

FERTILIDAD

MASCULINA

— OPTIMIZACIÓN DE 15 DÍAS —

BetterYOU.
— METHOD —

¿sabías que?



INTRODUCCIÓN

Este programa está diseñado para hombres de entre 25 y 45 años que desean maximizar su fertilidad de forma natural. Durante 15 días intensivos se busca mejorar el conteo espermático, la motilidad y morfología de los espermatozoides, reducir el estrés oxidativo testicular y equilibrar la producción de testosterona mediante nutrición funcional.

BetterYOU.
— METHOD —

FUNDAMENTO FUNDAMENTO FUNDAMENTO

Basado en estudios de Harvard

Mayo Clinic y Fertility & Sterility, este programa ataca los principales factores que afectan la fertilidad masculina: inflamación, estrés oxidativo, déficit antioxidante, exceso de azúcar y grasas trans. Se incluyen alimentos ricos en zinc, selenio, ácidos grasos omega-3, antioxidantes polifenólicos, vitaminas B, C, E y D, aminoácidos esenciales, y fibra prebiótica.

CIENTIFICO CIENTIFICO CIENTIFICO

BetterYOU.
— METHOD —

INGREDIENTES CLAVE

Y BENEFICIOS

INGREDIENTE	BENEFICIO
Huevos orgánicos	Alta concentración de colina, esencial para la integridad del ADN espermático.
Salmón salvaje	Rico en ácidos grasos omega-3, mejora la movilidad y estructura espermática.
Nueces y semillas	Aumentan conteo espermático y reducen daño oxidativo.
Espinaca, kale y brócoli	Ácido fólico, vitamina C, fibra y antioxidanes.
Frutas rojas (arándanos, frambuesas)	Protección mitocondrial y antiinflamatoria
Camote y zanahoria	Betacarotenos que mejoran la morfología espermática.
Ajo negro y cúrcuma	Antiinflamatorios naturales.
Cacao puro	Aumenta producción de óxido nítrico y función testicular.



Lista General de Súper
(PARA LOS 15 DÍAS)

BetterYOU.
— METHOD —

LISTA DE SUPER

INGREDIENTES	CANTIDAD
Salmón salvaje	3 filetes grandes
Huevos orgánicos	30
Yogurt griego natural	2 kg
Queso cottage bajo en grasa	500 g
Pechuga de pavo	1.5 kg
Atún en agua	6 latas
Quinoa, arroz integral, avena	total 1.2 kg
Camote	6 grandes
Kale, espinaca, brócoli, zanahoria, apio	
Arándanos, frambuesas, plátano, papaya, piña	
Aguacates	10
Almendras, nueces, semillas de calabaza	
Ajo negro, cúrcuma, aceite de oliva extra virgen, cacao 100%	





DÍA
POR
DÍA

PROGRAMA
alimenticio

Betteryou.
— METHOD —

Día 1



DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.



COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.



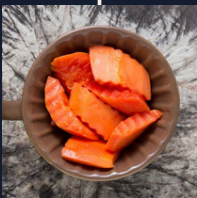
CENA:

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.



SNACK 1

Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).



SNACK 2

1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya

SEGUNDO DÍA



DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 gr) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)
- 1 puñado de almendras +1 pieza de papaya.



3

TERCER DIA

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.• 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.
SNACK AM	<p>Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)</p>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.• Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.
SNACK PM	<p>1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya</p>
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).• Infusión de jengibre.



CUARTO DÍA

DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA:

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACK 1

Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).

SNACK 2

1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya





DÍA NO. 5

DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)
- 1 puñado de almendras +1 pieza de papaya.

Día 6



DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.



COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.



CENA:

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.



SNACK 1

Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).



SNACK 2

1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya

SEPTIMO DÍA

DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)
- 1 puñado de almendras +1 pieza de papaya.



8

OCTAVO DIA

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.• 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.
SNACK AM	<p>Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)</p>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.• Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.
SNACK PM	<p>1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya</p>
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).• Infusión de jengibre.



NÓVENO DÍA

DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA:

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACK 1

Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).

SNACK 2

1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya





DÍA NO.

10

DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).
- 1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya

Día 11



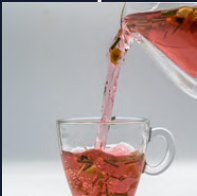
DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.



COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.



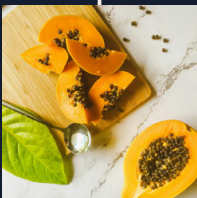
CENA:

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.



SNACK 1

Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).



SNACK 2

1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya

DECIMO SEGUNDO DIA

DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)
- 1 puñado de almendras +1 pieza de papaya.



13 DECIMO TERCER DIA

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.• 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.
SNACK AM	<p>Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza)</p>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.• Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.
SNACK PM	<p>1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya</p>
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).• Infusión de jengibre.



DECIMOCUARTO DÍA

DESAYUNO:

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA:

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA:

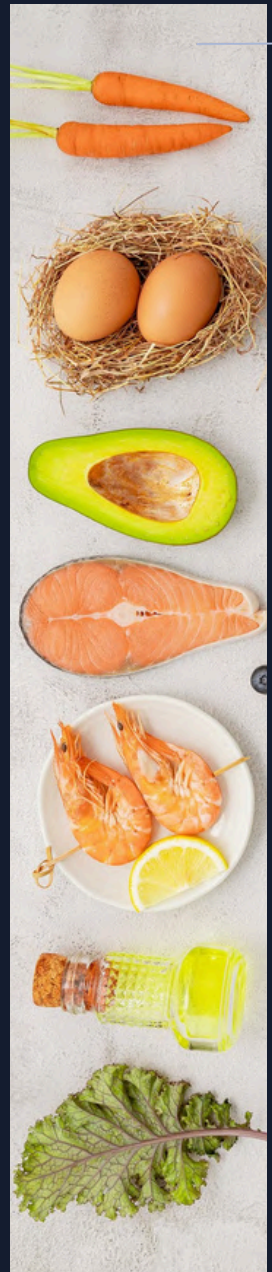
- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACK 1

Yogurtgriego (150 g) con arándanos (1/4 taza).

SNACK 2

1 puñadode almendras + 1 pieza de papaya





ÚLTIMO DÍA

15

DESAYUNO

- Smoothie de yogurt griego (250 ml), 1/2 plátano, 1 cda de nuez, 1 cda de cacao puro.
- 2 huevos revueltos con kale y cúrcuma.

COMIDA

- Filete de salmón (150 g) con arroz integral (1/2 taza) y espinacas salteadas en aceite de oliva.
- Ensalada de brócoli, zanahoria y semillas de calabaza.

CENA

- Tazón de quinoa (3/4 taza cocida) con pechuga de pavo (120 g) y aguacate (1/2 pieza).
- Infusión de jengibre.

SNACKS

- Yogurt griego (150 g) con arándanos (1/4 taza).
- 1 puñado de almendras + 1 pieza de papaya

RECOMENDACIONES

Posteriores al Programa



RECOMENDACIONES

Del Programa

Mantener el consumo de antioxidantes naturales.

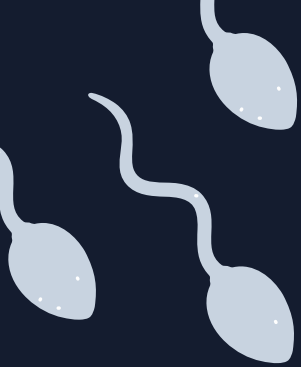
Evitar alcohol, tabaco, grasas trans y azúcar refinado

Dormir mínimo 7 horas diarias

Hacer ejercicio moderado (30-45 min diarios, sin sobrecalentamiento testicular)

Seguir el plan por 90 días para ver mejoras en espermatogénesis (ciclo completo de renovación espermática).

Realizar análisis de espermatozoides antes y después del programa para medir resultados



RESULTADOS

Esperados

Aumento del conteo espermático hasta en un 30% (según estudios clínicos tras dietarica en omega-3, zinc y antioxidantes).

Mejora en motilidad progresiva y estructura espermática

Disminución del estrés oxidativo y aumento de niveles naturales de testosterona.

Mayor energía, líbido estable y regulación hormonal general.

