

Tus huesos no avisan: Protégelos de la osteoporosis a tiempo.

Al caer el estrógeno, tu estructura pierde su escudo;
blinda tu densidad mineral:



Colágeno de pastoreo:

La matriz que sostiene el hueso.



Huevos:

Vitamina D imprescindible para fijar minerales.



Yogur orgánico:

Calcio biodisponible y amigable con tu digestión.



Naranjas:

Vitamina C para sintetizar nuevo tejido óseo.



Almendras y espinacas:

La dosis maestra de calcio y magnesio.



Sardinas y salmón salvaje:

Proteína, vitamina D y calcio en un solo bocado.

Basta de **noches en blanco:** Resetea tu descanso profundo.

El insomnio hormonal se frena estabilizando la glucosa y relajando el sistema:



Snacks estratégicos
(Cerezas ácidas + almendras /
Bayas de goji + pistachos):

Cero picos de azúcar para no despertar a las 3:00 AM.



**Infusiones de lavanda
y manzanilla:**

Apagan el cortisol y
desatan la calma.



Cero pantallas
(1 hora antes):

Deja que tu melatonina
natural suba.



Baño caliente nocturno:

Relajación muscular inmediata
previa a la cama.

Apaga el **termostato**: Dile adiós a los sofocos y sudores nocturnos.

Tu cuerpo arde porque el estrógeno cae;
estos aliados devuelven el balance:



Avena, lentejas, arvejas y garbanzos:

Fitoestrógenos que
equilibran la balanza.



Semillas de granada:

Soporte hormonal
natural.



Brócoli:

DIM y boro para
procesar estrógenos
limpios.



Tempeh:

Soya fermentada
orgánica con poder
regulador.



Maca:

El adaptógeno
maestro contra el
estrés térmico.



Linaza molida fresca:

Lignanos activos de
absorción rápida.

Despierta **tu deseo:** Recupera tu libido de forma natural.

Sin flujo sanguíneo ni balance hormonal no hay
ganas; reactiva el motor íntimo:



Maca:

Potencia tu energía,
vigor y deseo.



Granada:

Chispa de testosterona
y flavonoides activos.



Chocolate oscuro:

Arginina, magnesio y
energía pura para activar
el óxido nítrico.



Aguacate y plátano:

B6 al rescate para
disparar la serotonina.



Cítricos:

Vitamina C que hace
volar tu circulación.



Higos:

Arginina pura para dilatar
y relajar los vasos
sanguíneos.

¿Montaña rusa emocional?

Rescata tu estado de ánimo en el plato.

Si tus neurotransmisores colapsan, fabrica serotonina combinando triptófano con complejo B:



Pescado azul:

Grasas buenas para blindar tus neuronas.



Huevos:

Triptófano directo a la felicidad.



Pavo:

Complejo B para recargar energía mental.



Pistachos:

Dúo infalible de triptófano y grasas nobles.



Garbanzos y aguacates:

El combo perfecto de B6 y B9.



Bananas y espárragos:

Calma el sistema nervioso con B6 y ácido fólico.

Piel apagada y seca: **La hidratación real** **viene desde adentro.**

Si tus niveles de colágeno y sebo caen en picada,
dale a tu piel sus bloques de construcción:



Colágeno de pastoreo y caldo de huesos:

Elasticidad, firmeza y
aminoácidos clave.



Atún:

Omega-3 y vitamina D
para apagar la
inflamación celular.



Pimiento rojo:

Megadosis de vitamina C
para encender la síntesis
de colágeno.



Semillas de girasol:

Vitamina E que frena
el daño oxidativo.



Linaza:

Lignanos para metabolizar
estrógenos a favor
de tu piel.



Semillas de calabaza:

Zinc esencial para regular
tu barrera de grasa
natural.

¿Sequedad íntima? No te acostumbres a la incomodidad.

El bajón de estrógenos afina los tejidos;
activa el flujo y dales soporte con esto:



Agua:

Hidratación base
(tu cuerpo es pura agua).



Semillas de calabaza:

Vitamina E directa
al tejido.



Naranja:

Vitamina C y
recarga hídrica.



Granada:

Antocianinas para
bombear sangre
al útero.



Linaza y sésamo:

Lignanos clave que
imitan y respaldan
al estrógeno.



Salmón salvaje y nueces:

Omega-3 puro para
encender la
microcirculación.