



LUNA BLOOM
MOTHER-DAUGHTER CONNECTION



TU CICLO, EXPLICADO DE FORMA SIMPLE

Energía, alimentación y pequeños ajustes
para vivir cada fase con más conciencia.





BIENVENIDA

INTRODUCCIÓN

Durante años nos enseñaron a ver el ciclo menstrual como algo que hay que soportar.

Pero el ciclo no es un problema. Es un ritmo. A lo largo del mes tu energía cambia.

Cuando lo entiendes, dejas de exigirte igual todos los días.

Esta guía es una versión simple y práctica para acompañarte mejor en cada fase.

Sin extremos.
Sin complicaciones.
Solo claridad.



LUNA BLOOM
MOTHER & DAUGHTER CONNECTION



FASE MENSTRUAL

Pausa y claridad

EN TU CUERPO
Energía baja.
El cuerpo libera.



PUEDES SENTIR
Más sensibilidad.
Necesidad de espacio.



“No estás débil. Estás reiniciando.”

ENFÓCATE EN
Reducir compromisos
Dormir más
No decidir en impulso



ALIMENTOS
Sopas • Lentejas
Espinaca • Chocolate
oscuro • Té caliente



FASE FOLICULAR

Inicio y ligereza

EN TU CUERPO
La energía empieza
a subir.



PUEDES SENTIR
Optimismo.
Claridad mental.



“Esta es tu etapa de siembra.”

ENFÓCATE EN
Planear
Empezar rutinas
Movimiento



ALIMENTOS
Frutas • Verduras frescas
Yogurt • Huevos
Smoothies



FASE OVULATORIA

Conexión y expansión

EN TU CUERPO
Máxima energía y
sociabilidad.



PUEDES SENTIR
Seguridad al
comunicar.



“Tu voz suele sentirse más firme aquí.”

ENFÓCATE EN
Conversaciones
importantes.
Reuniones.
Pedir lo que necesitas.



ALIMENTOS
Ensaladas • Agua
Pescado • Semillas
Frutas



FASE LÚTEA

Ajuste y cierre

EN TU CUERPO
La energía
comienza a bajar.



PUEDES SENTIR
Más enfoque en
detalles.



“No es negatividad. Es ajuste interno.”

ENFÓCATE EN
Terminar pendientes
Organizar
Reducir azúcar



ALIMENTOS
Camote • Avena
Arroz integral
Almendras • Manzanilla



EJERCICIO

OBSERVA TU PATRÓN ESTE MES

MENSTRUAL

- Necesito espacio
- Estoy más sensible
- Me canso más

FOLICULAR

- Tengo más ideas
- Me siento ligera
- Quiero empezar cosas

OVULATORIA

- Me siento segura
- Quiero socializar
- Me expreso mejor

LÚTEA

- Me irrito fácil
- Detecto lo que no funciona
- Quiero ordenar

¿Qué aprendí sobre mí este mes?





CIERRE

Tu ciclo no necesita ser perfecto para ser comprendido.
Solo necesita ser observado.

Cuando una mujer se informa, cambia la manera en que vive su propio ciclo.
Y cuando una mamá se informa, también cambia la forma en que una niña vivirá el suyo.

En Luna Bloom seguimos creando ese acompañamiento – práctico, claro y consciente – para cada etapa.

