



# GUÍA DE HORMONAS en cada etapa de la vida.

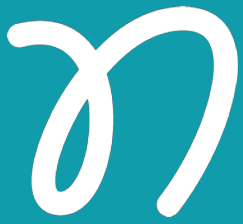


Comprende tu ciclo interno  
y aprende a trabajar con él.



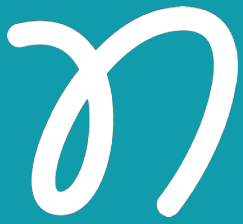
Las hormonas influyen en tu energía, digestión, emociones, ciclo menstrual, sueño, metabolismo y bienestar general.

Esta guía te ayudará a entender qué sucede en cada etapa de la vida, qué hormonas cambian y cómo puedes apoyar a tu cuerpo desde un enfoque funcional.



## ¿Qué son las hormonas y por qué importan tanto?

Las hormonas son mensajeros químicos que coordinan prácticamente todo lo que pasa en tu cuerpo. Cuando están en equilibrio te sientes estable, clara, con energía. Cuando se alteran hay síntomas que parecen “normales”, pero no lo son.



# ¿Cuáles son las hormonas clave?

## Estrógeno

Vitalidad, piel, ciclo, humor.

## Progesterona

Calma, sueño, regulación emocional.

## Cortisol

Estrés, inflamación, digestión.

## Insulina

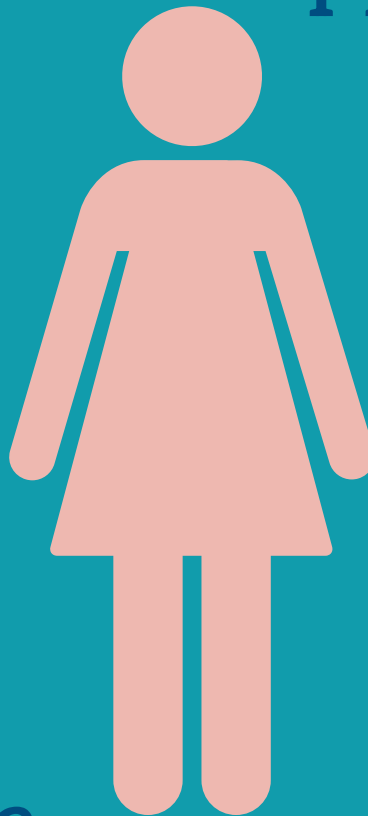
Energía, antojos, metabolismo.

## Testosterona

Fuerza, deseo sexual, digestión.

## Hormonas Tiroideas.

Temperatura, energía, digestión.





Hormonas en cada etapa  
de la vida.



# 20s

## Regulación y bases.

El cuerpo se termina de ajustar y estabilizar.

Enfoques clave:

- Comer suficiente (no restringir).
- Regular el ciclo.
- Manejar el estrés para evitar el síndrome premenstrual intenso (PMS).
- Optimizar la digestión (la raíz de muchas alteraciones hormonales).





30s

## Estrés, fertilidad y energía.

El cortisol impacta directamente el equilibrio hormonal.

Enfoques clave:

- Desayunar proteína.
- Regular la glucosa para evitar el síndrome pre-menstrual.
- Dormir bien.
- Reducir la inflamación con alimentos reales.



40s

## Transición hormonal (perimenopausia temprana).

Fluctuaciones del estrógeno y la progesterona.

Enfoques clave:

- Priorizar proteína y Omega-3.
- Crucíferas para metabolizar estrógeno.
- Regulación de estrés + descanso.
- Cuidar la salud tiroidea.





## Menopausia.

Desciende el estrógeno y el calor interno, la piel, el sueño y la energía se ven afectados.

Enfoques clave:

- Fitoestrógenos naturales
- Entrenamiento de fuerza.
- Suplementos (en casos específicos).
- Alimentación anti-inflamatoria.



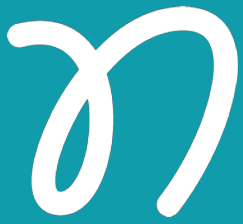
60s+

## Longevidad hormonal.

Existe una reducción hormonal pero el equilibrio es posible.

Enfoques clave:

- Omega-3 y magnesio.
- Proteína continua.
- Movimiento suave.
- Estabilidad emocional y social.



## Señales de que tus hormonas necesitan apoyo.

- Digestión: Estreñimiento e hinchazón.
- Energía: Cansancio crónico.
- Ciclo: PMS severo y ciclos irregulares.
- Piel: Acné y resequedad.
- Emociones: Irritabilidad y ansiedad.
- Sueño: Despertar entre las 2 y 4 am.
- Metabolismo: Antojos, hambre constante y aumento de peso.



Cómo regular tus hormonas  
de forma natural.



# n



## Nutrición:

- Desayuno con proteína.
- Crucíferas 4x Semana (brócoli, col, kale)
- Omega-3 (salmón, chía, linaza)
- Fibra
- Evitar picos de glucosa



# n



## Estrés:

- Respiración funcional (4-7-8).
- Caminar después de comer.
- Rutina de sueño que te relaje.
- Meditación o hobbies.

# 8



- Movimiento:**
- Entrenamiento de fuerza.
  - Yoga para el sistema nervioso.
  - Caminatas diarias.



# n



## Suplementos:

- Magnesio.
- Omega-3.
- Vitamina D.
- Complejo B.





Tu cuerpo  
cambia,  
evoluciona y  
se transforma.  
Tu nutrición  
debe de hacerlo  
contigo.

Si deseas recibir una guía  
personalizada de acuerdo a la  
etapa en la que te encuentras, tus  
síntomas, tus hormonas y tu  
estilo de vida, yo puedo ayudarte  
a crear tu propio camino.



Vivian Gleich



# My Nutrition Path

by  
Vivian Gleich

[MyNutritionPath.com](http://MyNutritionPath.com)

[info@MyNutritionPath.com](mailto:info@MyNutritionPath.com)





Las recomendaciones que contiene este documento son sólo una guía y deben de ser personalizadas.  
No sustituyen el diagnóstico de un médico.