*
- *½ cucharadita de sal marina*
- *Opcional — 2 cucharadas de cacao en polvo para dar un sabor a chocolate o 2 cucharadas de coco rallado*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *Coloca todas las semillas y nueces en un procesador de alimentos y mezcla hasta que se forme una mezcla similar a la harina. Retira y reserva.*
2. *Pulsa los dátiles en el procesador de alimentos hasta que se forme una bola pegajosa. Agrega la mantequilla de frutos secos y el aceite de coco derretido y continúa pulsando hasta que quede cremoso.*
3. *Agrega nuevamente la harina de semillas/nueces molidas y los ingredientes restantes, procesando hasta que esté bien mezclado.*
4. *Retira la masa y forma bolas con ella. Opcionalmente, puedes cubrirlas con cacao en polvo o coco rallado (me gusta hacer mitad y mitad).*
5. *Guárdalas en la nevera por hasta 2 semanas o en el congelador por hasta 2 meses.*

SEMANA #2 – FASE DE OVULACIÓN

VERANO

QUÉ ES

La ovulación generalmente ocurre entre los días 12 y 17 de tu ciclo, conocida como la fase "verano". Este breve período, que dura aproximadamente dos o tres días, implica un aumento de la hormona luteinizante (LH), que provoca que el folículo dominante se rompa, liberando el óvulo en la trompa de Falopio. El óvulo permanece viable durante aproximadamente 12-24 horas, desintegrándose si no es fertilizado.

El cuello uterino asciende, optimizando el encuentro del óvulo con el esperma, lo que requiere que atraviesen una distancia más larga. Solo los espermatozoides más robustos sobreviven a este viaje a través del cuello uterino, el útero y las trompas de Falopio. Al mismo tiempo, el cuello uterino se ablanda y se abre, y el fluido cervical se considera fértil.

Los niveles de estrógeno y testosterona alcanzan su pico durante la fase ovulatoria, contribuyendo a una mayor atracción y un aumento del deseo sexual. Esta oleada se alinea con el impulso innato del cuerpo para maximizar el potencial genético, amplificando naturalmente el deseo de intimidad dentro de la ventana de fertilidad.

ALIMENTOS ÓPTIMOS PARA INCORPORAR

A medida que el estrógeno alcanza su pico, es beneficioso incorporar alimentos que ayuden a la desintoxicación hepática del exceso potencial de estrógeno. Opta por verduras crucíferas ricas en nutrientes como las coles de Bruselas, col rizada, repollo, nabos, coliflor, bok choy y brócoli durante esta fase.

Elige opciones ligeras pero nutritivas, abundantes en vitaminas y minerales. La quinua, el arroz integral, las verduras de hoja verde y los pescados de agua fría son excelentes opciones. Esto es particularmente ventajoso ya que nuestro apetito tiende a suprimirse, pasando de un modo de "alimentación y forraje" a un enfoque en el deseo sexual durante esta fase hormonal.

CORE PRINCIPIOS DE ALIMENTACIÓN

Consume muchos alimentos frescos pero nutritivos (piensa en alimentos de VERANO).

Evita los alimentos pesados, ya que a menudo pueden causar sensación de letargo.

Intenta comer comidas regulares, incluso si no tienes mucha hambre, para mantener equilibrado el azúcar en la sangre.

Añade alimentos con alto contenido de agua para ayudar con la hidratación y eliminar la hinchazón.

HIERBAS + SUPLEMENTOS

Maca: Considera incorporar una cucharadita de polvo de maca orgánica gelatinizada unos días antes, durante y después de la ovulación para aumentar el libido y la fertilidad. El Chocolate Caliente Hormonal es una excelente opción y se puede añadir fácilmente a cualquier batido.

Shatavari: Este adaptógeno es beneficioso para aumentar la producción de LH y apoyar el libido durante la ovulación. Si estás buscando concebir, consúmelo ya sea en forma de té o en polvo desde la menstruación hasta que comience la ovulación. Toma un descanso y reanuda este régimen en el siguiente ciclo.

Trébol Rojo: Acepta esta hierba para aumentar el moco cervical y lubricar la vagina. Consúmelo a diario como infusión o té para optimizar las condiciones para la concepción.

MOVIMIENTO

Esta fase sigue siendo óptima para participar en ejercicio físico intenso, actividades y deportes. A medida que el óvulo es liberado y viaja por la trompa de Falopio, es posible que experimentes una ligera rigidez o dolor en las caderas, el abdomen inferior y la parte baja de la espalda, por lo que las posturas de yoga que abren las caderas pueden ser beneficiosas.

ESTILO DE VIDA

Con el aumento del deseo sexual debido al estrógeno y la testosterona, el cambio del "modo de alimentación y forraje" al modo de procreación a menudo resulta en un apetito más suprimido. Además, los niveles de progesterona, que típicamente aumentan el apetito, están en su punto más bajo, lo que lleva a una tendencia a comer menos o optar por comidas más ligeras. Asegúrate de recibir una nutrición adecuada a través de proteínas ligeras, productos frescos y grasas saludables, como se sugiere en las recetas anteriores.

Considera continuar limitando el consumo de alcohol durante esta fase, dado que el estrógeno está en su punto más alto, lo que requiere un óptimo soporte hepático para una adecuada detoxificación (alimentos como remolachas y verduras ricas en azufre pueden ayudar).

Ya que tus hormonas que aumentan la confianza (estrógeno + testosterona) alcanzan su pico, es un momento propicio para:

- Entrevistas de trabajo u cualquier situación donde el rendimiento máximo sea crucial.
- Negociar un aumento salarial o participar en conversaciones importantes.
- Participar en eventos de networking o hablar en público.
- Lanzar un nuevo negocio o empresa.Planificar una noche romántica o expresar interés romántico.



IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE DE OVULACIÓN



CREMOSO PURÉ DE DESAYUNO DE CHOCOLATE Y MACA

Libre de Gluten, Sin Lácteos, Sin Azúcar Refinada, Vegano

Porciones — 2-4
Tiempo de Cocina — 15-20 minutos

INGREDIENTES:

- *½ taza de quinoa germinada sin cocinar (la germinación aumenta su biodisponibilidad); puedes cambiar por arroz de coliflor si no toleras los granos*
- *½ taza de calabacín o coliflor rallados, procesados en un procesador de alimentos*
- *2 tazas de leche de coco, de anacardo o de cáñamo sin endulzar*
- *2 cucharadas de cacao en polvo*
- *2-4 cucharadas de jarabe de arce*
- *2-4 cucharadas de chocolate negro (70% cacao o más)*
- *1 cucharada de polvo de raíz de maca orgánica gelatinizada*
- *1 cucharadita de extracto de vainilla*
- *½ cucharadita de sal marina*

INSTRUCCIONES:

1. *Asegúrate de que el calabacín o la coliflor estén procesados en un procesador de alimentos hasta que tengan una consistencia similar al arroz.*
2. *Agrega la quinoa, la leche de frutos secos y la sal marina a una olla mediana en la estufa y hierve, luego reduce a fuego lento, cocinando el tiempo recomendado en las instrucciones del paquete, típicamente unos 15 minutos.*
3. *A mitad de la cocción, agrega el calabacín o la coliflor rallada y continúa cocinando.*
4. *Una vez que la mayor parte del líquido se haya absorbido y la mezcla esté bien cocida, retira del fuego y mezcla el cacao en polvo, el chocolate negro picado, el polvo de maca, el jarabe de arce y el extracto de vainilla.*
5. *Sirve con mantequilla de frutos secos cremosa, semillas de lino, plátano, copos de coco y más chocolate negro si lo prefieres. Almacena en un recipiente de vidrio en el refrigerador por hasta 4 días.*

MEJOR BATIDO VERDE JAMÁS

Libre de Gluten, Sin Lácteos, Paleo, Sin Granos, Sin Azúcar Refinada, Opción Vegana

Porciones — 1
Tiempo de Cocina — 5 minutos

INGREDIENTES:

- ½ taza de leche de anacardo, coco, cáñamo o nuez de Brasil (usa menos para hacer un bowl de batido o más si prefieres una consistencia más delgada)
- 1 porción de polvo de proteína de colágeno sabor vainilla
- 1 cucharada colmada de polvo de semilla de lino
- ¼ - ½ aguacate, sin hueso y picado
- 1-2 dátiles, sin hueso y picados
- 2 tazas de espinacas congeladas o hojas verdes
- 1 plátano pequeño congelado o ½ taza de bayas congeladas
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal marina
- Opcional: 1 puñado de brotes de brócoli orgánicos para un extra amor al hígado

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad hasta que quede suave y cremoso.
2. Prueba de servir con los Clusters de Granola de Almendra y Arce para Ciclo de Semillas para un tratamiento adicional de equilibrio hormonal.

ALL HAIL KALE CAESAR SALAD

LIBRE DE GLUTEN, SIN LÁCTEOS, LIBRE DE GRANOS, SIN AZÚCAR AÑADIDA

Porciones — 4-6
Tiempo de Cocinado — 30 minutos

INGREDIENTES:
Para los Falafels:
½ cabeza grande de brócoli, cortado en floretes
½ cebolla, pelada y cortada en trozos grandes
2 dientes de ajo, picados
1 manojo grande de hierbas mixtas (como perejil y menta)
1 lata de 15 oz (425 g) de garbanzos Eden Organics, escurridos y enjuagados
3 cucharadas de harina de almendra
Ralladura de 1 limón
2 cucharaditas de polvo de comino
1 cucharadita de cilantro en polvo
1 cucharadita de paprika
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de polvo de hornear

Para el Aderezo de Tahini Miso:
¼ taza colmada de jugo de limón fresco
¼ taza colmada de tahini molido
¼ taza colmada de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas colmadas de pasta de miso de garbanzo
2 cucharaditas de jarabe de arce puro
2 cucharaditas de polvo de cebolla
1 cucharadita de polvo de ajo
Sal marina y pimienta negra molida al gusto

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 425 F (220 °C) y forra una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
En un procesador de alimentos, pulsa los floretes de brócoli durante unos segundos hasta que tenga una textura similar al arroz. Retira el brócoli y repite el proceso con la cebolla, el ajo y las hierbas.
Vuelve a agregar el brócoli arrozado junto con todos los demás ingredientes. Pulsa hasta que esté combinado (no mezcles en exceso; la textura debe ser ligeramente gruesa).
Con las manos o una cuchara para helado, forma bolitas y colócalas uniformemente en la bandeja forrada con papel pergamino. Hornea durante 15 minutos, retira y dales la vuelta, luego hornea durante 5-10 minutos más hasta que los falafels estén dorados.
Agrega todos los ingredientes del aderezo tahini miso a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave. Arma el resto de los ingredientes para crear un bowl o wraps de lechuga.
Una vez que los falafels estén listos, déjalos enfriar unos minutos, luego colócalos en un bowl y rocíalos generosamente con la salsa de tahini. Se conservan en el refrigerador

BROCCOLI FALAFEL + TAHINI MISO DRIZZLE

LIBRE DE GLUTEN, SIN LÁCTEOS, LIBRE DE GRANOS, SIN AZÚCAR AÑADIDA

Porciones — 4-6
Tiempo de Cocinado — 30 minutos

***INGREDIENTES**:*
Para los Falafels:

- *½ cabeza grande de brócoli, cortado en floretes*
- *½ cebolla, pelada y cortada en trozos grandes*
- *2 dientes de ajo, picados*
- *1 manojo grande de hierbas mixtas (como perejil y menta)*
- *1 lata de 15 oz (425 g) de garbanzos Eden Organics, escurridos y enjuagados*
- *3 cucharadas de harina de almendra*
- *Ralladura de 1 limón*
- *2 cucharaditas de polvo de comino*
- *1 cucharadita de cilantro en polvo*
- *1 cucharadita de paprika*
- *1 cucharadita de sal marina*
- *1 cucharadita de polvo de hornear*

Para el Aderezo de Tahini Miso:

- *¼ taza colmada de jugo de limón fresco*
- *¼ taza colmada de tahini molido*
- *¼ taza colmada de aceite de oliva extra virgen*
- *2 cucharadas colmadas de pasta de miso de garbanzo*
- *2 cucharaditas de jarabe de arce puro*
- *2 cucharaditas de polvo de cebolla*
- *1 cucharadita de polvo de ajo*
- *Sal marina y pimienta negra molida al gusto*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *Precalienta el horno a 425 F (220 °C) y forra una bandeja grande para hornear con papel pergamino.*
2. *En un procesador de alimentos, pulsa los floretes de brócoli durante unos segundos hasta que tenga una textura similar al arroz. Retira el brócoli y repite el proceso con la cebolla, el ajo y las hierbas.*
3. *Vuelve a agregar el brócoli arrozado junto con todos los demás ingredientes. Pulsa hasta que esté combinado (no mezcles en exceso; la textura debe ser ligeramente gruesa).*
4. *Con las manos o una cuchara para helado, forma bolitas y colócalas uniformemente en la bandeja forrada con papel pergamino. Hornea durante 15 minutos, retira y dales la vuelta, luego hornea durante 5-10 minutos más hasta que los falafels estén dorados.*
5. *Agrega todos los ingredientes del aderezo tahini miso a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave. Arma el resto de los ingredientes para crear un bowl o wraps de lechuga.*
6. *Una vez que los falafels estén listos, déjalos enfriar unos minutos, luego colócalos en un bowl y rocíalos generosamente con la salsa de tahini. Se conservan en el refrigerador durante 5 días.*

CHOCOLATE CALIENTE AYUDA HORMONAL

LIBRE DE GLUTEN, SIN LÁCTEOS, LIBRE DE GRANOS, PALEO, SIN AZÚCAR AÑADIDA, VEGANO

Porciones — 1 taza de 12 oz
Tiempo de Cocinado — 10 minutos

***INGREDIENTES**:*

- *10 oz (aproximadamente 1 ½ tazas) de leche no láctea como leche de nuez de Brasil, de anacardo, de coco o de cáñamo*
- *1 cucharada de aceite de coco o mantequilla de coco*
- *1-2 cuadros de chocolate negro puro*
- *1-2 dátiles, deshuesados y picados (se pueden cambiar por 1-2 cucharaditas de jarabe de arce puro)*
- *1 cucharada colmada de cacao en polvo*
- *1 cucharadita de polvo de raíz de maca orgánica*
- *½ cucharadita de extracto de vainilla*
- *½ cucharadita de canela Ceylon*
- *Una pizca de sal marina*
- *Opcional: un impulso de adaptógeno como polvo de reishi o chaga*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *Añade el aceite de coco y los cuadros de chocolate negro a una olla pequeña sobre fuego medio.*
2. *Una vez derretido, añade el resto de los ingredientes y calienta hasta que esté caliente pero no hirviendo, removiendo frecuentemente.*
3. *Vierte en una licuadora de alta velocidad y pulsa hasta que quede cremoso y espumoso.*

SEMANA #3 — FASE LÚTEA

VERANO

LO QUE ES:
Esta fase, que abarca aproximadamente de 10 a 12 días (aproximadamente del día 14 al 24 de tu ciclo), se conoce comúnmente como la "estación de otoño" de tu ciclo menstrual.

Para que se considere un ciclo fértil óptimo, la fase lútea debe caer dentro del período de días 14 a 24. Esta ventana de tiempo permite suficiente tiempo para que un óvulo fertilizado viaje desde la trompa de Falopio e implante en el revestimiento uterino, lo que normalmente toma al menos 10 días. Después de la ovulación, los niveles de FSH y LH disminuyen bruscamente, permaneciendo bajos durante el resto del ciclo. Mientras que los niveles de estrógeno y testosterona también disminuyen, el estrógeno reaparecerá más tarde en la fase lútea.

Por el contrario, los niveles de progesterona aumentan durante esta fase, estimulando el crecimiento del revestimiento uterino en anticipación al embarazo. Además, la progesterona transforma el fluido cervical de elástico y húmedo a pegajoso y seco, haciéndolo menos fértil y desfavorable para el esperma.

Emocionalmente, la primera mitad de la fase lútea a menudo retiene los efectos positivos de la fase ovulatoria o "fase de verano". Sin embargo, a medida que aumenta la producción de progesterona, hay una tendencia a relajarse, y el deseo de evitar la escena social que se buscaba en la primera mitad del ciclo se vuelve más evidente.

En la segunda semana de la fase lútea, el estrógeno experimenta un ligero aumento para preparar el revestimiento uterino para un posible embarazo posterior. Si no ocurre el embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, lo que lleva a la eliminación del revestimiento uterino durante la fase de sangrado o menstruación subsiguiente.

ALIMENTOS ÓPTIMOS PARA INCORPORAR

Es crucial elegir alimentos que apoyen la producción de progesterona durante la fase lútea, asegurando un crecimiento saludable del revestimiento uterino. Opta por alimentos ricos en zinc y magnesio, como nueces, semillas, ostras y frijoles, junto con fuentes de vitamina C como cítricos, verduras de hoja verde y pimientos. Además, incorpora alimentos altos en vitamina B6, como salmón, plátanos y nueces, para aumentar los niveles de progesterona.

Mantener un nivel estable de azúcar en sangre es esencial durante la fase lútea, ya que la progesterona puede conducir a niveles de azúcar en sangre más bajos de lo normal en comparación con la fase folicular. Esta disminución puede contribuir a síntomas emocionales del síndrome premenstrual como cambios de humor y ansiedad. Asegúrate de consumir comidas densas en nutrientes equilibradas con proteínas, grasas y fibra, como se muestra en las recetas de este plan, para un equilibrio óptimo del azúcar en sangre.

Para abordar la retención de agua que aumenta durante esta fase, causando hinchazón, mantente bien hidratado bebiendo al menos la mitad de tu peso corporal en onzas de agua diariamente. Incluye frutas y verduras hidratantes en tu dieta.

Durante la fase lútea, la disminución de hormonas que generan bienestar como la serotonina y la dopamina puede llevar a estrés, tristeza y antojos de dulces y carbohidratos. Elige opciones de golosinas o carbohidratos de las recetas proporcionadas en tu plan de reseteo, asegurándote de que contengan nutrientes, proteínas, grasas y fibra suficientes para satisfacer tus antojos de dulces sin el posterior bajón de azúcar.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN

- Asegúrate de aumentar tu consumo de proteínas y grasas saludables, además de incorporar alimentos reconfortantes y cálidos para apoyar a tu cuerpo mientras se prepara para un período exigente.
- Incluye una variedad de frutas y verduras hidratantes en tu dieta, y mantente bien hidratado bebiendo al menos la mitad de tu peso corporal en onzas de agua diariamente. Esto ayuda a combatir la retención de agua y la hinchazón.
- Apunta a reducir el consumo de alcohol y cafeína durante esta fase, ya que a menudo pueden exacerbar los síntomas del síndrome premenstrual y agotar al cuerpo de nutrientes esenciales necesarios para la próxima fase de sangrado.

HIERBAS + SUPLEMENTOS

- Baya de Sauco — ayuda a extender la fase lútea aumentando los niveles de progesterona, crucial para abordar posibles desafíos de concepción. Toma en forma de tintura o cápsula diariamente durante esta fase.
- Hoja de Frambuesa — consúmela como té para aliviar los calambres durante las fases lútea y menstrual.
- Raíz de Bardana — ayuda a desintoxicar suavemente el hígado, eliminando hormonas en exceso acumuladas en el cuerpo. Consume diariamente como té o infusión.
- Triphala — comienza a tomarlo al final de tu fase lútea (unos días antes de la menstruación) para apoyar la eliminación, aliviar el estreñimiento y mejorar las capacidades de desintoxicación del cuerpo.
- Raíz de Diente de León — incorpórala a tu rutina diaria para minimizar la hinchazón o el edema.
- Jengibre — disfrútalo diariamente como té para calentar el cuerpo, aliviar gases y la hinchazón, y apoyar la digestión y la desintoxicación.

MOVIMIENTO

Se fomenta el ejercicio ligero durante esta fase para ayudar a equilibrar el estado de ánimo y las hormonas. Asegúrate de evitar cualquier cosa demasiado exigente que pueda agotar al cuerpo.

ESTILO DE VIDA

Similar a la transición del verano al otoño, naturalmente observarás que tu cuerpo tiende a un ritmo más lento y es posible que te sientas más introvertida. Es crucial prestar atención a estas señales y permitirte suficiente espacio. Participa en actividades como escribir en un diario, masajes, meditación, ejercicios de respiración profunda, estiramientos y yoga.

Con el aumento de los niveles de progesterona (la hormona calmante y de relajación), es un momento oportuno para:

- Nido
- Organizar tu hogar u oficina
- Atender listas de tareas personales y quehaceres
- Priorizar prácticas excelentes de autocuidado, como masajes y baños
- Abrazar ejercicios suaves, como el yoga Yin
- Optar por acostarte temprano o disfrutar de sueño adicional por las mañanas

IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE LÚTEA



AVENA CON NUECES Y PAN DE PLÁTANO

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcares refinados, vegano

Porciones — 2
Tiempo de cocción — 10 minutos

INGREDIENTES:

- *2 tazas de leche de coco, cáñamo, anacardo o almendra sin endulzar*
- *1 taza de avena enrollada sin gluten y germinada (sustituir por arroz de coliflor si no digieres bien los granos o tienes una condición tiroidea)*
- *1 plátano maduro, machacado*
- *¼ taza de nueces picadas*
- *2-4 cucharadas de jarabe de arce puro*
- *1 cucharada de mantequilla de frutos secos cremosa*
- *1 cucharada de ghee de vacas alimentadas con pasto*
- *1 cucharadita de canela*
- *1 cucharadita de extracto de vainilla*
- *Pizca de sal marina*
- *Opcional: coco rallado o yogurt para decorar*
- *Opcional (pero recomendado): 1 porción de polvo de proteína de colágeno*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *En una olla mediana en la estufa, lleva la leche a ebullición.*
2. *Agrega la avena y revuelve bien, reduce el fuego a fuego lento y cocina durante unos 5 minutos.*
3. *Incorpora el plátano machacado, las nueces, la canela, la vainilla y la sal marina. Continúa cocinando hasta que la mayoría del líquido se haya absorbido (unos 2-3 minutos más).*
4. *Retira del fuego y mezcla el jarabe de arce, la mantequilla de frutos secos cremosa, el ghee de vacas alimentadas con pasto y el polvo de proteína de colágeno (opcional) y el coco rallado (opcional).*

TOSTADA DE BATATA 2 MANERAS

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcares refinados, vegano, paleo

Porciones — 2
Tiempo de cocción — 10 minutos

***INGREDIENTES**:*
1 batata grande, cortada en rodajas de ¼ de pulgada de grosor

Para los Toppings Salados

- *Pesto de kale y nueces*
- *Aguacate en rodajas*
- *Semillas de cáñamo*
- *Chorro de aceite de oliva virgen extra*
- *Sal marina en escamas, pimienta y copos de chile*
- *Hierbas frescas (como albahaca, eneldo o rúcula)*
- *Opcional: huevos fritos de gallinas criadas en pasto*

Para los Toppings Dulces

- *2 cucharadas de mantequilla de frutos secos cremosa*
- *1 plátano, en rodajas*
- *1-2 cucharadas de ghee de pasto 4th and Heart (se puede sustituir por aceite de coco o mantequilla)*
- *Nueces picadas*
- *Pizca de canela o sal marina en escamas*
- *Opcional: yogur de coco o virutas de coco para decorar*

***INSTRUCCIONES**:*

1. *Para hacer las tostadas, coloca las rodajas de batata de ¼ de pulgada de grosor en una tostadora y tuesta al menos 2-3 veces (dependiendo de tu tostadora, es posible que tengas que hacer esto varias veces) hasta que estén cocidas. Alternativamente, si prefieres la batata más suave, puedes hornearla a 400°F (200°C) durante 1 hora (hasta que esté blanda) y luego agregar los ingredientes para hacer una versión de batata rellena.*
2. *Una vez cocida, agrega los toppings salados o dulces según tu preferencia.*

SALMÓN CON GLASEADO DE JENGIBRE Y MISO EN BANDEJA

Sin gluten, sin lácteos, sin granos, sin azúcares refinados

Porciones — 2
Tiempo de cocción — 30 minutos

INGREDIENTES:

Para el salmón y el brócoli:

- 2 cucharadas de aceite de aguacate o ghee de vacas alimentadas con pasto
- 1 cabeza grande de brócoli, enjuagada, seca y cortada en floretes
- 2 filetes de salmón salvaje
- Ajo picado
- Sal marina y pimienta negra al gusto

Para la salsa de jengibre y miso:

- Jugo de 1 lima
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharaditas de jengibre picado
- ¼ taza de pasta de miso de garbanzos
- ¼ taza de agua caliente
- Nueces picadas
- Pizca de canela o sal marina en escamas
- Opcional: yogur de coco o virutas de coco para decorar

INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Esparce los floretes de brócoli uniformemente sobre el papel pergamino y cúbrelos con 1-2 cucharadas de aceite de aguacate o ghee derretido. Agrega el ajo, la sal marina y la pimienta negra, y asa durante 15 minutos.
3. Mientras se hornea el brócoli, bate los ingredientes de la salsa de jengibre y miso y resérvalos.
4. Después de 15 minutos, retira la bandeja del horno y coloca los filetes de salmón salvaje, con la piel hacia abajo, entre el brócoli.
5. Vierte la salsa de miso sobre el brócoli y el salmón, y espolvorea sal marina y pimienta sobre el salmón.
6. Asa en el horno durante 8-10 minutos más, hasta que los filetes estén cocidos y el brócoli esté tierno.

GUT-FRIENDLY MAC N' CHEESE

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Refined-Sugar-Free, Vegan-friendly

Servings — 4
Cook Time — 10 minutes

INGREDIENTS:
For the Pasta

- 1 box gluten-free, nutrient-rich pasta of choice (chickpea, lentil, quinoa, or brown rice options, especially for week #3)
- 1-2 tbsp grass-fed ghee
- Optional veggies like cooked peas, roasted broccoli, or leafy greens
- Sea salt, chile flakes, and black pepper to taste

For the "Cheese" Sauce

- 1 cup roasted butternut squash (can also swap for yams or carrots)
- 2 tbsp grass-fed ghee, melted
- ¾ cup unsweetened and unflavored nut milk, such as cashew or almond
- ¼ heaping cup of nutritional yeast
- 2 tbsp chickpea miso paste
- 1 tbsp arrowroot starch
- 1 tbsp lemon juice
- 2 tsp Dijon mustard
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp sea salt
- ½ tsp onion powder
- Black pepper to taste

DIRECTIONS:
1. Follow the cooking instructions for your pasta of choice.
2. While cooking pasta, add cheese sauce ingredients to a high-speed blender and mix until smooth and creamy. Set aside.
3. Once pasta is done cooking, follow instructions to drain and rinse. Place in a bowl and toss with more grass-fed ghee and the cheesy sauce (+ chopped leafy greens like spinach or cooked veggies of choice). Sprinkle with sea salt, black pepper, and red chile flakes.

****Note — depending on how saucy you like, you may have leftover cheesy sauce. Reserve to use on baked, stuffed sweet potatoes if you like.*

GUT-FRIENDLY MAC N' CHEESE

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinada, apto para veganos

Porciones: 4 Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES:

Para las pastas

- 1 caja de pasta de su elección, rica en nutrientes y sin gluten (opciones de garbanzos, lentejas, quinua o arroz integral, especialmente para la semana 3)
- 1-2 cucharadas de ghee alimentado con pasto
- Verduras opcionales como guisantes cocidos, brócoli asado o verduras de hojas verdes
- Sal marina, hojuelas de chile y pimienta negra al gusto.

Para la salsa de "queso"

- 1 taza de calabaza asada (también se puede cambiar por ñame o zanahoria)
- 2 cucharadas de ghee alimentado con pasto, derretido
- ¾ taza de leche de nueces sin azúcar y sin sabor, como anacardos o almendras
- ¼ de taza colmada de levadura nutricional
- 2 cucharadas de pasta de miso de garbanzos
- 1 cucharada de almidón de arrurruz
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- Pimienta negra al gusto

DIRECCIONES:

1. Siga las instrucciones de cocción de la pasta de su elección.
2. Mientras cocina la pasta, agregue los ingredientes de la salsa de queso a una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave y cremosa. Dejar de lado.
3. Una vez que la pasta esté lista, siga las instrucciones para escurrir y enjuagar. Colóquelo en un tazón y mezcle con más ghee de animales alimentados con pasto y la salsa de queso (+ verduras de hojas verdes picadas como espinacas o verduras cocidas de su elección). Espolvorea con sal marina, pimienta negra y hojuelas de chile rojo.

****Nota: dependiendo de qué tan picante te guste, es posible que te quede salsa con queso sobrante. Reserva para usar en batatas rellenas al horno si lo deseas.*

PEANUT BUTTER CHOCOLATE CHIP CHICKPEA COOKIE DOUGH

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Refined-Sugar-Free, Vegan

Servings — 8
Cook Time — 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 can Eden's organic chickpeas, rinsed and drained
- ½ cup organic creamy peanut butter (with no additives or inflammatory oils like palm, sunflower, etc.) I like the Marantha brand.
- ¼ cup maple syrup
- ½ tsp sea salt
- ½ cup chopped dark chocolate or chocolate chips (70% cacao or higher)
- Optional - 2-4 tbsp almond or oat flour if you like a thicker, dryer cookie dough consistency

DIRECTIONS:

1. Add all ingredients except for chocolate to a food processor or high-speed blender and mix until creamy and smooth.
2. Fold in dark chocolate chunks or chips with a spatula until evenly mixed.
3. Sprinkle with more sea salt if desired. Store in the fridge for up to a week.

MASA DE GALLETA DE GARBANZOS CON CHIP DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinada, vegano

Porciones: 8 Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos orgánicos de Eden, enjuagados y escurridos
- ½ taza de mantequilla de maní cremosa orgánica (sin aditivos ni aceites inflamatorios como palma, girasol, etc.) Me gusta la marca Marantha.
- ¼ de taza de jarabe de arce
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ taza de chocolate amargo picado o chispas de chocolate (70% cacao o más)
- Opcional: 2-4 cucharadas de harina de almendras o avena si desea una consistencia de masa para galletas más espesa y seca

DIRECCIONES:

1. Agregue todos los ingredientes excepto el chocolate a un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso y suave.
2. Incorpora los trozos o chispas de chocolate amargo con una espátula hasta que se mezclen uniformemente.
3. Espolvoree con más sal marina si lo desea. Guárdelo en el refrigerador hasta por una semana.

WEEK #4 – MENSTRUAL PHASE

WINTER

WHAT IT IS

This stage typically falls between days 24-28, encompassing the final days of your cycle when menstruation or bleeding occurs as the uterine lining sheds. Consider this as the winter season of your cycle – a time when the body rids itself of what's no longer necessary and readies for new growth. For most women, this phase spans about two to seven days.

The onset of the bleeding phase occurs as progesterone levels decline, prompting the breakdown and shedding of the uterine lining. Throughout this week, your energy is at its lowest point in the entire cycle. You might experience feelings of fatigue, withdrawal, and introspection.

OPTIMAL FOODS TO INCORPORATE

It is strongly recommended to incorporate a variety of nutritious comfort foods such as soups, bone broth, stews, and vitamin-packed smoothies to replenish lost iron and mineral stores due to blood loss. Opt for iron-rich foods like liver, grass-fed animal protein, beans, and leafy green vegetables.

Ensure an ample intake of B vitamins, vital for supporting energy levels during this period. Include nuts, seeds, eggs, leafy greens, mushrooms, and dark chocolate in your diet. Boost your vitamin C consumption with citrus fruits, leafy greens, bell peppers, and colorful fruits and vegetables to enhance iron absorption.

Include zinc-rich foods like organic peanut butter and seaweed to remineralize your blood. Finally, incorporate omega fatty acid-rich foods such as avocados, wild-caught fish, cod liver oil, hemp, sesame seeds, and sunflower seeds to reduce inflammation and enhance overall mood.

SEMANA #4 – FASE MENSTRUAL

INVIERNO

LO QUE ES

Esta etapa generalmente cae entre los días 24 y 28, y abarca los últimos días de su ciclo, cuando se produce la menstruación o el sangrado a medida que se desprende el revestimiento del útero. Considere esto como la temporada invernal de su ciclo: un momento en el que el cuerpo se deshace de lo que ya no es necesario y se prepara para un nuevo crecimiento. Para la mayoría de las mujeres, esta fase dura entre dos y siete días.

El inicio de la fase de sangrado se produce cuando los niveles de progesterona disminuyen, lo que provoca la rotura y el desprendimiento del revestimiento uterino. A lo largo de esta semana, tu energía está en su punto más bajo de todo el ciclo. Es posible que experimente sentimientos de fatiga, retraimiento e introspección.

ALIMENTOS ÓPTIMOS PARA INCORPORAR

Se recomienda encarecidamente incorporar una variedad de alimentos nutritivos y reconfortantes, como sopas, caldo de huesos, guisos y batidos llenos de vitaminas para reponer las reservas de hierro y minerales perdidas debido a la pérdida de sangre. Opte por alimentos ricos en hierro como hígado, proteínas animales alimentadas con pasto, frijoles y vegetales de hojas verdes.

Asegure una ingesta suficiente de vitamina B, vital para mantener los niveles de energía durante este período. Incluya nueces, semillas, huevos, verduras de hojas verdes, champiñones y chocolate amargo en su dieta. Aumente su consumo de vitamina C con frutas cítricas, verduras de hojas verdes, pimientos morrones y frutas y verduras coloridas para mejorar la absorción de hierro.

Incluya alimentos ricos en zinc como mantequilla de maní orgánica y algas para remineralizar su sangre. Finalmente, incorpore alimentos ricos en ácidos grasos omega, como aguacates, pescado silvestre, aceite de hígado de bacalao, cáñamo, semillas de sésamo y semillas de girasol para reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo general.

CORE EATING PRINCIPLES

- Maintain stable blood sugar levels to avoid adding extra stress on the body during the process of releasing the uterine lining.
- Embrace a WINTER mindset by opting for warm, nourishing, and easily digestible foods. Consider reducing caffeine intake if you experience intense cramping.
- Stay well-hydrated by continuing to drink plenty of water, aiming for at least half your body weight in ounces to alleviate bloating and cramping.

HERBS + SUPPLEMENTS

- Red Raspberry Leaf — Continue consuming this tea or infusion throughout the menstrual cycle to alleviate cramping and replenish iron levels in the body.
- Nettle — This tea or infusion is also rich in iron, aiding in the support of blood loss and the remineralization of the body.
- Crampbark — Assists in relieving cramping associated with menstruation. Take it as a tincture or tea on a daily basis.
- Turmeric — A highly anti-inflammatory spice that supports the digestive system and helps alleviate menstrual cramps. Incorporate it into your meals or take it as a daily capsule.
- Chaga Mushroom — This adaptogen, with its earthy taste, is a personal favorite for its immune-supporting and energy-regulating properties. Consume it as a drink or add the powdered form to recipes.
- Magnesium — Consider citrate for aiding elimination and glycinate for supporting sleep and reducing menstrual cramps.
- B-Vitamins — Essential for optimal energy, consider taking an activated B complex supplement.

MOVEMENT

Try avoiding high-impact workouts during this time. Focus on walks, gentle yoga, or light stretching, making sure to avoid doing inversions in yoga because they reverse blood flow.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN

- Mantenga niveles estables de azúcar en sangre para evitar agregar estrés adicional al cuerpo durante el proceso de liberación del revestimiento uterino.
- Adopte una mentalidad de INVIERNO optando por alimentos cálidos, nutritivos y de fácil digestión. Considere reducir el consumo de cafeína si experimenta calambres intensos.
- Manténgase bien hidratado y siga bebiendo mucha agua, con el objetivo de alcanzar al menos la mitad de su peso corporal en onzas para aliviar la hinchazón y los calambres.

HIERBAS + SUPLEMENTOS

- Hoja de frambuesa roja: continúa consumiendo este té o infusión durante todo el ciclo menstrual para aliviar los calambres y reponer los niveles de hierro en el cuerpo.
- Ortiga: este té o infusión también es rico en hierro, lo que ayuda a favorecer la pérdida de sangre y la remineralización del cuerpo.
- Crampbark: ayuda a aliviar los calambres asociados con la menstruación. Tómelo en forma de tintura o té a diario.
- Cúrcuma: una especia altamente antiinflamatoria que apoya el sistema digestivo y ayuda a aliviar los dolores menstruales. Incorpóralo a tus comidas o tómalo en forma de cápsula diaria.
- Hongo Chaga: este adaptógeno, con su sabor terroso, es uno de mis favoritos por sus propiedades de apoyo inmunológico y regulación de energía. Consúmelo como bebida o agrégalo en polvo a las recetas.
- Magnesio: considere el citrato para ayudar a la eliminación y el glicinato para favorecer el sueño y reducir los dolores menstruales.
- Vitaminas B: esenciales para obtener energía óptima, considere tomar un suplemento de complejo B activado.

MOVIMIENTO

Intente evitar los entrenamientos de alto impacto durante este tiempo. Concéntrese en caminatas, yoga suave o estiramientos ligeros, asegurándose de evitar hacer inversiones en yoga porque invierten el flujo sanguíneo.

LIFESTYLE

Your body is exerting considerable effort during this period, leading to fatigue. Ensure you get sufficient sleep – approximately 8-9 hours per night – and engage in restful activities that aren't physically demanding. A pre-menstrual massage can be beneficial for enhancing circulation. It's also crucial to consume warming foods (think winter) and maintain warmth during menstruation.

As all your sex hormones (estrogen, testosterone, and progesterone) are at low levels, now is an opportune time for —

- Granting yourself some downtime for rejuvenation
- Trusting your intuition
- Prioritizing self-care
- Maintaining stable blood sugar levels to avoid additional stress on the body as it undergoes the process of releasing the uterine lining.



ESTILO DE VIDA

Su cuerpo está ejerciendo un esfuerzo considerable durante este período, lo que provoca fatiga. Asegúrese de dormir lo suficiente (aproximadamente de 8 a 9 horas por noche) y realice actividades relajantes que no sean físicamente exigentes. Un masaje premenstrual puede ser beneficioso para mejorar la circulación. También es fundamental consumir alimentos calientes (piense en el invierno) y mantener el calor durante la menstruación.

Como todas sus hormonas sexuales (estrógeno, testosterona y progesterona) están en niveles bajos, ahora es un momento oportuno para:

- Concédete un tiempo de inactividad para rejuvenecerte
- Confiando en tu intuición
- Priorizar el autocuidado
- Mantener niveles estables de azúcar en sangre para evitar un estrés adicional en el cuerpo mientras pasa por el proceso de liberación del revestimiento uterino.



RECIPE IDEAS FOR MENSTRUAL PHASE



IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE MENSTRUAL



CHAGA CHOCOLATE FUDGE SMOOTHIE BOWL

Gluten-Free, Dairy-Free, Refined-Sugar-Free, Paleo, Grain-Free

Servings — 1
Cook Time — 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup unsweetened hemp, almond, coconut, cashew, or other non-dairy milk (add more if you want a thinner consistency
- 1 cup frozen spinach
- ½ cup frozen cauliflower or sweet potato (steaming prior is also easier on your digestion)
- ½ frozen banana
- 1 serving of chocolate collagen protein powder
- 1 heaping tbsp cacao powder
- 1 heaping tbsp cacao nibs
- 1 heaping tbsp sunflower seeds
- 1 heaping tbsp peanut butter
- 1 serving of chaga mushroom powder
- 1-2 dates, pitted and chopped
- 1 tsp cinnamon
- ¼ tsp sea salt

Optional toppings: shredded coconut, cacao nibs, chopped dark chocolate, peanut butter, coconut yogurt

DIRECTIONS:

1. Add all ingredients to a high-speed blender and blend until smooth and creamy.
2. Pour into a bowl and add recommended toppings.

BOWL DE BATIDO DE FUDGE DE CHOCOLATE CHAGA

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar refinada, paleo, sin cereales

Porciones: 1 Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche sin azúcar de cáñamo, almendras, coco, anacardo u otra leche vegetal (agregue más si desea una consistencia más líquida)
- 1 taza de espinacas congeladas
- ½ taza de coliflor o batata congelada (cocinar al vapor antes también es más fácil para la digestión)
- ½ plátano congelado
- 1 porción de proteína de colágeno en polvo de chocolate
- 1 cucharada colmada de cacao en polvo
- 1 cucharada colmada de semillas de cacao
- 1 cucharada colmada de semillas de girasol
- 1 cucharada colmada de mantequilla de maní
- 1 porción de hongo chaga en polvo
- 1-2 dátiles, deshuesados y picados
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal marina

Coberturas opcionales: coco rallado, semillas de cacao, chocolate amargo picado, mantequilla de maní, yogur de coco

DIRECCIONES:

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave y cremoso.
2. Vierta en un tazón y agregue los ingredientes recomendados.

PUMPKIN CHICKEN CHILI

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Paleo, Refined-Sugar-Free

Servings — 4-6
Cook Time — 30 minutes

INGREDIENTS:

- 2 tbsp grass-fed ghee
- 1 sweet onion, peeled and chopped
- 1 ½ lbs organic, pasture-raised boneless skinless chicken thighs, chopped into bite-size pieces
- 4 cloves garlic, minced
- 1 heaping tbsp chili powder
- 1 tsp dried oregano
- 1 tsp ground ginger
- 1 tsp sea salt
- ½ tsp ground cinnamon
- 2 bay leaves
- Black pepper to taste
- 2 large carrots, peeled and chopped
- 2 large sweet potatoes, peeled and chopped
- 1 15 oz can organic pumpkin puree (make sure BPA free)
- 3 cups organic bone broth
- 2 cups leafy greens, chopped
- Cilantro, coconut, or Greek yogurt for topping

DIRECTIONS:

1. Heat the grass-fed ghee in a large stovetop pot over medium heat. Add the chopped onion and cook for 5-10 minutes, until translucent.
2. Add chopped chicken and brown for 3 to 5 minutes, until much liquid is seeping out.
3. Stir in all the seasonings and cook for 1-2 minutes, until fragrant.
4. Stir in carrots, sweet potatoes, pumpkin puree, and bone broth, cover and bring to a boil. Reduce to a simmer and cook for 30 minutes, until chili is thick and vegetables are soft.
5. Remove from heat and top with coconut yogurt and fresh cilantro

CALABAZA CON CHILE DE POLLO

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinada

Porciones: 4-6 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de ghee alimentado con pasto
- 1 cebolla dulce, pelada y picada
- 1 ½ libras de muslos de pollo orgánicos, deshuesados y sin piel, criados en pastos, picados en trozos pequeños
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada colmada de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra al gusto
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 2 batatas grandes, peladas y picadas
- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza orgánico (asegúrese de que no contenga BPA)
- 3 tazas de caldo de huesos orgánico
- 2 tazas de verduras de hojas verdes, picadas
- Cilantro, coco o yogur griego para cubrir

DIRECCIONES:

1. Caliente el ghee de animales alimentados con pasto en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla picada y cocina durante 5-10 minutos, hasta que esté transparente.
2. Agregue el pollo picado y dore de 3 a 5 minutos, hasta que salga mucho líquido.
3. Agregue todos los condimentos y cocine durante 1-2 minutos, hasta que estén fragantes.
4. Agregue las zanahorias, las batatas, el puré de calabaza y el caldo de huesos, cubra y deje hervir. Reduzca a fuego lento y cocine durante 30 minutos, hasta que el chile esté espeso y las verduras suaves.
5. Retirar del fuego y cubrir con yogur de coco y cilantro fresco.

ITALIAN MEATBALLS + BUTTERNUT SQUASH NOODLES

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Paleo, Refined-Sugar-Free

Servings — 4-6
Cook Time — 30 minutes

INGREDIENTS:

For The Italian Meatballs

- 1 lb lean grass-fed ground beef
- 1 large pasture-raised egg
- 3 tbsp almond flour
- 1 tbsp Italian Seasoning
- 1 tbsp fresh minced parsley
- 2 tsp onion powder
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp sea salt
- Black pepper, to taste
- 2 tbsp grass-fed ghee, for frying
- 1 large 32 oz jar marinara (I prefer Rao's)

For The "Pasta"

- 1 box of Cece's Butternut Squash Noodles (or you can use zucchini noodles or gluten-free, nutrient-rich pasta noodle of choice)
- 1 tbsp grass-fed ghee
- Sea salt + black pepper to taste
- Fresh parsley, minced

DIRECTIONS:

1. Add all meatball ingredients to a mixing bowl and mix well with hands, careful not to overwork the meat.
2. Heat a large skillet or stovetop pan over medium-high heat and add the 2 tbsp grass-fed ghee.
3. Once the ghee is heated and sizzling, begin rolling the meat mixture into balls (about 1.5 inches in diameter) and place each one in the pan, continuing until the mixture is used up.
4. Once the bottoms are browned (about 2-3 minutes) flip each meatball over to brown the other side, careful to brown on all four sides.
5. Once all four sides are browned, add red sauce and bring to a boil. Cover and lower heat to simmer, allowing meatballs to cook through, about 10 minutes.
6. Uncover once cooked through and add butternut squash noodles to the pan, cooking for an extra five minutes.
7. Once done cooking remove from heat and serve immediately.

ALBÓNDIGAS ITALIANAS + FIDEOS DE CALABAZA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinada

Porciones: 4-6 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES:

Para las albóndigas italianas

- 1 libra de carne molida magra alimentada con pasto
- 1 huevo grande criado en pastos
- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra, al gusto.
- 2 cucharadas de ghee alimentado con pasto, para freír
- 1 frasco grande de marinara de 32 oz (prefiero el de Rao)

Para las "pastas"

- 1 caja de fideos de calabaza de Cece (o puede usar fideos de calabacín o fideos de pasta ricos en nutrientes y sin gluten de su elección)
- 1 cucharada de ghee alimentado con pasto
- Sal marina + pimienta negra al gusto
- Perejil fresco, picado

DIRECCIONES:

1. Agregue todos los ingredientes de las albóndigas a un tazón y mezcle bien con las manos, con cuidado de no trabajar demasiado la carne.
2. Caliente una sartén grande o una sartén a fuego medio-alto y agregue las 2 cucharadas de ghee de animales alimentados con pasto.
3. Una vez que el ghee esté caliente y chisporroteando, comience a formar bolas con la mezcla de carne (de aproximadamente 1,5 pulgadas de diámetro) y coloque cada una en la sartén, continuando hasta que se acabe la mezcla.
4. Una vez que la base esté dorada (aproximadamente 2-3 minutos), voltee cada albóndiga para dorar el otro lado, con cuidado de dorar por los cuatro lados.
5. Una vez que los cuatro lados estén dorados, agregue la salsa roja y deje hervir. Tape y baje el fuego a fuego lento, permitiendo que las albóndigas se cocinen bien, aproximadamente 10 minutos.
6. Destape una vez que esté bien cocido y agregue los fideos de calabaza a la sartén, cocinando por cinco minutos más.
7. Una vez terminada la cocción, retirar del fuego y servir inmediatamente.

1 PAN EGG SHAKSHUKA

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Paleo, Refined-Sugar-Free

Servings — 4
Cook Time — 30 minutes

INGREDIENTS:

- 2 tbsp grass-fed ghee
- 1 yellow onion, peeled and chopped
- 1 red bell pepper, chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 2 tbsp tomato paste
- 1 tsp sea salt
- 1 tsp cumin
- ½ tsp smoked paprika
- ¼ tsp red pepper flakes
- Black pepper to taste
- 1 large (28 oz can) crushed tomatoes, preferably fire-roasted
- 1 large handful chopped greens (1-2 cups)
- 1 handful fresh chopped cilantro/parsley or mix
- 6 large pasture-raised eggs
- 1 large avocado, chopped
- Quinoa, brown or cauliflower rice, or glutenfree sourdough toast for serving

DIRECTIONS:

1. Preheat the oven to 375 F. Warm the grass-fed ghee in a large, oven-safe skillet over medium heat. Once sizzling, add the chopped onion, bell pepper, garlic, and sea salt, cooking for 5-10 minutes, stirring frequently until translucent.
2. Add the tomato paste, cumin, paprika, red pepper flakes, and black pepper, stirring until fragrant, about 1-2 minutes.
3. Pour in the crushed tomatoes, stir, and let the mixture come to a simmer. Simmer for 5 minutes until the mixture is thick and bubbling.
4. Turn off the heat and stir in the herbs and leafy greens.
5. Use the back of a spoon to make indents around the perimeter of the pan. Crack the eggs directly into the indents and gently spoon some of the tomato mixture over the whites to help contain the eggs. Sprinkle sea salt and pepper over the eggs.
6. Carefully transfer the skillet to the oven and bake for 12 minutes. Eggs should be opaque white with creamy and soft yolks (they should still jiggle in the centers when you shimmy the pan).
7. Remove from oven and let cool for a few minutes. Top with sliced avocado and more fresh herbs and serve with quinoa, brown or cauliflower rice, or gluten-free toast if desired.

1 SARTÉN HUEVO SHAKSHUKA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinada

Porciones: 4 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de ghee alimentado con pasto
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Pimienta negra al gusto
- 1 tomate grande triturado (lata de 28 oz), preferiblemente asado al fuego
- 1 puñado grande de verduras picadas (1-2 tazas)
- 1 puñado de cilantro/perejil fresco picado o una mezcla
- 6 huevos grandes criados en pastos
- 1 aguacate grande, picado
- Quinua, arroz integral o de coliflor, o tostadas de masa madre sin gluten para servir

DIRECCIONES:

1. Precaliente el horno a 375 F. Caliente el ghee alimentado con pasto en una sartén grande apta para horno a fuego medio. Una vez que esté chisporroteante, agregue la cebolla picada, el pimiento morrón, el ajo y la sal marina, cocine durante 5 a 10 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que esté transparente.
2. Agregue la pasta de tomate, el comino, el pimentón, las hojuelas de pimiento rojo y la pimienta negra, revolviendo hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 a 2 minutos.
3. Vierta los tomates triturados, revuelva y deje que la mezcla hierva a fuego lento. Cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante.
4. Apague el fuego y agregue las hierbas y las verduras de hojas verdes.
5. Utilice el dorso de una cuchara para hacer hendiduras alrededor del perímetro de la sartén. Rompe los huevos directamente en las hendiduras y vierte suavemente un poco de la mezcla de tomate sobre las claras para ayudar a contener los huevos. Espolvorea sal marina y pimienta sobre los huevos.
6. Transfiera con cuidado la sartén al horno y hornee por 12 minutos. Los huevos deben tener un color blanco opaco con yemas cremosas y suaves (aún deben moverse en el centro cuando mueves la sartén).
7. Retirar del horno y dejar enfriar unos minutos. Cubra con aguacate en rodajas y más hierbas frescas y sirva con quinua, arroz integral o de coliflor, o tostadas sin gluten, si lo desea.

CBD CHOCOLATE PEANUT BUTTER FUDGE

Gluten-Free, Dairy-Free, Grain-Free, Refined-Sugar-Free, Vegan

Servings — 8
Cook Time — 10 minutes

INGREDIENTS:
For the Peanut Butter Mixture
- ½ cup creamy organic peanut butter
- 2 tbsp coconut oil, melted and cooled
- 2 tbsp organic coconut sugar
- 1 tsp vanilla extract

For the Dark Chocolate Mixture
- 1 cup dark chocolate chips (70% cacao or higher)
- ¼ cup coconut sugar
- ¼ cup organic coconut oil
- ¼ cup organic full-fat canned coconut milk
- ½ tsp sea salt
- 30 drops of organic, full-spectrum CBD Hemp
- Oil (8.4 mg per serving)
- Optional: ⅓ cup chopped nuts like almonds, pistachios or cashews

DIRECTIONS:
1. Add all dark chocolate mixture ingredients except for CBD oil to a small stovetop pot and melt over low heat, stirring continuously. Once melted, thick, and shiny, remove from heat and let cool for a few minutes.
2. While the dark chocolate mixture is cooling, stir the creamy peanut butter mixture until smooth.
3. Pour dark chocolate mixture in with peanut butter mixture, stirring until creamy and well combined. Add in CBD oil and stir until thoroughly mixed.
4. Pour into an 8x8 parchment-lined baking pan and chill in the freezer for 1 hour or fridge
3 hours before serving. Remove it in the freezer 30 minutes before eating, or leave it in the refrigerator for up to a week.

FUDGE DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y CHOCOLATE CON CBD

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinada, vegano

Porciones: 8 Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES:

Para la mezcla de mantequilla de maní

- ½ taza de mantequilla de maní orgánica cremosa
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido y enfriado
- 2 cucharadas de azúcar de coco orgánico
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para la mezcla de chocolate amargo

- 1 taza de chispas de chocolate amargo (70% cacao o más)
- ¼ taza de azúcar de coco
- ¼ de taza de aceite de coco orgánico
- ¼ de taza de leche de coco enlatada orgánica entera
- ½ cucharadita de sal marina
- 30 gotas de cáñamo CBD orgánico de espectro completo
- Aceite (8,4 mg por porción)
- Opcional: ⅓ taza de nueces picadas como almendras, pistachos o anacardos

DIRECCIONES:

1. Agregue todos los ingredientes de la mezcla de chocolate amargo, excepto el aceite de CBD, a una olla pequeña y derrita a fuego lento, revolviendo continuamente. Una vez derretido, espeso y brillante, retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
2. Mientras la mezcla de chocolate amargo se enfría, revuelve la mezcla cremosa de mantequilla de maní hasta que quede suave.
3. Vierta la mezcla de chocolate amargo con la mezcla de mantequilla de maní, revolviendo hasta que esté cremosa y bien combinada. Agregue el aceite de CBD y revuelva hasta que esté bien mezclado.
4. Vierta en un molde para hornear forrado con papel pergamino de 8x8 y enfríe en el congelador durante 1 hora o en el refrigerador.

3 horas antes de servir. Retírelo en el congelador 30 minutos antes de comer o déjelo en el refrigerador hasta por una semana.



DR. KIMBERLY AYALA VEGA, DNP

Board Certified in Functional Medicine and Aesthetic Medicine

Thank you

I truly hope, this EBOOK helped you understand a little more the complexity of hormonal restoration and I look foward to hearing from you.

To schedule a one on one consultation please call us at 407 335 4055

Book online at www.goldenrosemedspa.com



DRA. KIMBERLY AYALA VEGA, DNP

Certificado por la Junta en Medicina Funcional y Medicina Estética

Gracias

Realmente espero que este EBOOK te haya ayudado a comprender un poco más la complejidad de la restauración hormonal y espero tener noticias tuyas.
Para programar una consulta individual, llámenos al 407 335 4055 Reserve en línea en www.goldenrosemedspa.com



DRA. KIMBERLY AYALA VEGA, DNP

Certificado por la Junta en Medicina Funcional y Medicina Estética

Gracias

Realmente espero que este EBOOK te haya ayudado a comprender un poco más la complejidad de la restauración hormonal y espero tener noticias tuyas.
Para programar una consulta individual, llámenos al 407 335 4055 Reserve en línea en www.goldenrosemedspa.com