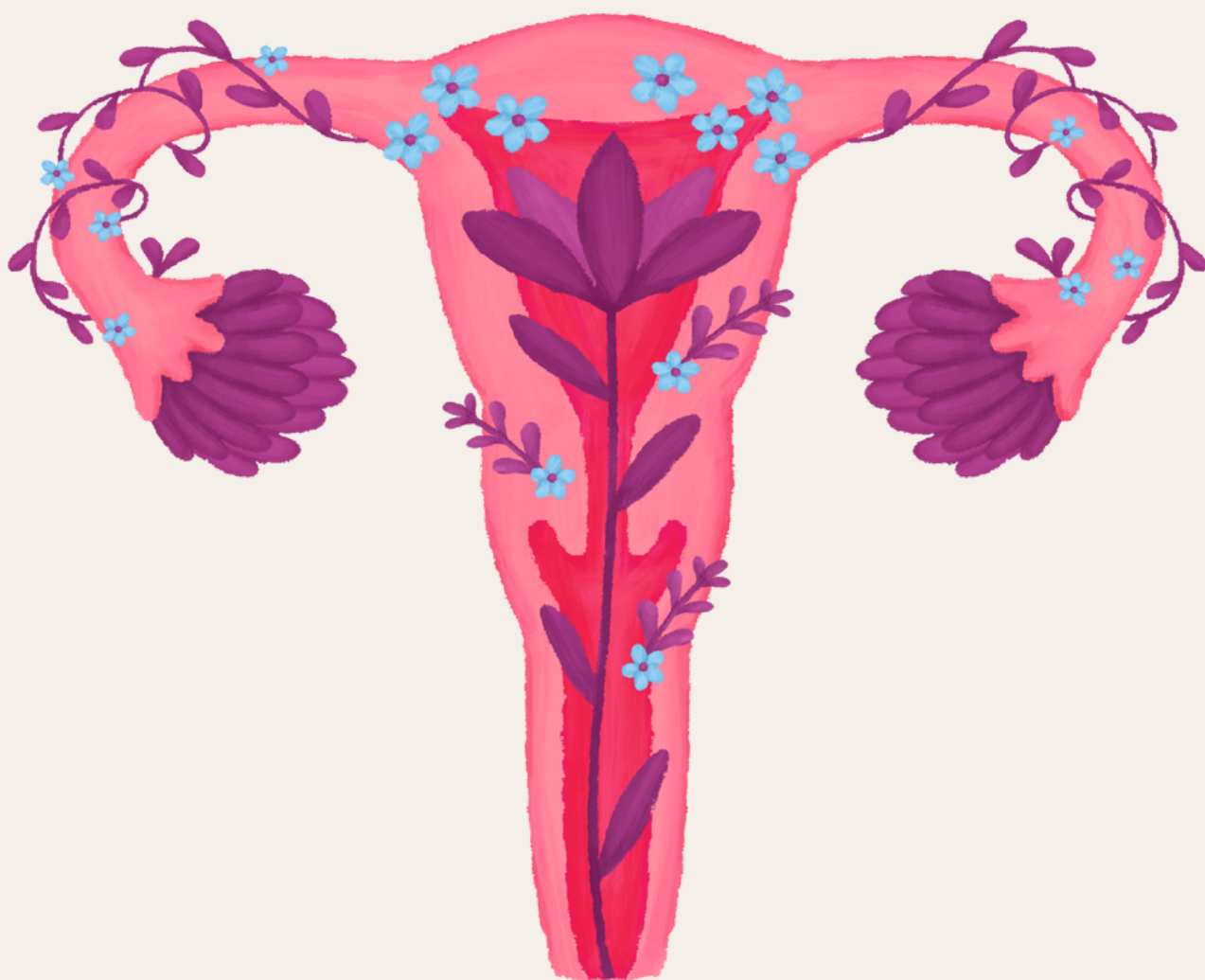


DAYS OF CONFIDENCE

HORMONAS101

Guía rápida



7 sencillos pasos para recuperar el equilibrio hormonal y volver a sentirte tú misma

Bienvenida,

Si aún no nos conocemos,
hola, soy Frédérique,
fundadora de Days of
Confidence.



Llevo años estudiando el impacto de las hormonas en el bienestar de la mujer y quiero ayudarte a entenderlas mejor para que no sean ellas las que controlen tu vida, sino tú la que las domines. Porque sí, mereces vivir sin altibajos hormonales que te hagan sentir agotada, irritable o con cambios de humor inexplicables.

En esta guía te comparto los pasos esenciales para recuperar el equilibrio hormonal y sentirte en armonía con tu cuerpo.

Son consejos sencillos, pero efectivos, que puedes empezar a aplicar desde hoy.

¡Empecemos!

¿Qué es una hormona?

Empecemos por lo básico.

Seguramente alguna vez has dicho: "Me siento hormonal", pero ¿realmente sabes qué es una hormona y cómo funciona? Las hormonas son como los mensajes de texto de tu cuerpo: sustancias químicas que viajan por la sangre enviando señales de un órgano a otro.

Por ejemplo, tu cerebro envía hormonas a la tiroides, los ovarios, las glándulas suprarrenales o el páncreas, y estos órganos responden liberando otras hormonas que regulan funciones esenciales como el metabolismo, el sueño o la fertilidad.



Cuando todo está en equilibrio, te sientes bien.

Pero cuando las hormonas se desajustan, empiezan los problemas: cansancio extremo, ansiedad, falta de energía, retención de líquidos, insomnio...

Por eso es tan importante aprender a cuidarlas.

¿Por qué se desajustan las hormonas?

Las hormonas no se producen de forma continua, como el agua que fluye de un grifo, sino que se liberan en pulsos.

Cuando ese ritmo se altera, aparecen síntomas molestos. ¿Qué puede afectar al equilibrio hormonal?

- Estrés crónico (el cortisol alto es uno de los grandes enemigos de tus hormonas)
- Falta de sueño
- Consumo excesivo de cafeína o alcohol
- Hacer demasiado o muy poco ejercicio
- Dietas muy restrictivas o pobres en nutrientes
- Enfermedades de la tiroides
- Uso prolongado de anticonceptivos hormonales
- Inflamación y problemas digestivos

Ahora que ya sabes qué factores pueden alterar tu equilibrio hormonal, veamos cómo puedes empezar a recuperarlo.



7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

1 Duerme bien



El sueño es la base de todo.

Si duermes mal, tus hormonas se descontrolan.

Para mejorar tu sueño:

- Evita el teléfono y las pantallas al menos 30-60 minutos antes de dormir.
- Crea una rutina de relajación nocturna: un té sin cafeína, lectura, meditación...
- Mantén tu habitación oscura y fresca.
- Cena ligero y evita el alcohol antes de acostarte.

7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

2

Gestiona el estrés

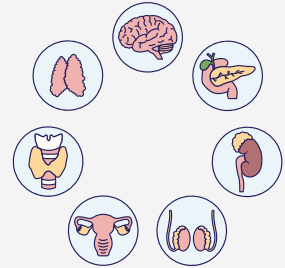


El cortisol alto bloquea otras hormonas y puede hacer que te sientas siempre cansada y ansiosa.

- Practica la respiración profunda o la meditación aunque solo sean 5 minutos al día.
- Muévete: una caminata diaria, yoga o ejercicio moderado ayuda a reducir el estrés.
- Dedica tiempo a actividades que te hagan feliz y te relajen.

7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

3 Evita los disruptores hormonales



Muchas sustancias químicas afectan tus hormonas sin que te des cuenta.

Algunos cambios fáciles:

- Usa cosmética natural sin parabenos ni fragancias artificiales (como los cosméticos de Days of Confidence).
- Cocina con recipientes de vidrio o acero inoxidable en lugar de plástico.
- Filtra el agua que bebes.



7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

4 Come para equilibrar tus hormonas



Tu alimentación tiene un impacto directo en tu equilibrio hormonal.

- Incluye proteínas en cada comida (huevos, pescado, carne, legumbres).
- No te saltes comidas y evita los picos de azúcar.
- Aumenta el consumo de grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).
- Cuida tu microbiota con alimentos fermentados y fibra.

7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

5

Muévete, pero con cabeza

El ejercicio es clave, pero en su justa medida. Hacer demasiado cardio puede aumentar el estrés y desajustar las hormonas.

- Combina entrenamiento de fuerza con ejercicios suaves como yoga o caminatas.



- Si te sientes agotada después de entrenar, puede que necesites reducir la intensidad.

7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

6 Apoya a tu cuerpo con suplementos naturales

Algunos nutrientes esenciales para tu equilibrio hormonal:



- Magnesio Marino: presente en el Complejo Serenidad, ayuda a relajar el sistema nervioso y mejorar el sueño.



- Omega-3: antiinflamatorio natural, presente en el Complejo Luminosidad.



- Vitaminas del grupo B: apoyan la energía y la función tiroidea, presentes en el Complejo Vitalidad.



- Adaptógenos como la ashwagandha: ayudan a gestionar el estrés, incluido en el Complejo Serenidad.

7 pasos para recuperar el equilibrio hormonal

7

No olvides disfrutar y conectar

Las emociones también influyen en tu equilibrio hormonal.

Reír, compartir tiempo con gente que quieres y hacer cosas que te apasionan tienen un impacto positivo en tu bienestar.



¡Tu bienestar está en tus manos!

Recuperar el equilibrio hormonal no ocurre de la noche a la mañana, pero cada pequeño cambio cuenta.

Escucha a tu cuerpo, apóyalo con buenos hábitos y, sobre todo, date el tiempo y el cuidado que te mereces.

DAYS OF CONFIDENCE

Si quieres seguir aprendiendo más sobre hormonas, salud y bienestar, ¡síguenos en Instagram!



[@daysofconfidence.spain](https://www.instagram.com/daysofconfidence.spain)