

MENSTRUACIÓN

Baja de **ESTRÓGENOS**

Aumenta **PROTAGLANDINA**

Útero se contrae = **CÓLICOS**

Síndrome Premenstrual
Dolor de senos

Disminuyen

– **ESTRÓGENO**
– **PROGESTERONA**



- ◆ Náuseas
- ◆ Fatiga
- ◆ Insomnio
- ◆ Odias a todos

Evita la cafeína y azúcar refinada

Ejercítate para evitar malestar

¡Sobreviviste!

Niveles de **ESTRÓGENO** altos

- ◆ Enérgica
- ◆ Piel suave
- ◆ Aumenta libido sexual

Acné
Piel seca
Estreñimiento

???

– **ESTRÓGENO**

+ **PROGESTERONA**

- ◆ Hinchazón
- ◆ Problemas para concentrarte
- ◆ Cambios drásticos de humor

OVULACIÓN
◆ Punzadas en la pelvis
◆ Cansancio

Pico de ESTRÓGENO

- ◆ Te sientes sexy
- ◆ Eres más optimista
- ◆ Es tu mejor momento

