



# Nutrición dinámica femenina

Este plan está diseñado para balancear las hormonas femeninas. Comenzamos con un plan para regular la glucosa, seguido por soporte nutricional a las glándulas suprarrenales, después un soporte nutricional para el hígado y la microbiota intestinal, seguido por una nutrición cíclica dependiendo las necesidades específicas de cada etapa del ciclo menstrual para poder regular las hormonas y los síntomas que estas producen. Aparte de la nutrición, agregamos otros hábitos de salud que pueden tener efectos muy positivos en tu vida.

## ¿En qué te puede ayudar?

- Ayuda a reducir el síndrome premenstrual
- Ayuda a reducir los cólicos
- Ayuda eliminar la inflamación
- Ayuda a reducir la sensibilidad de los senos
- Ayuda a eliminar la fatiga menstrual
- Ayuda a regular el sangrado abundante
- Ayuda a regular los períodos irregulares
- Ayuda a eliminar los períodos faltantes
- Ayuda a restaurar períodos después de dejar las hormonas anticonceptivas y después del embarazo
- Ayuda a mejorar y puede revertir el Síndrome de Ovario Poliquístico
- Ayuda a mejorar y puede revertir la endometriosis
- Ayuda a mejorar y puede eliminar los quistes de ovario
- Ayuda a mejorar y puede eliminar los fibromas o miomas
- Ayuda a aumentar la fertilidad y el libido
- Ayuda a eliminar la necesidad de medicamentos