

ALIMENTA

TU FERTILIDAD DESDE HOY



1. COME CON PRESENCIA

La fertilidad no empieza en lo que comes, **sino en cómo lo haces.**

Si comes con prisa, sin masticar o mientras trabajas, estás diciendo a tu cuerpo que no es momento de crear vida.

EMPIEZA POR AQUÍ:

- Haz pausas antes de comer. Respira.
- Mastica cada bocado al menos 20 veces.
- Come sin pantallas y en un entorno tranquilo.

2. PRIORIZA COMIDA REAL

Olvídate del conteo de calorías o de los alimentos “light”.

Tu fertilidad necesita nutrientes, no restricciones.

INCLUYE A DIARIO:

- Proteínas completas (huevo, pescado salvaje, carne ecológica)
- Grasas de calidad (AOVE, aguacate, semillas molidas, frutos secos)
- Verduras cocinadas y crudas de muchos colores
- Frutas, tubérculos, caldos, alimentos fermentados

3. HIDRÁTATE DE VERDAD

No basta con “beber agua”. Necesitas agua que hidrate tus células.

CONSEJOS:

- Consume agua filtrada y remineralizada.
- Añade un chorrito generoso de agua de mar hipertónica en medio vaso de agua al empezar el día.
- Evita bebidas con edulcorantes o cafeína en exceso

4. EVITA LO QUE INFLAMA (Y NO SIEMPRE SABES QUE LO HACE)

Algunos alimentos pueden activar una inflamación silenciosa que interfiere en la ovulación y la implantación.

EVITA EN LO POSIBLE:

- Ultraprocesados
- Aceites refinados (girasol, palma, maíz...)
- Azúcar añadido
- Lácteos convencionales en exceso
- Gluten aunque no tengas sensibilidad ni celiaquía

5. ESCUCHA TU CICLO (Y LO QUE TE PIDE EN CADA FASE)

Tu cuerpo es cíclico, y no siempre necesita lo mismo.

Ajustar tu alimentación a tu fase del ciclo puede marcar la diferencia.

IDEA RÁPIDA:

- Fase folicular/ovulatoria: alimentos frescos, crudos, ensaladas.
- Fase lútea/menstrual: comidas calientes, guisos, caldo de huesos, raíces y tubérculos, más grasas.

¿Y AHORA QUÉ?

Si estás lista para seguir haciendo cambios, tener herramientas prácticas, respaldo profesional y sentirte acompañada desde el primer paso, quiero invitarte a unirte a la **lista prioritaria de la próxima edición de Nutre tu Fertilidad.**

 El programa vuelve en septiembre.

 Si te apuntas ahora, tendrás acceso exclusivo 2 semanas antes que el resto para asegurar tu plaza y bonus sorpresa que conocerás sólo si te unes a la lista.

LISTA DE ESPERA PRIORITARIA

**“ Tu fertilidad no está rota.
Solo necesita espacio, nutrición y
escucha.**

**Empieza hoy.
Yo te acompaño.**



Nutre tu
Fertilidad