

Menstruación



FASE DE NUTRIR

Día 19 - hasta que vuelva a venir tu regla

FASE DE POTENCIA

Día 1 -9

CIRCULO

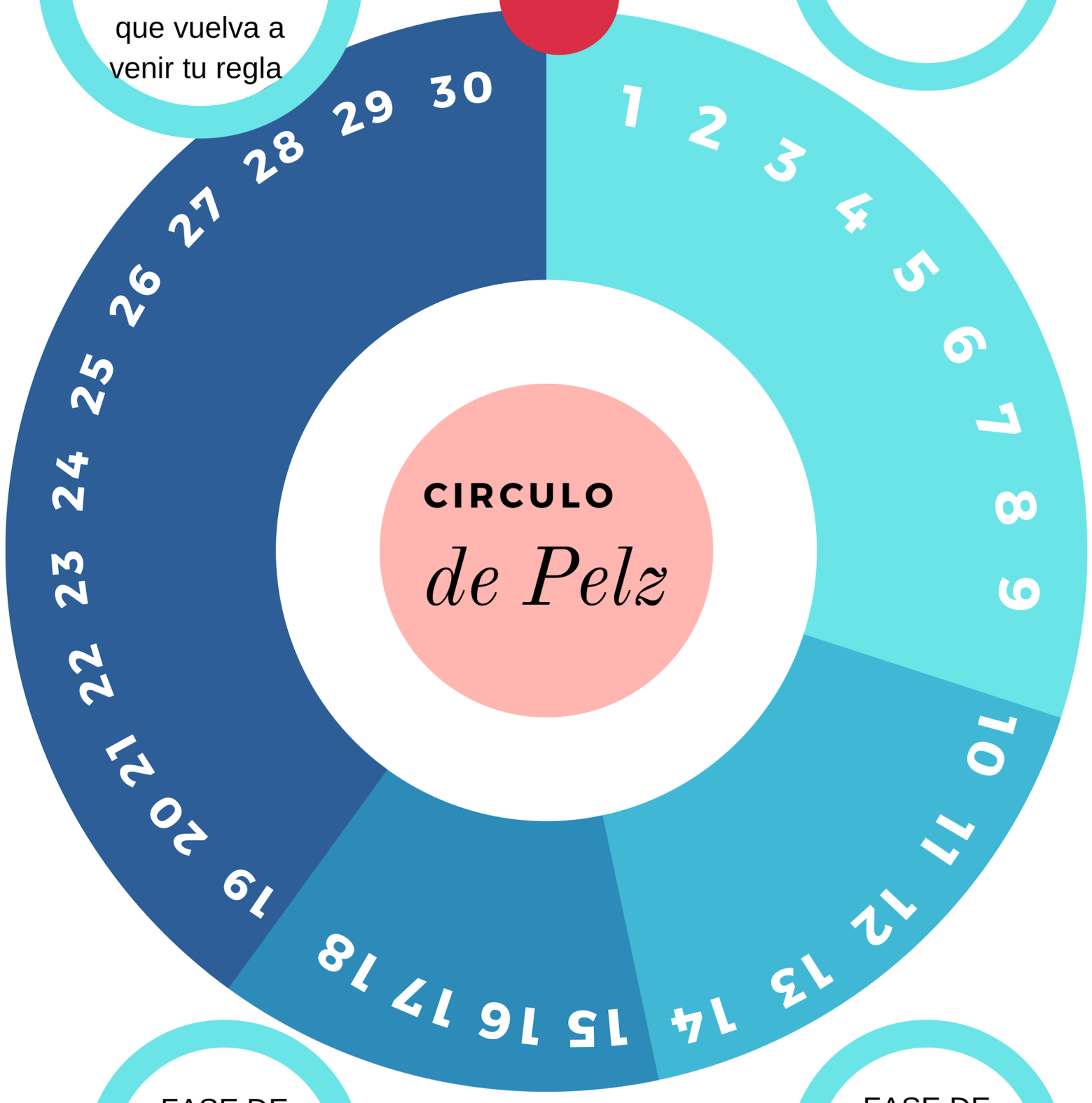
de Pelz

FASE DE POTENCIA II

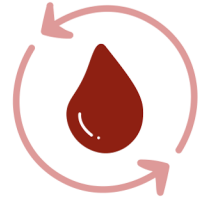
Día 15 -18

FASE DE MANIFESTACIÓN

Día 10 - 14



CÍRCULO DE PELZ



FASE DE POTENCIA (DÍA 1 - 9)

ORGANOS DE ENFOQUE: CEREBRO, OVARIOS
ENFOQUE HORMONAL: REGULAR INSULINA
AYUNOS: TODO TIPO, INCLUYENDO PROLONGADOS (MÁS DE 24 HORAS)
ALIMENTACIÓN: MUY BAJA EN CARBOHIDRATOS O CETOGENICA
EJERCICIO: ALTA INTENSIDAD, CARDIOVASCULAR, HIIT



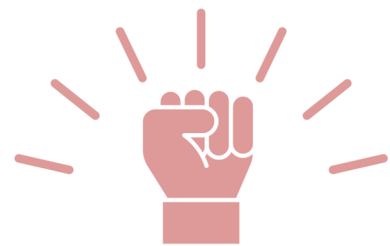
FASE DE MANIFESTACION (DÍA 10 - 14)

ORGANOS DE ENFOQUE: HIGADO, MICROBIOTA INTESTINAL
ENFOQUE HORMONAL: HORMONAS SEXUALES (ESTROGENO, PROGESTERONA, TESTOSTERONA)
AYUNOS: DE 13 A 15 HORAS MÁXIMO
ALIMENTACIÓN: MÁS ELEVADA EN PROTEINA, PREBIOTICOS Y PROBIOTICOS (ALIMENTOS FERMENTADOS)
EJERCICIO: EJERCICIOS DE PESAS



FASE DE POTENCIA II (DÍA 15 - 18)

OMITE ESTA FASE Y CONTINÚA CON LA FASE DE NUTRIR SI ESTÁ TRABAJANDO EN LA FERTILIDAD O SI TIENE NIVELES BAJOS DE PROGESTERONA.



FASE DE NUTRIR (DÍA 19 - HASTA QUE VUELVA A VENIR LA REGLA)

ORGANOS DE ENFOQUE: SISTEMA NERVIOSO
ENFOQUE HORMONAL: BAJAR CORTISOL, AUMENTAR OXITOCINA
AYUNOS: NINGÚN TIPO DE AYUNO (HACER 3 COMIDAS AL DÍA)
ALIMENTACIÓN: INCLUSIÓN DE CARBOHIDRATOS (PREFERIBLEMENTE PROVENIENTE DE TUBÉRCULOS)
EJERCICIO: BAJA INTENSIDAD, YOGA, CAMINATAS

