



# PLAN REDUCCIÓN DE FATIGA

*Better***you.**  
— METHOD —

Este programa está diseñado para mejorar la salud hormonal a través de la alimentación y la actividad física, ayudando a reducir síntomas de desbalance hormonal como fatiga, cambios de humor y problemas de sueño. Con una duración de 7 días, desarrollando para mujeres entre los 25 y 40 años.

**BetterYou.**  
— METHOD —





# OBJETIVOS DEL PLAN

---

## **Estabilizar niveles de insulina**

Minimizar picos de azúcar en sangre para reducir la carga hormonal.

## **Apoyar la función Tiroidea**

Incluir nutrientes clave como selenio y yodo

## **Optimizar la salud intestinal**

Mejorar la absorción de nutrientes esenciales.

## **Promover el equilibrio estrógeno-progesterona**

Favorecer alimentos que ayudan a regular los niveles de estas hormonas.

## **Reducir la inflamación**

Incorporar alimentos ricos en antioxidantes y grasas saludables.



# EXPLICACIÓN CIENTÍFICA

## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

(salmón, nueces)

Estos son antiinflamatorios, ayudando a reducir la resistencia a la insulina y promoviendo una producción hormonal saludable.

## VEGETALES CRUCÍFEROS

(brócoli, col rizada)

Contienen compuestos que ayudan a desintoxicar el hígado, facilitando la eliminación de estrógenos en exceso.

## PROTEÍNAS MAGRAS

Ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y a mantener un nivel energético constante, evitando fluctuaciones hormonales.

## FIBRA

Promueve la eliminación de toxinas y hormonas de desecho, ayudando a regular el sistema digestivo y a mejorar el equilibrio hormonal.



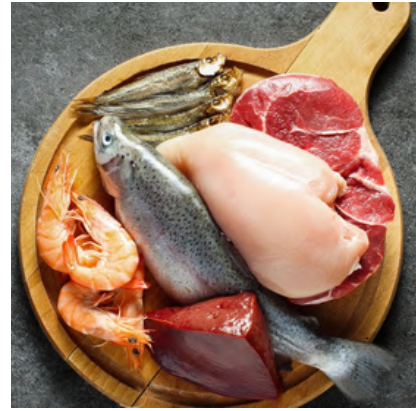
LISTA  
DE SÚPER

# LISTA DE SÚPER

## PROTEINAS

---

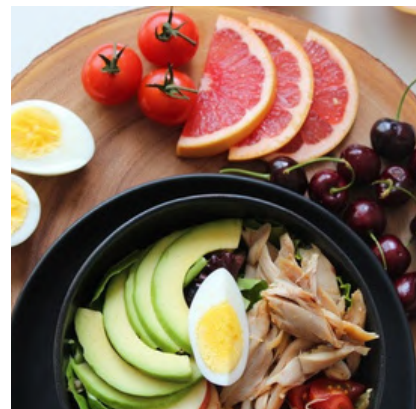
- Pechuga de pollo (400 g)
- Huevos orgánicos (12 unidades)
- Salmón (2 filetes)
- Pavo molido (400 g)
- Sardinas enlatadas (2 latas)
- Tofu (400 g)
- Yogur griego sin azúcar (500 ml)



## VERDURAS Y HORTALIZAS

---

- Espinaca (500 g)
- Kale (500 g)
- Brócoli (1 cabeza)
- Coliflor (1 cabeza)
- Pimientos de colores (2 unidades)
- Zanahorias (4 unidades)
- Espárragos (1 manojo)
- Pepino (1 unidad)
- Tomates cherry (250 g)



## FRUTAS

---

- Bayas (fresas, moras, o arándanos, 500 g)
- Manzanas (2 unidades)
- Plátanos (4 unidades)
- Naranjas (2 unidades)
- Limones (2 unidades)



# LISTA DE SÚPER



## CEREALES Y GRANOS INTEGRALES

---

- Quinoa (250 g)
- Arroz integral (250 g)
- Pan integral (1 paquete)



## VERDURAS Y HORTALIZAS

---

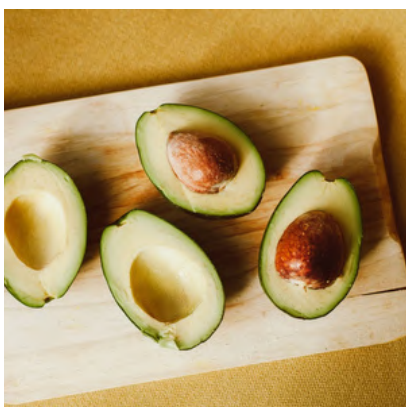
- Aguacates (4 unidades)
- Almendras (100 g)
- Semillas de chía (100 g)
- Semillas de linaza (100 g)
- Aceite de oliva virgen extra (1 botella pequeña)



## OTROS

---

- Leche de almendra sin azúcar (1 litro)
- Avena (250 g)
- Mantequilla de almendra (1 frasco pequeño)



A top-down photograph of a single slice of avocado toast on a white plate. The toast is topped with a layer of mashed avocado, a poached egg, fresh spinach leaves, and red chili flakes. The plate is set on a light-colored, possibly marble, surface. The text 'MENÚ DIARIO' is overlaid in the center of the image.

# MENÚ DIARIO



# DÍA 1

---

## DESAYUNO

Smoothie verde (espinaca, kale, leche de almendra, proteína en polvo, semillas de chía)

## MEDIA MAÑANA

Un puñado de almendras y 1 manzana

## ALMUERZO

Ensalada de quinoa con espinaca, pimientos, pechuga de pollo, y aderezo de limón y aceite de oliva

## CENA

Salmón al horno con espárragos y arroz integral

## DESAYUNO

Yogur griego con bayas y semillas de linaza

## ALMUERZO

Salteado de tofu con brócoli, coliflor y arroz integral

## MEDIA MAÑANA

Un plátano y 1 cucharada de mantequilla de almendra

## CENA

Tortilla de huevo con espinaca, tomates cherry y aguacate

# DIA 2





## DÍA 3

---

### DESAYUNO

Avena cocida con leche de almendra, manzana picada y semillas de chía

### MEDIA MAÑANA

1 naranja y un puñado de nueces

### ALMUERZO

Ensalada de kale, zanahoria rallada, pepino y pavo molido con aderezo de limón

### CENA

Sardinas en ensalada de espinaca y aguacate

## DESAYUNO

Pan integral tostado con aguacate y huevos pochados

## ALMUERZO

Quinoa con espárragos, brócoli, y pechuga de pollo

## MEDIA MAÑANA

Yogur griego con moras

## CENA

Sopa de verduras con espinaca, zanahoria y tofu

# DIA 4





## DÍA 5

---

### DESAYUNO

Smoothie de plátano, espinaca, leche de almendra y semillas de linaza

### MEDIA MAÑANA

Un puñado de almendras y una manzana

### ALMUERZO

Ensalada de col rizada con pimientos y tofu

### CENA

Pavo molido con calabacín y zanahorias al vapor

### DESAYUNO

Avena con fresas, leche de almendra y un poco de mantequilla de almendra

### MEDIA MAÑANA

Un plátano

### ALMUERZO

Salteado de pimientos, espinaca, y tofu con quinoa

### CENA

Ensalada de salmón con aguacate, espinaca y limón

## DIA 6





## DÍA 7

---

### DESAYUNO

Yogur griego con bayas y  
avena

### MEDIA MAÑANA

Un puñado de almendras y un  
plátano

### ALMUERZO

Wrap de espinaca con pavo  
molido y verduras asadas

### CENA

Ensalada de kale, pepino y  
sardinas con aderezo de limón  
y aceite de oliva

# RECOMENDACIONES

## DÍAS 1-3

- Caminata rápida (30-45 minutos)
- Yoga restaurativo

## DÍAS 4-7

- Entrenamiento de resistencia de baja intensidad (pesas ligeras, 3 veces por semana)
- Caminata

# ESTE PLAN

Este plan incluye alimentos variados para asegurar una ingesta de nutrientes óptima y un apoyo hormonal integral. Las combinaciones de comidas y las grasas saludables ayudan a mantener niveles estables de energía y reducen el estrés oxidativo que impacta en las hormonas.

