

El ciclo menstrual

Fase del ciclo menstrual	Cambios de neurotransmisión	Consecuencias psicológicas
Menstrual	<ul style="list-style-type: none"> ↓ progesterona ↓ estrógenos ↓ endorfinas ↓ encefalinas ↓ serotonina ↓ estradiol 	↓ excitación y libido sexual ↓ estimulación del sistema nervioso, ↓ estado de ánimo, ↓ sueño, ↑ irritabilidad
Folicular	<ul style="list-style-type: none"> Empieza ↑ de estrógenos Se mantiene progesterona Empieza ↑ del estradiol 	↑ estado de ánimo, alegría, optimismo, renovación, motivación, ↑ confianza ↑ apetito sexual, ↑ fuerza
Ovulación	<ul style="list-style-type: none"> Empieza la producción y ↑ de progesterona Llega pico de estrógenos ↑ serotonina ↑ oxitocina 	↑ rendimiento intelectual, energía, fuerza, decisiones, concentración, ↑ relaciones, ↑ libido e ↑ instinto maternal
Lútea	<ul style="list-style-type: none"> ↑ progesterona preparando el útero para el embarazo ↓ progesterona ↓ estrógenos al final = s. premenstrual ↓ neurotransmisores gaba, serotonina y dopamina 	↓ concentración, atención, ↓ estado de ánimo, memoria, irritabilidad, ↓ autoestima, ↓ funciones cognitivas, ↑ tristeza, miedo y estrés

Fase del ciclo menstrual	¿Qué necesito?	¿Cómo me lo proporciono?
Menstrual	Descanso, reducir ritmo, actividad física más calmada, alivio de la hinchazón, más compasión y regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> Conecta con lo simple Rutina de sueño y bienestar Descanso o deporte suaves Respiraciones y relajaciones Jengibre, hierro, omega 3 Técnicas regulación emocional
Folicular	Aumento de la energía y actividad progresiva, más relaciones sociales, más actividad intelectual y física	<ul style="list-style-type: none"> Tareas que requieren energía y mayor concentración, atención Disfruta de la actividad social Deportes de más intensidad Alimentos ricos en prebióticos, carbohidratos y proteína
Ovulación	Mayor energía, dinamismo, más excitación y apetito sexual, actividad física intensa, motivación	<ul style="list-style-type: none"> Aprovecha como necesites tu pico de energía y libido sexual Deportes de fuerza o cardio Alimentos ricos en proteínas antioxidantes y grasas
Lútea	Adaptarme a la disminución progresiva de mi cuerpo y los cambios emocionales, saciar el aumento del apetito, aliviar la fatiga muscular y retención de líquidos, actividad suave	<ul style="list-style-type: none"> Descanso y bajada del ritmo Autoaceptación y validación Actividad física como yoga, caminar, estirar o descansar Alimentos reconfortantes, ricos en magnesio, omega 3, hierro Ajustar límites y socialización Aceptar, acompañar y respetar mis emociones sin juicio

*Esto es solo un ejemplo, explora y registra tu propia tabla

Registro de mi ciclo menstrual

Fase del ciclo menstrual	Cambios que noto	¿Qué necesito?	¿Cómo me lo proporciono?
Menstrual			
Folicular			
Ovulación			
Lútea			

Notas y Reflexiones

- ¿Qué estoy aprendiendo de mi cuerpo?
- ¿Qué estoy aprendiendo de mis emociones?
- Se ha repetido alguna sensación del mes anterior?
- ¿Veo algún patrón en mi ciclo que sea interesante tener en cuenta?
- ¿Estoy satisfecha con como acompaña y cuida mis necesidades?
- ¿Necesito aprender nuevas formas de regulación y herramientas?
- ¿Qué cambios observo en mi energía?
- ¿He adaptado mi actividad física a este ciclo?
- ¿He adaptado mi alimentación a este ciclo?
- ¿Qué alimentos me han funcionado?

