

# Ciclo de Semillas para el Balance Hormonal

• **DÍA 1** •

1er día sangrado 

## FASE FOLICULAR



Luna Nueva

Menstruación a Ovulación



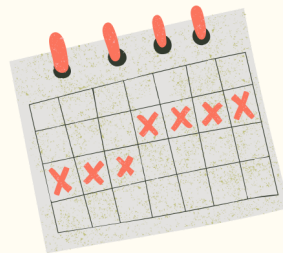
Ajonjolí



Linaza

Progesterona

Estrógeno



Semillas de Girasol



Semillas de Calabaza

## FASE LÚTEA



Luna Llena

Ovulación a Menstruación

• **DÍA 14** •

\*Consume 1 cucharada de cada una de las semillas del ciclo correspondiente, todos los días.  
Inicia el 1er día de tu menstruación o en el inicio de la Luna Nueva.