



Rueda

DE SALUD HORMONAL

ESTA RUEDA DE SALUD HORMONAL FEMENINA, ES UNA ESTUPENDA MANERA DE COMPRENDER MEJOR EL LENGUAJE CON EL QUE NUESTRO CUERPO NOS HABLA. PUNTÚA DE 1 A 10 CÓMO TE ENCUENTRAS HOY Y FÍJATE QUÉ ASPECTOS NECESITAS CUIDAR MÁS



MARTA LEON

ESTA RUEDA HORMONAL, LA HE DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TÍ, CON EL FIN DE QUE PUEDAS DISFRUTARLA 100% GRATIS. POR FAVOR, NO PLAGIES ESTE CONTENIDO.
GRACIAS POR RESPETAR LAS HORAS DE TRABAJO QUE HAY DETRÁS DE ESTE DOCUMENTO.
MÁS INFO EN MI LIBRO: "El Equilibrio Perfecto. Cuida tus hormonas desde la microbiota" Ed. Lunwerg

Planning SALUD HORMONAL

HOY ME SIENTO:



CAFÉ/TÉ DIARIO

FECHA

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

AFIRMACIÓN DE HOY:

¿FUI AL BAÑO?



☐ SÍ ☐ NO

AGUA:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EJERCICIO



Total en minutos:

Número de pasos:

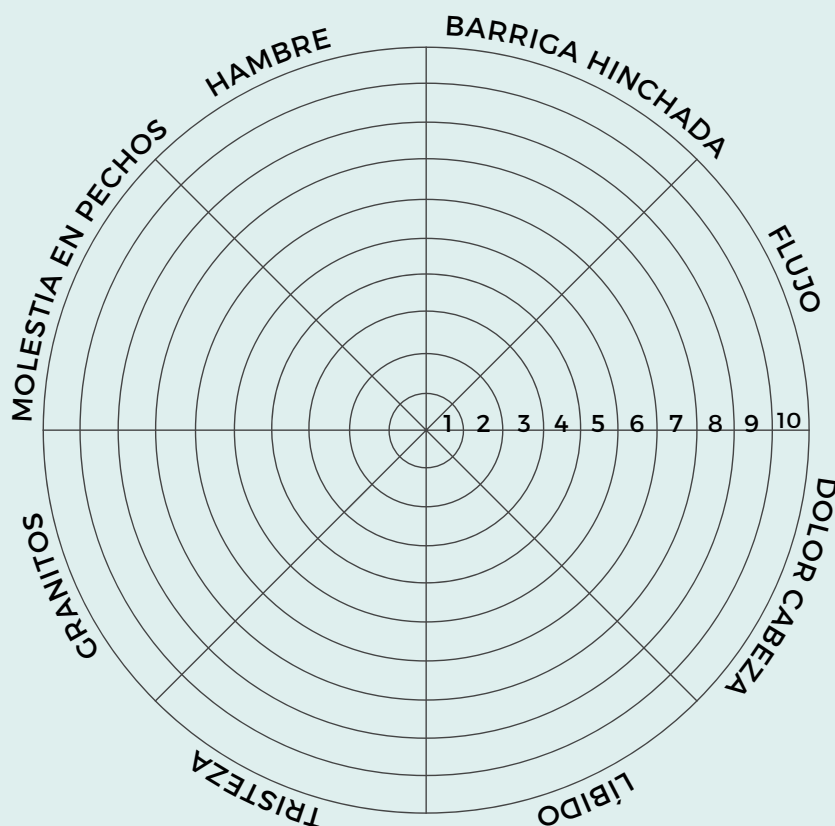
¿MENSTRUÁS?



Día del ciclo:

¿YA NO MENSTRUÁS?

Fecha último ciclo:



MARTA LEON

HORAS DE SMARTPHONE:

¿NIVEL DE ENERGÍA?



HORAS DE SUEÑO:


☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

¿TIEMPO PARA TÍ?

☐ SÍ ☐ NO

¿MEDITACIÓN?

☐ SÍ ☐ NO



ESTE PLANNING HORMONAL, LO HE DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TÍ, CON EL FIN DE QUE PUEDAS DISFRUTARLO 100% GRATIS. POR FAVOR, NO PLAGIES ESTE CONTENIDO. GRACIAS POR RESPETAR LAS HORAS DE TRABAJO QUE HAY DETRÁS DE ESTE DOCUMENTO.

MÁS INFO EN MI LIBRO: "El Equilibrio Perfecto. Cuida tus hormonas desde la microbiota" Ed. Lunwerg

Auto-test EL LENGUAJE DEL INTESTINO

DIGESTIONES

SÍ NO

DESPUÉS DE COMER TENGO MUCHO SUEÑO

☐ ☐

ME SIENTO HINCHADA POR LA TARDE

☐ ☐

MIS DIGESTIONES SON LENTAS

☐ ☐

EL AJO, CEBOLLA O PIMIENTO ME REPITEN

☐ ☐

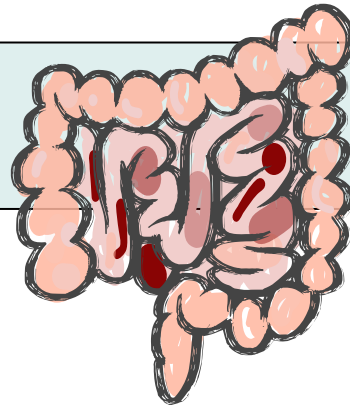
TENGO ARDOR O ACIDEZ

☐ ☐

BEBO MUCHA AGUA COMIENDO Y ME OLVIDO EN EL DÍA

☐ ☐

COMO MUY RÁPIDO Y APENAS MASTICO

☐ ☐

WC TOILET

SÍ NO

NO VOY AL BAÑO CADA DÍA

☐ ☐

MIS HECES HUELEN MUY MAL

☐ ☐

MI INTESTINO SUENA MUCHO

☐ ☐

NECESITO MUCHO PAPEL PARA LIMPIARME

☐ ☐

CUANDO CONSIGO IR AL BAÑO TARDO MUCHO

☐ ☐

ME CUESTA DEFECAR Y SIEMPRE HAGO FUERZA

☐ ☐

CON LA REGLA ESTOY MÁS DESCOMPUESTA

☐ ☐

SALUD FEMENINA

SÍ NO

ME LEVANTO CANSADA AUNQUE DUERMA 8 HORAS

☐ ☐

NO LOGRO PERDER PESO

☐ ☐

SIEMPRE TENGO ANTOJO DE DULCE

☐ ☐

TENGO DOLOR MENSTRUAL (NECESITO ANALGÉSICOS)

☐ ☐

Auto-test

¿CUIDAS TU
MICROBIOTA VAGINAL?

SÍ NO

¿AÑADO A DIARIO AZÚCAR A MIS BEBIDAS, YOGURT O POSTRES?

☐ ☐

¿CONSUMO A DIARIO CHOCOLATE?

☐ ☐

¿CONSUMO A DIARIO ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS (O "DE PAQUETE")?

☐ ☐

¿USAS ROPA INTERIOR APRETADA Y DE MATERIALES SINTÉTICOS?

☐ ☐

¿CONSUMO A DIARIO PAN, PIZZA, REBOZADOS O PLATOS QUE LLEVEN HARINA?

☐ ☐

¿DUERMO CON ROPA INTERIOR APRETADA POR LA NOCHE?

☐ ☐

¿ME HAGO DUCHAS VAGINALES CON FRECUENCIA?

☐ ☐

¿UTILIZO JABÓN PARA LAVAR MIS GENITALES?

☐ ☐

¿PASO LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO EN ROPA MOJADA O TRAJES DE BAÑO?

☐ ☐

¿HACE RELATIVAMENTE POCO QUE HE TOMADO ANTIBIÓTICOS?

☐ ☐

¿LLEVO LA VULVA COMPLETAMENTE RASURADA?

☐ ☐

¿TOMO MÁS ZUMOS QUE FRUTAS SÓLIDAS?

☐ ☐

¿CONSUMO REFRESCOS AZUCARADOS O CON GAS HABITUALMENTE?

☐ ☐

¿CONSUMO ALCOHOL HABITUALMENTE?

☐ ☐

¿SOY FUMADORA?

☐ ☐

Si has respondido **afirmativamente a 3 o más** de estas preguntas, este libro definitivamente es para tí.

MARTA LEON



30 días CUIDANDO LA MICROBIOTA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Busca un taburete para mejorar tu postura en el WC	Comprométete a beber los 8 vasos de agua hoy	Prepárate un baño con sales de magnesio	Proponte, hoy no comer nada de comida ultraprocesada	Da un paseo durante 30 min bajo el sol escuchando tu música favorita
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Hazte un desayuno completo con 2 huevos	Acuéstate 30 minutos antes de tu hora habitual	Toma 1 vaso de agua con semillas de lino enteras antes de dormir	Prepárate un curcuma latte	Apaga los dispositivos electrónicos 2 horas antes de dormir
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Presencia un amanecer o un atardecer	Comienza a entrenar con ejercicios de fuerza	Come más lento y mastica despacio, deja el cubierto en la mesa cada vez.	Incluye algún alimento de color anaranjado	Medita durante 10 minutos
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Proponte, hoy no comer nada de azúcar	Escribe 5 cosas que te agradeces a ti misma	Proponte comer/cenar algo de pescado azul	Incluye un alimento fermentado en tu comida/cena	Ayuna de 12h a 14h desde la cena hasta el desayuno
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Añade cúrcuma y jengibre a tus comidas	Incluye hoy fruta, semillas y cereal integral en el desayuno	Camina 10.000 pasos de forma ligera	Llama a esa amiga con la que te sienta tan bien hablar	Preparate un pudding de chia con tu fruta favorita
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Come más setas y tubérculos (champiñones, shiitake, boniato o yuca)	Trata de cenar antes de las 20:00 h	Incluye algún alimento de color moradito /rojizo	Pasa al menos 3 horas al aire libre hoy	Evita el uso de jabones en tu zona íntima