

OVULACIÓN

*Pautas para mejorar la resistencia a la insulina y
apoyar tu ovulación*



1. RESPETA TUS RITMOS CIRCADIANOS

- Desayuna cuando haya luz natural.
- Cena temprano (ideal antes de las 20:00).
- Evita pantallas brillantes por la noche.
- Intenta exponerte al sol cada mañana, aunque sea 10 minutos.

El cuerpo regula mejor la insulina cuando seguimos los ritmos naturales de luz y oscuridad.

2. EMPIEZA EL DÍA SIN PICO DE GLUCOSA

- Evita los desayunos dulces o con harinas refinadas.
- Prioriza proteína + grasa + fibra vegetal (ej: huevos, aguacate, verduras salteadas, frutos secos).

Rompe el ayuno con alimentos que no disparen tu insulina.

3. HAZ AYUNO RESPETUOSO (SIEMPRE ADAPTADO A TI)

- No es obligatorio ayunar, pero espaciar comidas con sentido puede ayudar a regular la glucosa.
- Escucha a tu cuerpo: si no tienes hambre real, no comas por ansiedad o aburrimiento.

! Importante: en SOP con mucho desequilibrio, prioriza estabilidad antes que ayuno prolongado.

4. EL ORDEN DE LOS ALIMENTOS SÍ IMPORTA

- Empieza cada comida con fibra (verduras), después proteína y grasa, y deja los hidratos (si los hay) para el final.

Este simple cambio reduce el pico de glucosa postcomida.

5. TOMA VINAGRE DE MANZANA ANTES DE COMER

- 1 cdita diluida en agua (o sobre ensalada) 5-10 min antes de la comida principal.

Ayuda a reducir la subida de glucosa tras las comidas.

6. MUÉVETE DESPUÉS DE COMER

Un paseo suave de 10-15 minutos tras comer mejora la sensibilidad a la insulina.

7. APÓYATE EN LA NATURALEZA + SUPLEMENTOS

- Dormir bien, estar en contacto con la tierra, reducir estrés y cuidar tu microbiota = clave.
- El DEA es tu aliado para reducir inflamación y ayudar a tu cuerpo a volver al equilibrio hormonal.



DEA - EL PRODUCTO VIRAL DE RINGANA

El DEA es una fórmula natural diseñada para optimizar los picos de glucosa, reducir la inflamación silenciosa y favorecer el equilibrio hormonal, apoyando especialmente la ovulación en mujeres con resistencia a la insulina.

Regular tu glucosa y apoyar tu ovulación es un paso clave hacia tu fertilidad.



AYUDA A PERDER PESO



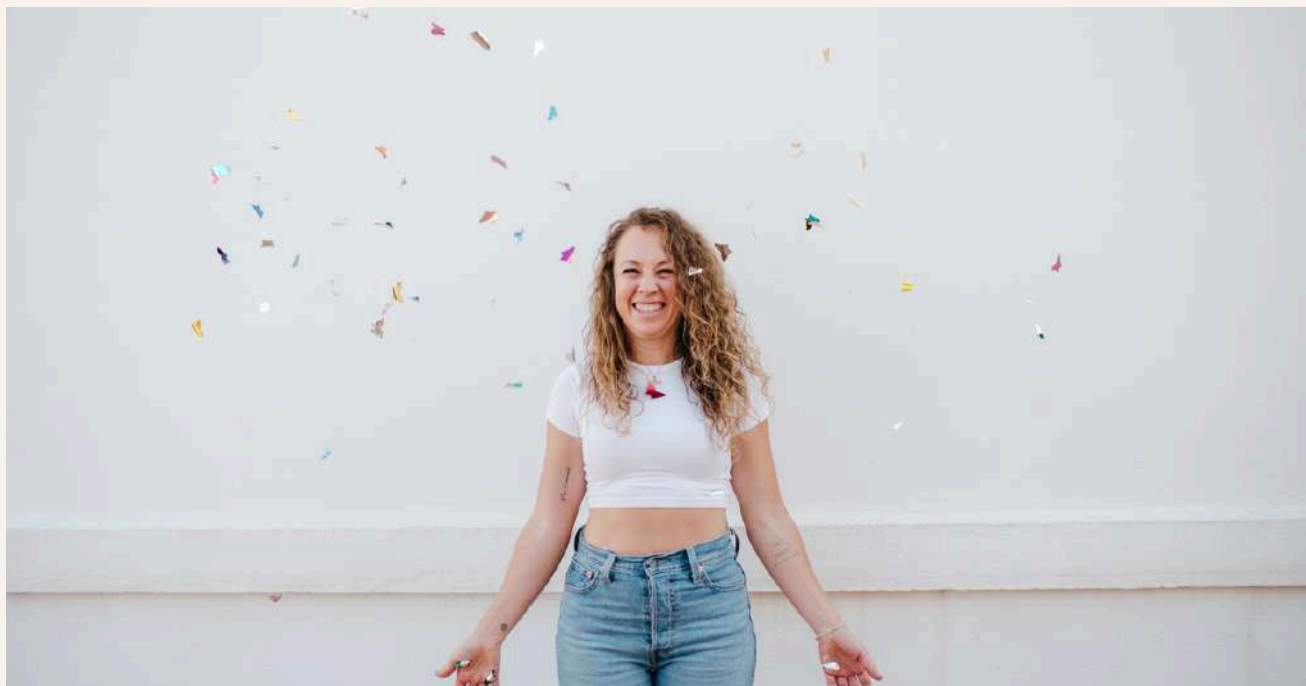
APOYO A LA DIGESTIÓN



VEGANO

HAZ CLIC AQUÍ

20€ DE DESCUENTO EN TU PRIMERA COMPRA CON
EL CÓDIGO NUTRE20



“Conclusión

Recuerda: no se trata de hacer todo perfecto, sino de elegir cada día con más conciencia.

Pequeños cambios, sostenidos en el tiempo, pueden transformar tu ovulación y tu fertilidad desde la raíz.

CONOCERINGANA