



SINCRONIZA TU VIDA CON TU CICLO MENSTRUAL



La autora

Alisa Vitti es experta en nutrición funcional y hormonas femeninas, fundadora de la moderna empresa de salud hormonal FLO Living, autora del superventas WomanCode y creadora de MyFLO, la mejor aplicación de pago para el ciclo femenino de iTunes, y la primera y única en rastrear tu periodo y sincronizar tu ciclo. Vitti obtuvo su licenciatura en la Universidad John Hopkins y en el Instituto de Nutrición Integrativa.



Título: *En sintonía con tu ciclo femenino.*

Subtítulo: *FLO aprende a sincronizarte con tu bioquímica para dar rienda suelta a tu creatividad, mejorar tu vida sexual y hacer más con menos estrés.*

Autora: Alisa Vitti.

P. sin IVA: 15,34€

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VFDW

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000935

PVP: 15,95€

Nº págs: 436

BISAC: HEA024000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ Aprende a **identificar** las fases de tu ciclo menstrual y sincronízate con ellas para vivir con menos estrés y **en sintonía** contigo misma.
- ✓ Cambia el **reloj biológico** masculino de 24 horas por uno más sostenible de 28 días.
- ✓ **Bestseller** en EEUU.
- ✓ Obra eminentemente **práctica** con información muy útil sobre alimentación, productividad, sexualidad, vida social.
- ✓ Mensaje **empoderador** y **reivindicativo**.

TAGS

MENSTRUACIÓN // OVULACIÓN// CREATIVIDAD BIENESTAR // CONEXIÓN // EMPONDERAMIENTO MUJER // SALUD FEMENINA // HORMONAS ENDOCRINOLOGÍA // MENOPAUSIA // LIBIDO FERTILIDAD // SALUD // DIETA // ALIMENTACIÓN CORTISOL // ESTRÉS // EMOCIONES SALUD FEMENINA // ESTRÓGENOS



Sinopsis

Muchas mujeres afrontamos cada día una lista interminable de tareas, tratamos de cumplir con todo y, al final, acabamos agotadas y agobiadas, nuestra salud se deteriora (miomas, endometriosis, infertilidad, falta de deseo sexual...), el estrés crónico se ceba con nosotras y, en lo más profundo de nuestro ser, sentimos que no estamos a la altura de las circunstancias. Sin embargo, existe un plan de acción que siempre ha estado contigo, un recurso que hemos ignorado, incluso saboteado y, probablemente, lamentado una vez al mes. Hablamos de nuestra bioquímica femenina, en concreto del ciclo hormonal: la ventaja femenina milagrosa y única. Afortunadamente, con unos sencillos cambios en el estilo de vida podrás conectar con esta fuente natural de poder para hackear tu biología, mejorar tu salud, aumentar tu productividad, dominar la gestión del tiempo y disfrutar de mejores resultados en todas las áreas de tu día a día. Alisa Vitti, nos muestra en este libro las claves para cambiar de perspectiva y descubrir cómo afectan las cuatro fases del ciclo hormonal a nuestro cerebro, estado de ánimo, energía y comportamiento. Así sabrás cuál es el día perfecto para pedir ese ascenso, el mejor momento para hacer yoga o cardiovascular, cuándo tomar una ración doble de verduras, la mejor semana para dedicar tiempo a la introspección y ser amable contigo misma, y cuándo desplegar tus alas sociales. Aprender a vivir en sincronía con tu ciclo es posible y, sobre todo, necesario. Simplemente debes atender a lo que ya se encuentra en tu interior. Descubre el poder de FLO y conecta con tu superpoder.

Libros relacionados:

