



LET'S TALK ABOUT

CICLO CONSCIENTE

BY GABRIELA SALAZAR

@GHABITAT__

CONTENTS

Introducción	03
Capítulo I Fase Menstrual	04
Capítulo II Fase Folicular	05
Capítulo III Fase Ovulatoria	06
Capítulo IV Fase Lutea	07
Resumen	09

BIENVENIDA



Hola, soy Gabriela, yogui, artesana e ingeniera 🇪🇸.

Yo también me sentí frustrada, agotada e irritada, deseando que mi menstruación no viniera nunca más. No entendía cómo funcionaba mi cuerpo. Pensaba que problemas como el acné, la pérdida de cabello, los dolores menstruales y el mal humor eran un castigo por ser mujer.

Con el tiempo, entendí que no era así. Esa percepción viene de un sistema que nos enseñó a ver nuestro ciclo como una carga. Pero la verdad es que tu ciclo puede ser tu mayor aliado si aprendes a abrazar tu ciclicidad.

Ahora, con sencillos pasos y claridad, te mostraré cómo usar tu ciclo como una herramienta para lograr:

- Hábitos ganadores
- Equilibrio hormonal
- Autogestión del tiempo
- Manejo del estrés

Sincronizarme con mi ciclo marcó un antes y un después en mi vida. Ahora tengo el control de mi energía, sé cuándo darlo todo y cuándo descansar, y he logrado un equilibrio que transformó mi mente, mi cuerpo y mi vida.

¿Lista para aprovechar tu ciclicidad al 100%? ¡Vamos por ello!

CHAPTER I

FASE MENSTRUAL

Esta fase es la más conocida, y, claro, no podemos pasar por alto que estamos sangrando.

Personalmente, solía pensar que mi menstruación solo se dividía entre cuando sangraba y cuando no.

Esta suele ser la fase más incómoda, y ciertamente lo es, porque estamos reiniciando el ciclo, y los nuevos comienzos siempre traen un poco de incomodidad.

Los niveles de estrógeno y progesterona, las principales hormonas que regulan tu ciclo, están en su punto más bajo durante esta etapa.

Esta fase dura entre 3 y 7 días. Si tu sangrado se extiende más allá de ese tiempo, podría ser señal de un desequilibrio hormonal.

Actividades

- Prioriza el descanso y actividades de baja demanda.
- Es un momento ideal para reflexionar, meditar, escribir en un diario o planificar a nivel general.

Físico

- Opta por movimiento suave como yoga restaurativa, estiramientos o caminatas ligeras para aliviar calambres.
- Evita entrenamientos intensos.

Alimentación

- Elige alimentos ricos en hierro (espinaca, lentejas, remolacha) y magnesio (chocolate amargo, almendras) para reponer nutrientes.
- Sopas y guisos tibios son ideales.

Mente

- Es el mejor momento para la introspección. Escucha a tu cuerpo y dale espacio para procesar emociones.

Emociones

- Puede ser un periodo de mayor vulnerabilidad emocional. Permítete sentir sin juicio y rodéate de apoyo emocional si lo necesitas.

CHAPTER II

FASE FOLICULAR

Esta fase comienza al día siguiente de tu último sangrado, aquí las hormonas que te mencioné empiezan a subir.

Es fácil identificar esta fase porque estamos con una energía imparable y que va en aumento.

Tiene una duración de entre 7 - 14 días

Actividades:

- Excelente para aprender algo nuevo, organizar proyectos o dar inicio a tareas importantes. Tu creatividad está al máximo.

Físico:

- Energía en aumento. Incorpora entrenamientos moderados como cardio, natación o fuerza.

Alimentación:

Enfócate en grasas saludables (aguacate, nueces), proteínas magras y semillas como lino y ajonjolí para apoyar los niveles de estrógeno.

Mente:

- Tu enfoque mental es más claro. Aprovecha para resolver problemas complejos o planificar a largo plazo.

Emociones:

- Te sentirás más optimista y abierta al mundo. Es un momento para socializar y construir relaciones.

CHAPTER III

FASE OVULATORIA

Esta fase es la más corta de todas y representa la ventana fértil.

Junto a la fase folicular, esta nos da ese sentimiento de sentirnos imparables.
Dura entre 2- 4 días.

Actividades:

- Ideal para reuniones, networking y eventos sociales. También para conversaciones importantes o toma de decisiones.

Físico:

- Máxima energía. Realiza entrenamientos de alta intensidad como HIIT o actividades de resistencia.

Alimentación:

- Incorpora antioxidantes (frutos rojos, uvas, espinaca) y alimentos antiinflamatorios como cúrcuma, jengibre y ajo.

Mente:

- Mayor claridad mental y capacidad de comunicación. Usa este momento para liderar proyectos o trabajar en equipo.

Emociones:

- Estás en tu punto más carismático y seguro. Es un buen momento para fortalecer lazos.

CHAPTER IV

FASE LUTEA

Esta fase puede llegar a hacer la más confusa, porque las hormonas empiezan a bajar.

Es aquí cuando te enfrentas a la irritabilidad, sensibilidad y estallidos de energías.

Es la más larga de todo el ciclo y dura entre 10- 15 días.

Actividades:

- Reduce el ritmo y enfócate en tareas que ya están en marcha. Organiza pendientes y prioriza tiempo para ti.

Físico:

- Escucha a tu cuerpo; ajusta el ejercicio según tu energía. Yoga suave, pilates o caminatas son excelentes opciones.

Alimentación:

- Apoya la producción de progesterona con semillas de girasol, nueces, plátano, batata y alimentos ricos en vitamina B6. Evita excesos de azúcar para reducir la inflamación.

Mente:

- Puede aumentar tu concentración y orientación al detalle. sin embargo no estas abierta o comunicativa. Enfócate en tareas que puedas hacer en solitario y planea descansos regulares.

Emociones:

- La sensibilidad puede aumentar. Practica la autocompasión y realiza actividades que calmen tu mente, como meditar o escuchar música relajante.

RESUMEN

ENTIENDO COMO TE SIENTES, APRENDER ALGO NUEVO DEBE DE SER ABRUMADOR ¿VERDAD?

¿Y si te digo que esta información puede cambiar tu vida por completo? En serio, conocernos desde el ciclo menstrual, es regresar a esa fuerza de creación que tenemos como mujer.

Déjame contarte un pequeño secreto: yo estuve exactamente en tus zapatos, no sabía que el ciclo menstrual tenía un impacto tan grande en mi vida.

¿Pero sabes que?

Estaba tan aburrida de sentirme inestable, incomprendida y que nunca me alcanzara la energía para cumplir mis objetivos y mi planificación.

Para resumirte todo:

- 1.Descarga una APP para saber cuando comienza tu ciclo.**
- 2.Escribe y mucho, como te sientes y como estuvo tu energía durante el día.**
- 3.Empieza de a poco hacer cambios, en tu alimentación, priorizando los alimentos según tu fase**
- 4.Adapta tu rutina de ejercicio a tu nivel de energía y fase.**

Gracias por tomarte el tiempo de leer mi guía, espero que te haya dado la orientación y el apoyo que buscabas.

Si necesitas apoyo extra no dudes en escribirme.