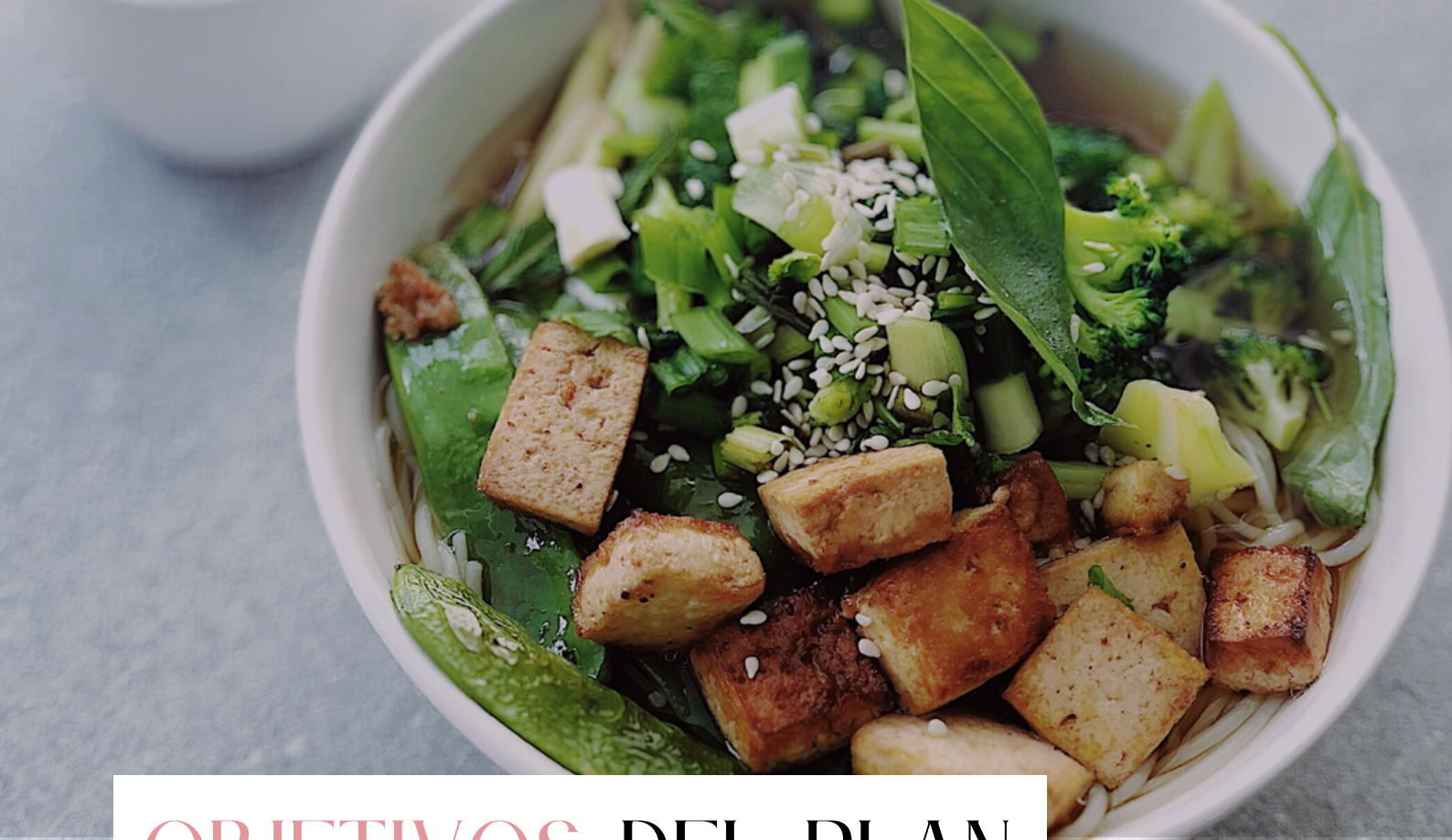




PLAN BALANCE HORMONAS

Este programa está diseñado para mejorar la salud hormonal a través de la alimentación y la actividad física, ayudando a reducir síntomas de desbalance hormonal como fatiga, cambios de humor y problemas de sueño. Con una duración de 7 días, desarrollado para mujeres entre los 25 y 40 años.





OBJETIVOS DEL PLAN

Estabilizar niveles de insulina

Minimizar picos de azúcar en sangre para reducir la carga hormonal.

Apoyar la función Tiroidea

Incluir nutrientes clave como selenio y yodo

Optimizar la salud intestinal

Mejorar la absorción de nutrientes esenciales.

Promover el equilibrio estrógeno-progesterona

Favorecer alimentos que ayudan a regular los niveles de estas hormonas.

Reducir la inflamación

Incorporar alimentos ricos en antioxidantes y grasas saludables.



EXPLICACIÓN CIENTÍFICA

Ácidos grasos omega-3

(salmón, nueces)

Estos son antiinflamatorios, ayudando a reducir la resistencia a la insulina y promoviendo una producción hormonal saludable.

Vegetales crucíferos

(brócoli, col rizada)

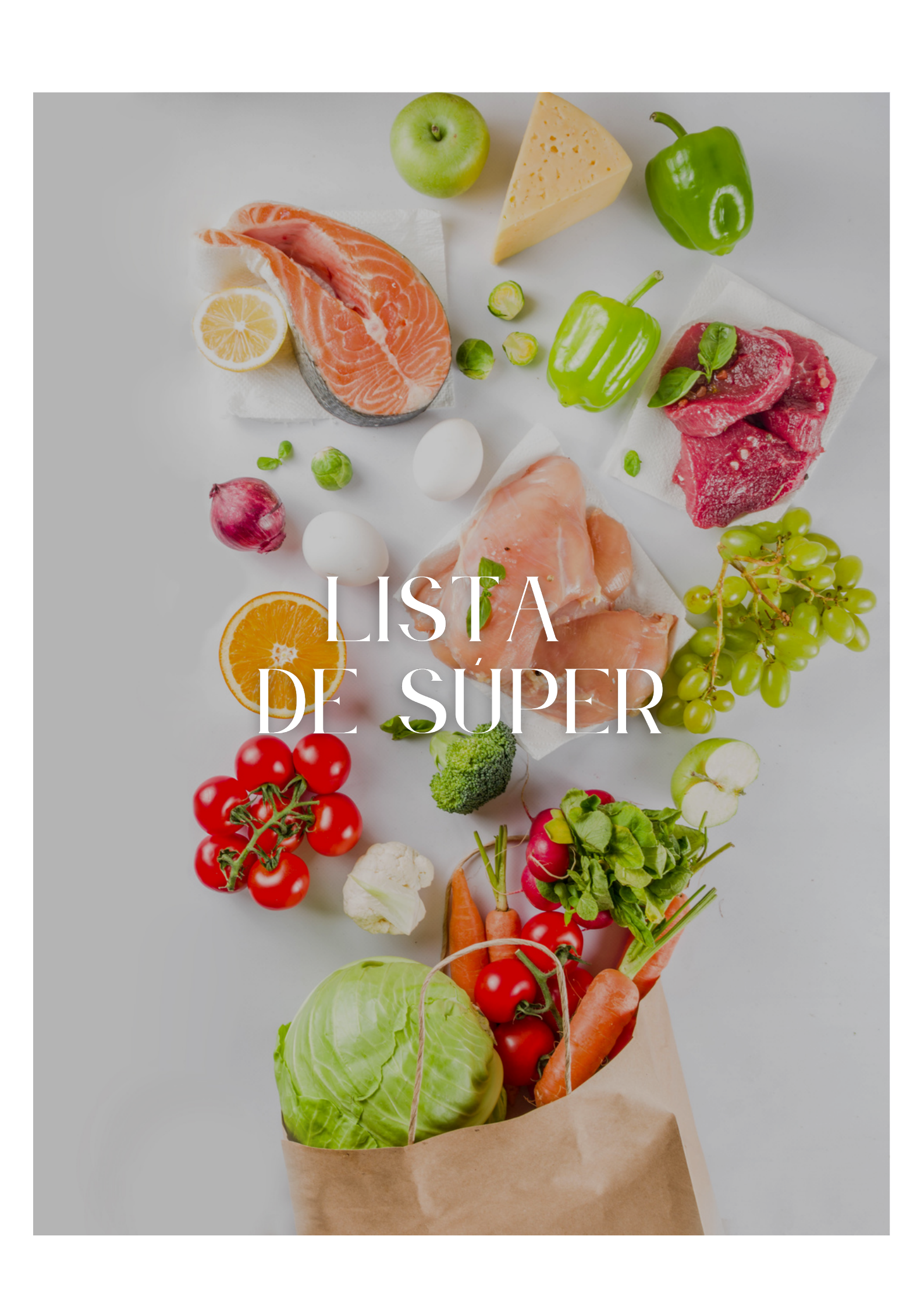
Contienen compuestos que ayudan a desintoxicar el hígado, facilitando la eliminación de estrógenos en exceso.

Proteínas magras

Ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y a mantener un nivel energético constante, evitando fluctuaciones hormonales.

Fibra

Promueve la eliminación de toxinas y hormonas de desecho, ayudando a regular el sistema digestivo y a mejorar el equilibrio hormonal.⁹



LISTA DE SÚPER

LISTA DE SÚPER

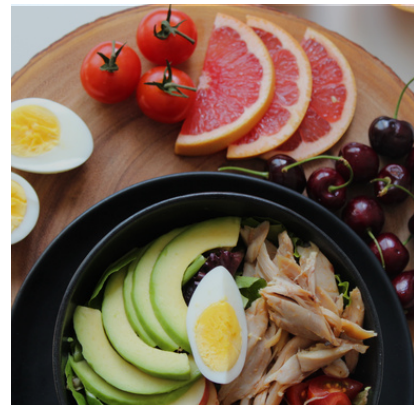
PROTEINAS

- Pechuga de pollo (400 g)
- Huevos orgánicos (12 unidades)
- Salmón (2 filetes)
- Pavo molido (400 g)
- Sardinas enlatadas (2 latas)
- Tofu (400 g)
- Yogur griego sin azúcar (500 ml)



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Espinaca (500 g)
- Kale (500 g)
- Brócoli (1 cabeza)
- Coliflor (1 cabeza)
- Pimientos de colores (2 unidades)
- Zanahorias (4 unidades)
- Espárragos (1 manojo)
- Pepino (1 unidad)
- Tomates cherry (250 g)



FRUTAS

- Bayas (fresas, moras, o arándanos, 500 g)
- Manzanas (2 unidades)
- Plátanos (4 unidades)
- Naranjas (2 unidades)
- Limones (2 unidades)



LISTA DE SÚPER



CEREALES Y GRANOS INTEGRALES

- Quinoa (250 g)
- Arroz integral (250 g)
- Pan integral (1 paquete)



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Aguacates (4 unidades)
- Almendras (100 g)
- Semillas de chía (100 g)
- Semillas de linaza (100 g)
- Aceite de oliva virgen extra (1 botella pequeña)



OTROS

- Leche de almendra sin azúcar (1 litro)
- Avena (250 g)
- Mantequilla de almendra (1 frasco pequeño)





MENÚ DIARIO



DÍA 1

Desayuno

Smoothie verde (espinaca, kale, leche de almendra, proteína en polvo, semillas de chía)

Media Mañana

Un puñado de almendras y 1 manzana

Almuerzo

Ensalada de quinoa con espinaca, pimientos, pechuga de pollo, y aderezo de limón y aceite de oliva

Cena

Salmón al horno con espárragos y arroz integral

Desayuno

Yogur griego con bayas y semillas de linaza

Almuerzo

Salteado de tofu con brócoli, coliflor y arroz integral

Media Mañana

Un plátano y 1 cucharada de mantequilla de almendra

Cena

Tortilla de huevo con espinaca, tomates cherry y aguacate

DIA 2





DÍA 3

Desayuno

Avena cocida con leche de almendra, manzana picada y semillas de chía

Media Mañana

1 naranja y un puñado de nueces

Almuerzo

Ensalada de kale, zanahoria rallada, pepino y pavo molido con aderezo de limón

Cena

Sardinas en ensalada de espinaca y aguacate

Desayuno

Pan integral tostado con aguacate y huevos pochados

Almuerzo

Quinoa con espárragos, brócoli, y pechuga de pollo

Media Mañana

Yogur griego con moras

Cena

Sopa de verduras con espinaca, zanahoria y tofu

DIA 4





DÍA 5

Desayuno

Smoothie de plátano, espinaca, leche de almendra y semillas de linaza

Media Mañana

Un puñado de almendras y una manzana

Almuerzo

Ensalada de col rizada con pimientos y tofu

Cena

Pavo molido con calabacín y zanahorias al vapor

Desayuno

Avena con fresas, leche de almendra y un poco de mantequilla de almendra

Media Mañana

Un plátano

Almuerzo

Salteado de pimientos, espinaca, y tofu con quinoa

Cena

TEnsalada de salmón con aguacate, espinaca y limón

DIA 6





DÍA 7

Desayuno

Yogur griego con bayas y avena

Almuerzo

Wrap de espinaca con pavo molido y verduras asadas

Media Mañana

Un puñado de almendras y un plátano

Cena

Ensalada de kale, pepino y sardinas con aderezo de limón y aceite de oliva



RECOMENDACIONES

Días 1-3

- Caminata rápida (30-45 minutos)
- Yoga restaurativo

Días 4-7

- Entrenamiento de resistencia de baja intensidad (pesas ligeras, 3 veces por semana)
- Caminata

ESTE PLAN

Este plan incluye alimentos variados para asegurar una ingesta de nutrientes óptima y un apoyo hormonal integral. Las combinaciones de comidas y las grasas saludables ayudan a mantener niveles estables de energía y reducen el estrés oxidativo que impacta en las hormonas.

