



# SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

## Plan de dieta cíclica

Fase	Dieta	Porqué funciona
Folicular	Restricción calórica	Durante la fase folicular, se suprime el apetito, por lo que es más fácil para su cuerpo manejar una reducción de calorías, lo que puede ayudar a la pérdida de peso en la primera mitad de su ciclo.
Ovulatorio	Crudivvegana	Cuando el estrógeno alcanza su punto máximo, los vegetales ayudan a metabolizar la hormona para prevenir una acumulación excesiva y evitar el dominio del estrógeno. A medida que la temperatura del cuerpo aumenta durante esta fase, es un momento ideal para considerar una dieta cruvevegana.
Lutea	Macrobiótico	Carbohidratos complejos El cuerpo necesita más calorías durante esta fase, y los carbohidratos complejos de combustión lenta y los frijoles proporcionan calorías mientras estabilizan el azúcar en la sangre.
Menstrual	Keto, paleo, o sin granos	A medida que los niveles hormonales y la temperatura de tu cuerpo bajan durante esta fase, salta los alimentos que promueven el metabolismo de los estrógenos y ciñete a los alimentos que calientan. Una dieta sin granos, o paleo puede darle a tu cuerpo lo que necesita durante tu sangrado mensual.



# SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

Sincronización de ciclos en el ejercicio

	<b>Folicular</b>	<b>Ovulatorio</b>	<b>Luteo</b>	<b>Menstrual</b>
<b>Lunes</b>	Cardio	Pesas	HIIT	Descanso
<b>Martes</b>	Trampolín	HIIT	Pilates	Descanso
<b>Miercoles</b>	Baile	Spinning	Pesas	Yin yoga
<b>Jueves</b>	Saltar la cuerda	Bootcamp	Barre	Caminar
<b>Viernes</b>	Spinning	Kickboxing	Yoga	Mat pilates
<b>Sabado</b>	Hiking	Power yoga	Barre	Caminar
<b>Domingo</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

\* Si estás en las primeras etapas de sincronización de tu ciclo y tratas de curar los desequilibrios hormonales, es fundamental que tus entrenamientos no superen los treinta minutos. Esta limitación de tiempo evitará el exceso de producción de cortisol y la fatiga suprarrenal, y te llevará gradualmente a un ciclo energético. Y siempre consulta con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

## IDENTIFICA TUS FUGAS DE ENERGÍA

¿Dónde se está filtrando tu energía? Nuestra energía se agota cuando estamos inconscientes de todas las pequeñas formas en que comprometemos lo que necesitamos para estar en nuestro estado máximo. Con el tiempo, esto se acumula no sólo en el agobio mental, sino también en el estrés medible y en la inflamación en el cuerpo. Marque todo lo que se aplica a usted de forma regular:

no descansar lo suficiente

saltarse el ejercicio

saltarse comidas o no comer alimentos densos en nutrientes

no mantener los límites, o decir que sí cuando quieres decir que no

no pidiendo ayuda, y haciendo demasiado

no administrar tu dinero y sentirse estresado por ello

Evalúa hacia dónde se dirige tu energía y tu tiempo, ¡y tapa esos agujeros!



**SANA TU TIROIDES**

*yoga | nutrición | conciencia*

## El Método de Sincronización de Ciclos

### Folicular

7-10 días

El estrógeno está aumentando.

#### **Creatividad**

Soñar en grande, lluvia de ideas, iniciar, preparar y planear. Investigar, ser curioso, explorar, entrevistar a la gente, tomar cursos, reunir recursos y trazar su estrategia. Establezca sus intenciones para la semana, el mes o el año que viene. Aclare su visión y ponga en marcha nuevos proyectos. Completa tu planificador con lo que quieres lograr en las próximas semanas.

### Ovulación

ABIERTA

3-4 días

El estrógeno está en su punto más alto.

#### **Comunicación y colaboración**

Socializar, lanzar ideas y ser visto. Habla de tus planes, colabora con otros en proyectos, programa fechas y reuniones, ve a almorzar con tus amigas, organiza una fiesta y conéctate con otros. Tengan conversaciones importantes.

### Lutea

10-14 días

La progesterona está en su punto más alto.

#### **Completar, nutrir, atender**

¡Esta es tu fase de "hazlo"! No lo pospongas. Organízate. Cumple los proyectos y metas que planeaste durante tu fase folicular. Siéntete bien para terminar las cosas. Ocúpate de tu casa, de las finanzas y de las tareas administrativas.

Haz trabajo profundo. Celebra lo poderosa que eres.

### Menstrual

3-7 días

Todas tus hormonas están en un punto bajo.

#### **Evaluación e intuición**



# SANA TU TIROIDES

*yoga | nutrición | conciencia*

Relájate y recuerda el mes pasado. Sea amable consigo mismo mientras revisa todas las cosas buenas que ha logrado, y tome nota de cualquier área de su vida que se sienta menos que óptima o que necesite atención. Es especialmente importante confiar en tus instintos durante esta fase. ¿Tu instinto te dice algo? Pasa el tiempo escribiendo en un diario, revisando y anotando lo que podrías necesitar dejar ir y lo que podrías necesitar cambiar... el mes que viene. Usa esto como punto de partida para establecer las intenciones durante tu próxima fase folicular.

## **Seis pasos para la planificación cíclica en el trabajo**

Ahora que has visto lo básico de cómo puedes incorporar un plan cíclico en un ambiente de trabajo que se abastece de un solo reloj, sigue estos seis pasos para seguir construyendo energía, mantente en el camino y maximiza tu creatividad.

1. Haz una revisión de fin de mes. Dedica un tiempo a mirar hacia adelante para ver lo que se avecina con los resultados del trabajo.
2. Traza un mapa de las fases de tu ciclo y los proyectos de ranura en el que tienes la exigibilidad de hacerlo.
3. Pon plazos no negociables dondequiera que caigan en sus fases del ciclo.
4. Elimina algunas tareas no esenciales de esa fase y planear un auto-cuidado actualizar para compensar el trabajo que no está en sincronía con su ciclo.
5. Programa todas las reuniones de tu equipo, y recuerda que debes centrarte en aportar un punto de vista basado en los puntos fuertes asociados con esa fase del ciclo de la conversación.
6. Anima a tus compañeras de trabajo a tomar conciencia de esto como equipo.







# SANA TU TIROIDES

*yoga | nutrición | conciencia*

## **Antiguo diálogo interno**

### **>Nuevo diálogo interno**

No puedo seguir con una dieta. No tengo fuerza de voluntad.

>Cuando cambio de fase hormonal, mi metabolismo cambia y tengo diferentes necesidades calóricas.

Soy un fracaso porque a veces no puedo manejar el estrés en el trabajo.

En la segunda mitad de mi ciclo, mi cuerpo aumenta mi respuesta al estrés y libera más cortisol. Puedo practicar un autocuidado específico para contrarrestar esto.

Siempre me siento muy ansioso. Soy una persona débil.

>Tal vez tengo un desequilibrio hormonal que desencadena ciertos neurotransmisores en mi cerebro, o mi cuerpo carece de ácidos grasos omega-3.

Apesto porque soy terrible para seguir las cosas.

>Tal vez estoy usando el reloj equivocado y necesito programar las cosas para que funcionen mejor con los ritmos naturales de mi cuerpo.



# SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

## RUTINAS DE MAÑANA SEGUN TU CICLO

Manejo del estrés/ejercicio

Gestión del pensamiento

La fase folicular

(Los días 7-13 de su ciclo, o la semana después de su período)

Una nota sobre el tiempo: Puedes hacer antes de despertarte y ejercitarte durante esta fase.

Esto hará que la oxitocina y la dopamina funcionen de manera óptima el resto del día.

Meditación sentada Visualización / Establecer o revisar las intenciones para el mes

Ejercicio: 20-30 de cardio en casa o 30 minutos de caminata - la hora de la mañana o la hora del almuerzo es genial.

Lea o escuche algo nuevo/inspirador/aprenda algo nuevo conjunto o revise las intenciones para el mes

### Fase ovulatoria

(Días 14-18 de su ciclo)

Despertar temprano y entrenamiento de HIIT - 20 minutos

Luego meditación sentada - 20 minutos O

Si no hay tiempo por la mañana:

Meditación basada en el movimiento (Ejemplo: baila unas cuantas canciones favoritas y piérdete - esto hace fluir el cortisol, construye oxitocina, aumenta la dopamina - 10 minutos

Y luego hacer ejercicios de HIIT cuando encaje con tu horario 30-60 minutos

Establecer las intenciones de con quién conectar. Sus centros verbales y sociales están sobrecargados de hormonas durante esta fase, así que cada día se centran en conectar con su comunidad de alguna manera.

### Fase lútea

(Días 19-28 de su ciclo)

Danza (meditación basada en el movimiento)

- 10 minutos

O

Sesión de auto placer sin vibrador O

Saltar en un mini trampolín - 5 minutos

Meditación sentada - 10 minutos Saltar en un mini trampolín - 5 minutos Meditación sentada - 10 minutos





# SANA TU TIROIDES

*yoga | nutrición | conciencia*

Ejercicio: Al mediodía o más tarde en el día Pilates, entrenamiento de fuerza - (sin cardio o HIIT) 30 minutos máximo o se produce una interrupción de cortisol

Revisa la lista de tareas diarias y cancela cualquier reunión innecesaria, céntrate en el trabajo en solitario,

hacer lista de agradecimientos - 20 mins

## **La fase menstrual**

(Días 1-6 de su ciclo)

Meditación sentada - 10 minutos

Ejercicio: Cualquier momento del día que le funcione, aunque típicamente no por la mañana durante esta fase

yin/yoga suave/caminata - 30 a 60 minutos

Gestión del pensamiento:

Diario sobre las principales áreas de la vida y reflexionar, hacer lista de agradecimiento - 15 mins