



La guía

Aprende como identificar tus
desbalances hormonales y comenzar la
guía de vuelta de regreso a la salud

por Judith González

2023



SANA TU TIROIDES
yoga | nutrición | conciencia



*Hola, soy
Judith González*

TE COMPRENDO

Judith González Ham es una Nutrióloga funcional certificada, Naturópata Holística, e instructora de Thyroid Yoga que acompaña a personas con problemas de tiroides y hormonales a ir de agotadas y deprimidas a tener energía y entusiasmo por vivir.

Logró dejar los medicamentos 4 años después de poner en práctica lo que comparte desde hace 7 años de manera profesional.

Ha acompañado procesos de recuperación a personas en 10 países a través del método de Sana tu tiroides, que forma parte de la red de servicios asegurados de BNP Paribas y Scotiabank.

Colaboró en dos consultorios médicos de ginecología y endocrinología y viendo las necesidades de las pacientes y su caso personal, creo Sana tu tiroides, una comunidad de más de 20 mil personas en redes sociales, y creó Orgullosamente Hormonal, un podcast que llega actualmente a 23 países a través de Spotify. Judith ha vivido en distintos países y actualmente está escribiendo su primer libro en Ciudad de México.



Creo en nuestra capacidad de hacer ALQUIMIA

La causa raíz de esta epidemia es mucho más que una combinación de tu genética, intestino permeable y altos niveles de toxicidad.

Necesitamos una nueva relación con nuestros cuerpos, nuestra comida, tiempo, valía, sexualidad y auto percepción. Únete a nuestra comunidad, mujeres y hombres comprometidos a retomar las riendas de nuestra salud, tratar de raíz el problema y crear la vida que merecemos.

*Gracias por abogar por ti y tu
salud, en gratitud*

Judith





Signos de desbalance hormonal esta guía te servirá si:



Tienes insomnio y ansiedad,
fatiga, problemas para
concentrarte



Tienes un diagnóstico de
amenorrea, síndrome
premenstrual, ovario
poliquístico o problemas de
tiroides



Tienes kilos de más que no se
quitan no importa lo que
hagas



Tienes cambios de humor
bruscos y estás harta de lidiar
con ello, no sabes controlar
tus emociones y lloras
fácilmente



Tienes problemas en la piel
como acné, eczema o rosácea



Has tenido problemas de
fertilidad





Lo primero

RECONOCER QUE EXISTE UNA SOLUCION Y ESTÁ EN TUS MANOS

Remover los obstáculos para sanar, apoyar con nutrición y suplementación específica, y cuando ya agotamos las demás opciones podemos pensar en medicamentos

El balance hormonal es posible

Nuestro cuerpo está ligado con el universo, los ritmos de las estaciones, tu reloj interno, las emociones y la salud de tu espíritu, la nutrición emocional, espiritual y física que le des ser refleja a nivel físico, en tus niveles de energía y cognición. Una mujer balanceada es una mujer abundante, en crecimiento y en paz.

Existen razones específicas

La dominancia estrogénica es un exceso de cierto tipos de estrógeno, sin embargo no es la única culpable. veamos cuáles son los factores de riesgo más comunes de estos desbalances:



CADA PEQUEÑO CAMBIO CUENTA, ERES VALIOSA Y MERECEES SENTIRTE EN CASA EN TU PROPIO CUERPO.

Judith

Las razones de los desbalances hormonales son diversas y tienen un denominador común: altos niveles de toxicidad, problemas en tu glucosa, hígado e intestino.

O inviertes ahora en tu salud o lo pagas después

Nuestro bienestar requiere atención inmediata, constante, gradual y permanente. Si nos descuidamos tarde o temprano tendremos que pagar una factura mucho más cara, con medicamentos, procedimientos invasivos o enfermedades irreversibles.

La triada del balance hormonal es clara

Empezamos limpiando nuestro intestino y comiendo para repararlo, entender el rol del azúcar en la sangre y manteniendo nuestro hígado purificado. Si estás lista, entonces el programa de La neuroendocrinología de ser mujer: Las bases para alinear tus Hormonas naturalmente

Neuroendocrinología femenina

LAS BASES PARA EQUILIBRAR TUS HORMONAS NATURALMENTE

Una experiencia en vivo de 4 sesiones
de 90 min para entender y aprender
a equilibrar los desórdenes más
comunes con recursos digitales de
nutrición, yoga y consciencia

Quiero inscribirme!



Soluciones para LAS CONDICIONES MAS COMUNES

I

Ovario poliquístico

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es uno de los trastornos endocrinos más frecuentes en la mujer y afecta aproximadamente al 5-10% de las mujeres de todo el mundo, de las cuales menos del 50% están diagnosticadas. El síndrome está presente durante toda la vida de la mujer, desde la pubertad hasta la posmenopausia, y afecta a mujeres de todas las razas y grupos étnicos.

Las mujeres con SOP se enfrentan a una serie de posibles síntomas, como exceso de peso o pérdida de peso resistente, ciclos menstruales irregulares, infertilidad, depresión, acné, hirsutismo (crecimiento excesivo de vello en partes de en las zonas del cuerpo donde normalmente no hay vello en las mujeres), y caída del cabello. Las consecuencias de largo alcance para la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, hacen que estos síntomas, ya de por sí estresantes, sean aún más desalentadores. °

2

Desbalances Tiroideos

Las estadísticas son asombrosas: Una de cada ocho mujeres desarrollará una enfermedad tiroidea a lo largo de su vida. La forma más común es la de Hashimoto. Aunque los hombres también pueden tener problemas de tiroides, las mujeres tienen entre cinco y ocho veces más probabilidades que los hombres de sufrirlos.

Se cree que hasta 600 millones de personas más tienen un problema de tiroides y no lo saben, tolerando sus síntomas o buscando tratamientos para síntomas y afecciones que en realidad tienen su origen en un desequilibrio de la tiroides, con lo que no obtienen resultados duraderos.

Muchas mujeres se sienten fatigadas, gordas y con niebla en el cerebro - síntomas que pueden estar relacionados con la tiroides (y a menudo lo están), y están desarrollando problemas médicos como resultado de problemas de tiroides no detectados y no tratados.

Soluciones para LAS CONDICIONES MAS COMUNES

3

Síndrome premenstrual

Se han atribuido más de 150 síntomas al síndrome premenstrual. Los síntomas son tan comunes que la comunidad médica ha considerado descartar el término "SPM" y aceptarlos como normales. Esta actitud trivializa la importancia diaria del SPM para los millones de mujeres que lo padecen.

Para al menos el 5% de todas las mujeres que menstrúan, los síntomas del SPM son tan graves que las incapacitan mensualmente. Para muchas mujeres, incluso un SPM moderado puede interferir en el trabajo y perturbarlo todo, desde la crianza de los hijos hasta las relaciones sociales.

Curiosamente, el síndrome premenstrual se debe menos a desequilibrios hormonales que a desequilibrios en las hormonas del estrés y los neurotransmisores (sustancias químicas que controlan el estado de ánimo).

4

Perimenopausia

Más del 75% de las mujeres estadounidenses experimentan sofocos, de los cuales el 15% son intensos. Pueden provocar vergüenza, malestar físico e interferir con el sueño cuando se producen durante la noche. Los cambios hormonales pueden provocar problemas de memoria, que empeoran con la falta de sueño y el estrés emocional. Para muchas mujeres, éste es el síntoma más desconcertante. El insomnio es un problema común, y la falta de sueño agrava el estrés, la pérdida de memoria, la depresión y el malestar físico.

Los cambios hormonales, el envejecimiento, las preocupaciones personales, la pérdida de sueño, la alimentación inadecuada, los problemas de memoria y otras molestias físicas pueden alimentar sentimientos de frustración y depresión, y las nuevas preocupaciones sobre la salud y el envejecimiento pueden provocar ansiedad.



El camino de regreso a la salud puede disfrutarse

Judith

Empieza por cambios pequeños

El propósito de este programa es que entiendas las verdaderas causas del desbalance hormonal y que pongas manos a la obra en las primeras medidas

- 1** La salud intestinal es la base de tu felicidad. Hipócrates lo dijo muy bien, la enfermedad comienza en el intestino, aprenderás a reparar el daño y a alimentarte para sanar.
- 2** El hígado es otro pilar de tu salud hormonal, encargado de excretar el exceso de hormonas y otras sustancias que no necesitas, cumple más de 400 funciones, aprende a mantenerlo limpio de por vida.
- 3** El balance de glucosa en tu sangre es un *must* para regular tus niveles de energía, salud mental, fertilidad, y es el combustible para que tus glándulas segregen hormonas en la cantidad y calidad óptima.

lo que INCLUYE TU PROGRAMA

[Quiero inscribirme!](#)



1 *Causas y síntomas de cada desbalance*

Entiende a nivel físico, mental y emocional que puede estar sucediendo, aprende a identificar el desbalance.

2 *Nutrición para equilibrarte*

Aprende los nutrientes no negociables que debes comer para cada condición, pues son los pilares para volver al equilibrio y no deben faltar si presentas síntomas específicos.

3 *Suplementación para cada condición*

Existen diversas soluciones de nutrición celular específicas a considerar para cada condición. Conocer que nutrientes no deben faltar es primordial

4 *Apuntes y grabación de las sesiones en vivo*

Podrás tener un resumen de cada clase, así como las grabaciones durante 1 año con acceso en nuestra plataforma con un usuario y contraseña particular.



”

*Lo he visto una y otra vez, educas a una
mujer y sanas a toda una familia*

Judith González

Quiero inscribirme!



*Bonus por el
programa
completo :
Recetario y
guía para 28
días*

¡Si compras el programa completo, tendrás una guía de 28 días para seguirse fácilmente con recetario y recomendaciones!

*Bonus: meditacion y
yoga para cada
condición*

Commoluptae et quae.
Uga. Et resequia solupta vel
impe nobit labo. Aque que
quibusda illiatet od quam unt
aut evellaut modit, eveni dem
vercill aboesciam int hillupt
atquam et ad qui conem
Luptatum dempore ptibus
ent, aut re voleceati.



Si crees que el conocimiento es caro,
prueba la ignorancia.

Quiero inscribirme!



*Bonus:
Exámenes de
laboratorio
necesarios para
ir más allá*

Entiende con esta guía que requieres revisar en tu sangre, orina o heces para comenzar a entender a profundidad tu caso.

*Bonus:
Sesión en vivo
de preguntas y
respuestas*

Conéctate con una sesión extra para resolver preguntas y respuestas sobre las cuatro clases de cada condición y tu progreso, ¡el poder de la comunidad nos beneficia a todas!