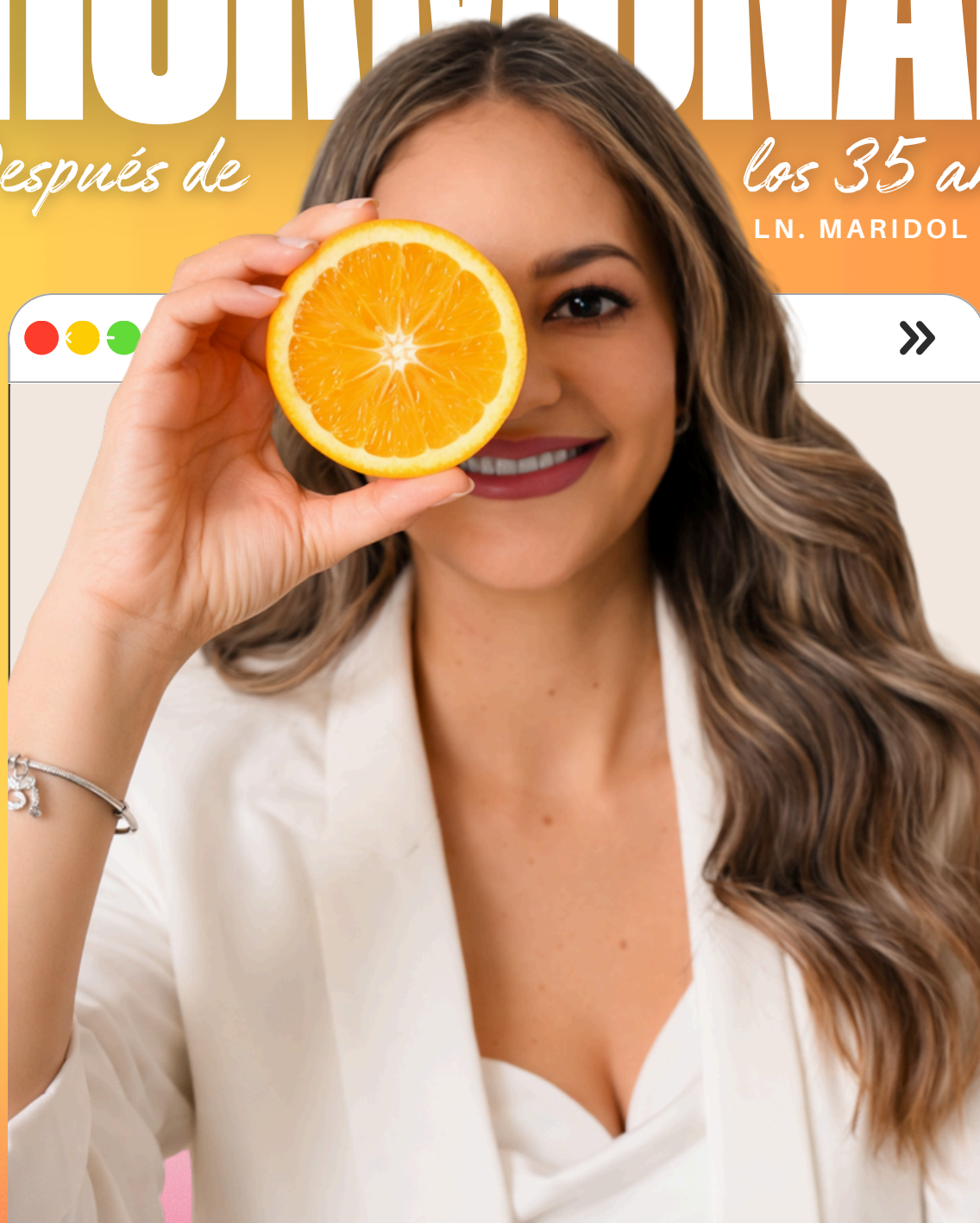


# EQUILIBRIO HORMONAL

*Después de*

*los 35 años*

LN. MARIDOL HDZ



Guía para optimizar tu metabolismo, energía y bienestar femenino



# INTRODUCCION

*LN. Maridol Hdz*



A partir de los 35 años, el cuerpo de la mujer comienza una transición metabólica y hormonal completamente natural.

No es una enfermedad, es fisiología; sin embargo, cuando esta etapa no se acompaña con una estrategia nutricional adecuada, estilo de vida y soporte específico, empiezan a aparecer síntomas que muchas veces se normalizan... pero no deberían.

- *Fatiga constante*
- *Dificultad para bajar de peso*
- *Inflamación abdominal*
- *Cambios en el estado de ánimo*
- *Problemas para dormir*

- 👉 Esto no es falta de disciplina.
- 👉 No es que “ya no funcione tu cuerpo”.

Es un desajuste en los sistemas hormonales y metabólicos que requieren atención estratégica.

Este e-book tiene como objetivo ayudarte a entender qué está pasando en tu cuerpo y, sobre todo, darte herramientas prácticas para recuperar tu equilibrio.





*Bases fisiológicas del*

# DESBALANCE HORMONAL

Después de los 35 años, el cuerpo femenino comienza a experimentar cambios progresivos en sus principales ejes hormonales.

Entre los más relevantes se encuentran:

▼ **Disminución gradual de estrógenos y progesterona**

Estas hormonas regulan funciones clave como el ciclo menstrual, el estado de ánimo, la composición corporal y la calidad del sueño.

▼ **Alteración en la sensibilidad a la insulina**

El cuerpo se vuelve menos eficiente utilizando la glucosa, lo que favorece el almacenamiento de grasa, especialmente a nivel abdominal.

▼ **Elevación del cortisol**

El estrés crónico mantiene elevados los niveles de esta hormona, generando inflamación, fatiga y mayor resistencia a la pérdida de peso.

▼ **Disminución de la función mitocondrial**

Las mitocondrias (las “fábricas de energía” de las células) se vuelven menos eficientes, provocando menor energía y mayor fatiga.



## RESULTADO CLINICO

**Un entorno metabólico que favorece la acumulación de grasa, inflamación sistémica y disminución de la energía.**



# ESTRATEGIA NUTRICIONAL PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL

*El equilibrio hormonal no depende de una sola acción, sino de la integración de varios pilares que trabajan en conjunto.*

## 01

### REGULACION DE LA GLUCOSA E INSULINA

El eje metabólico es la base del equilibrio hormonal. Cuando la glucosa está descontrolada, todas las hormonas se ven afectadas.

Para estabilizarla:

- ✓ **Asegura proteína en cada comida**  
(entre 1.2 y 1.6 g por kg de peso corporal al día)
- ✓ **Evita picos de glucosa**  
Reduce azúcares simples, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.
- ✓ **Prioriza fibra**  
Consume entre 25 y 35 g al día provenientes de vegetales, semillas y leguminosas.
- ✓ **Incluye grasas saludables**  
Aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas ayudan a estabilizar la energía y las hormonas

💡 **Cuando estabilizas la glucosa, tu cuerpo deja de almacenar grasa y comienza a utilizarla como energía.**



# 02

## ESTRATÉGIAS DE AYUNO INTERMITENTE METABOLICO

El ayuno intermitente es una herramienta poderosa para mejorar la sensibilidad a la insulina y optimizar el metabolismo. Al darle descanso al sistema digestivo, el cuerpo mejora su capacidad de reparación y regulación hormonal.

👉 Protocolos recomendados:

- 12-14 horas (ideal para iniciar)
- 14-16 horas (según adaptación y tolerancia)

⚠️ Importante:

*No es recomendable en casos de estrés elevado, insomnio o fatiga severa, ya que podría aumentar el cortisol.*



Quieres aprender ayunar, ve a mi  
master class sobre ayuno  
intermitente en el siguiente link

[WWW.MARIDOLHDZ.COM](http://WWW.MARIDOLHDZ.COM)



**El objetivo no es restringir... es enseñarle al cuerpo a ser metabólicamente flexible.**

# 03 MODULACION DE CORTISOL

El cortisol es una hormona necesaria, pero cuando se mantiene elevado de forma crónica, se convierte en uno de los principales enemigos del equilibrio hormonal.

El exceso de cortisol provoca

- Aumento de grasa abdominal
- Ansiedad
- Problemas de sueño
- Fatiga constante

Para regularlo:

- ✓ Prioriza el sueño (6–8 horas reales y profundas)
- ✓ Evita el sobreentrenamiento
- ✓ Practica técnicas de relajación (respiración, meditación, pausas conscientes)
- ✓ Exponte a luz natural diariamente



**Sin control del estrés, ningún protocolo nutricional será suficiente.**



# 04

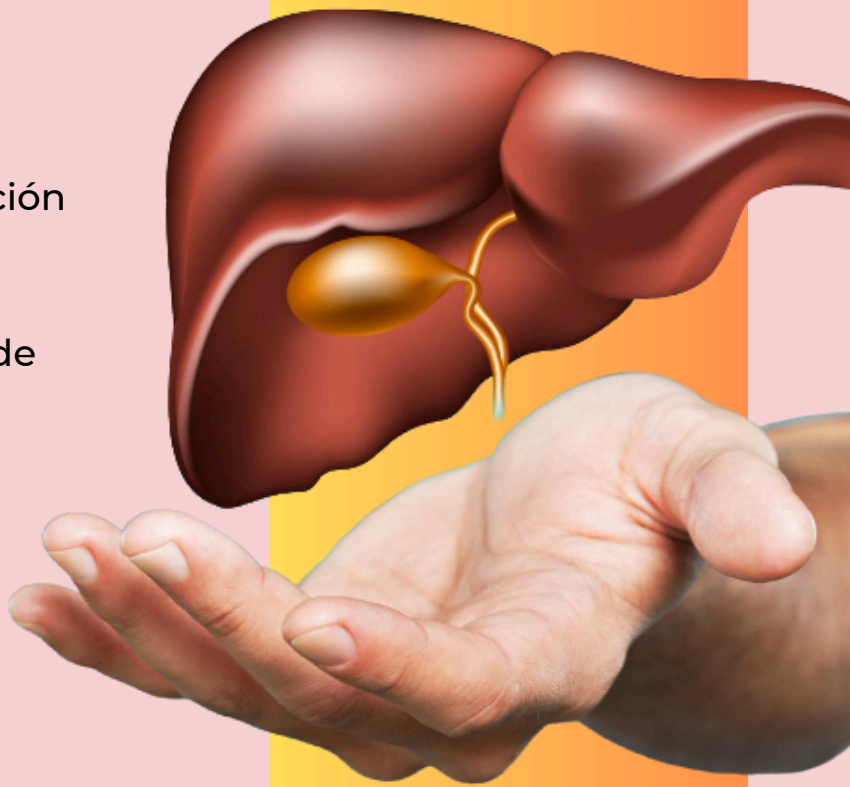
## APOYO HEPÁTICO (DETOXIFICACION)

El hígado es el órgano responsable de metabolizar y eliminar el exceso de hormonas.

Cuando el hígado está saturado, el equilibrio hormonal se ve afectado directamente.

Para apoyarlo:

- ✓ Consume vegetales crucíferos (brócoli, col, kale, coliflor)
- ✓ Mantén una adecuada hidratación
- ✓ Reduce la carga de tóxicos (alcohol, ultraprocesados, exceso de azúcares, químicos)



**Un hígado eficiente = hormonas equilibradas.**

# PROTOCOLO DE SUPLEMENTACION FUNCIONAL

Este protocolo está diseñado como apoyo nutricional estratégico.  
No sustituye tratamiento médico.



1

## **MULTINUTRIENTE + INOSITOL + PROBIÓTICOS (V-DAILY)**

Fórmula integral que actúa en múltiples niveles:

- Apoya la producción de energía celular
- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Favorece la salud intestinal
- Impacta positivamente el equilibrio hormonal

💡 Es la base del protocolo.

BUY NOW



2

## **OMEGA 3 EPA/DHA + VIT. A, D & E (V-OMEGA3)**

Ácidos grasos esenciales con efecto antiinflamatorio:

- Disminuyen inflamación sistémica
- Mejoran la función cerebral
- Favorecen la comunicación celular
- Apoyan el equilibrio hormonal

BUY NOW



3

## **SOPORTE NOCTURNO NATURAL (VITALAY)**

El descanso es un pilar hormonal clave.

- Mejora la calidad del sueño
- Apoya la regulación del cortisol
- Favorece la recuperación del sistema nervioso

💡 Dormir bien también es parte del tratamiento.

BUY NOW



4

## **DETOXIFICACION (V-TEDETOX)**

Apoyo funcional para el hígado:

- Favorece procesos de detoxificación
- Apoya el metabolismo hormonal
- Contribuye a reducir inflamación

BUY NOW



5

## **ANTIOXIDANTE MAESTRO (GLUTATION PLUS)**

Uno de los antioxidantes más importantes del cuerpo:

- Reduce el estrés oxidativo
- Apoya detoxificación celular
- Protege las células del daño

BUY NOW



CONOCE MAS PRODUCTOS







## MUCHAS MUJERES INTENTAN “HACER MÁS” CUANDO EN REALIDAD NECESITAN HACER MEJOR.

### ERRORES FRECUENTES

❌ **Comer muy poco**

Esto ralentiza el metabolismo y empeora el desbalance hormonal.

❌ **Exceso de cardio**

Aumenta el cortisol y dificulta la pérdida de grasa.

❌ **Falta de proteína**

Afecta masa muscular, saciedad y metabolismo.

❌ **No priorizar el sueño**

Sin descanso no hay regulación hormonal.

❌ **No usar soporte nutricional**

El estilo de vida actual muchas veces requiere apoyo adicional.



**El equilibrio hormonal no se logra con fuerza de voluntad... Se logra con estrategia.**

### CUANDO TRABAJAS SOBRE LOS PILARES CORRECTOS:

- ✓ Tu cuerpo deja de estar en modo supervivencia
- ✓ Mejora tu composición corporal
- ✓ Aumenta tu energía
- ✓ Se estabiliza tu estado de ánimo
- ✓ Recuperas el control de tu bienestar

✨ No necesitas hacer más. Necesitas hacer lo correcto.



# ENTENDER ES EL PRIMER PASO. TRANSFORMAR TU VIDA *es el siguiente*

Este e-book te dio claridad sobre lo que puede estar pasando en tu cuerpo. Ahora es momento de aprender cómo trabajar a tu favor, de forma integral y real.

TE INVITO A:  
Mi programa online  
**EQUILIBRIO HORMONAL FEMENINO**



**DA EL SIGUIENTE PASO  
HACIA TU MEJOR VERSION**



<https://www.maridolhdz.com>



conoce mas aqui



