



MI AGENDA

ANDREA CARUCCI

Cada día es una nueva oportunidad

• ESTILO DE VIDA •



S O B R E A N D R E A

Andrea Carucci es nutricionista-naturópata, experta gastronómica, en microbiota y nutrición ortomolecular. Escritora especialista en nutrición, escribe sobre su especialidad en las páginas de la revista Telva entre otras innumerables publicaciones impresas y en línea; es también autora y mamá de dos hijos.

La filosofía de Andrea es un estilo de vida saludable en relación con una nutrición placentera.

Dentro del estilo de vida que recomienda, nació el libro "La Cocina de la Fertilidad". Abocada en los problemas actuales de desequilibrios en la mujer con los problemas de salud hormonal y dada su experiencia personal con la nutrición y la microbiota, nació la propuesta editorial de escribir "La Cocina de la Fertilidad" - Editorial Planeta-Cúpula - recientemente premiado con el galardón PREMIO Gourmand al Mejor Libro de Diet 2020.

Tras la publicación del libro y con el auge de la demanda actual nace una serie de cursos sobre alimentación, nutrición y estilo de vida desarrollados para mejorar irregularidades en la **salud hormonal en todas las edades**, donde las costumbres o la alimentación pueden mejorar innumerables problemas de salud.

Incansable investigadora, su objetivo es celebrar la experiencia de comer placenteramente en el camino hacia el equilibrio de la vida a través de la salud. Las deliciosas recetas saludables y el contenido hasta ahora publicado ha cambiado el mito de que cuidarse es comer no satisfactoriamente.

Tanto sus redes sociales como su canal de YouTube se han convertido en espacios populares y un punto de encuentro. Más recientemente, lanzó una Guía para la planificación consciente de comidas a comunidades de Facebook con más de 10.000 usuarios para inspirar ideas de comidas saludables.

Andrea tiene más de 25 años de experiencia en el mundo de la salud, escribiendo, asesorando a marcas, a personas o difundiendo contenidos dentro de la misma línea saludable de estilo de vida.

ANDREACARUCCI.COM

PUEDES DESCUBRIR MÁS SOBRE SU
ESTILO DE VIDA
Y ALIMENTACIÓN EN LA WEB DE
ANDREA CARUCCI Y SEGUIRLA
EN INSTAGRAM, FACEBOOK, TWITTER
Y YOUTUBE.

APÚNTATE PARA RECIBIR SU
NEWSLETTER CON CONTENIDO
EXCLUSIVO EN:
ANDREACARUCCI.COM/BLOG/NE
WSLETTER



A watercolor illustration of a rose branch with several large, light pink roses and green leaves. The style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle color palette. The roses are in various stages of bloom, and the leaves are detailed with green veins.

MI AGENDA

ANDREA CARUCCI

ESTE EBOOK ES PARA USO PERSONAL Y NO SE
PUEDE COMPARTIR. EL COPYRIGHT PERTECE A
ANDREA CARUCCI

MAYO 2022

“-TE DESAFÍO A QUE HAGAS DE TU VIDA UNA PIEZA MAESTRA. TE RETO A QUE TE UNAS A LA GENTE QUE
VIVEN LO QUE ENSEÑAN”.
-TONY ROBBINS-

MI CICLO HORMONAL

Registro de mi ciclo menstrual

FECHA DE
INICIO:

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
2	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
3	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
4	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
5	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
6	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
7	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
8	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
9	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
10	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
11	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
12	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
13	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
14	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
15	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
16	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
17	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
18	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
19	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
20	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
21	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
22	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
23	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
24	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
25	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
26	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
27	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
28	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
29	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
30	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
31	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥

RELLENA CON EL COLOR DE
TU MENSTRUACIÓN O FLUJO

☐

Claro

☐

Mediano

☐

Oscuro

RELLENA CON EL COLOR DE
TU OVULACIÓN

☐

Días fértiles

En caso de
embarazo, rellena
días lunares

NOTAS:

“ESTABLECER METAS ES EL PRIMER PASO PARA TRANSFORMAR LO INVISIBLE EN VISIBLE.”.
-PODER SIN LÍMITES, -TONY ROBBINS-

MI PESO IDEAL

Registro de mi evolución

FECHA DE
INICIO:

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

RELLENA CON EL PESO UNA
VEZ AL MES EN EL DÍA QUE
CORRESPONDA

PESO IDEAL

PESO ACTUAL

ES CONVENIENTE NO PESARSE MÁS DE UNA
VEZ AL MES.

NOTAS:

“EL SECRETO PARA DESATAR TUS FUERZAS ES ESTABLECER OBJETIVOS INTERESANTES QUE DESPIERTEN TU CREATIVIDAD Y ENCIENDAN TU PASIÓN.” -TONY ROBBINS-

MI ACTIVIDAD FÍSICA

Registro de mi evolución

E F M A M J J A S O N D

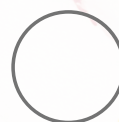
FECHA DE
INICIO:

1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

RELLENA CON EL COLOR QUE
HAYAS ELEGIDO PARA CADA
ACTIVIDAD



DÍAS QUE PRÁCTICO
ACTIVIDAD EXTRA



MI OBJETIVO

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA



EJERCICIO AERÓBICO



EJERCICIO DE
RESISTENCIA



BAILAR O OTRO
DEPORTE



MEDITAR



EJERCICIOS DE
RESPIRACIÓN

NOTAS:

“VIVE LA VIDA CON UNA ACTITUD DE EXPECTATIVA OPTIMISTA, SABRIENDO QUE TODO LO QUE PASA TE
BENEFICIA EN UN SENTIDO O EN OTRO.” -TONY ROBBINS-

NOTAS

**La vida nos da siempre nuevas
oportunidades...**

MI AGENDA DIARIA

Hoy me siento..

Hoy he comido...

FECHA:

MARCA DÍA DE
LA SEMANA

SUPLEMENTOS
ANTES

DESAYUNO

SUPLEMENTOS
LEJOS DE
COMIDAS

COMIDA

SUPLEMENTOS
LEJOS DE
COMIDAS

MERIENDA

CENA

LUNES ☐
MARTES ☐
MIÉRCOLES ☐
JUEVES ☐
VIERNES ☐
SÁBADO ☐
DOMINGO ☐

Hoy me siento...

Hoy agradezco...

MI AGENDA SEMANAL

Objetivos y metas

OBJETIVO DE LA SEMANA

Y SI LO CONSIGO...

LUNES
FECHA:

MARTES
FECHA:

MIÉRCOLES
FECHA:

JUEVES
FECHA:

VIERNES
FECHA:

SÁBADO
FECHA:

DOMINGO
FECHA:

"PARA QUE LOS CAMBIOS SEAN DE UN VALOR REAL, TIENEN QUE SER DURADEROS Y CONSISTENTES". -TONY ROBBINS-

FECHAS IMPORTANTES

Objetivos y metas

OBJETIVO DEL MES

AGOSTO
AÑO:

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

NOTAS

**La vida nos da siempre nuevas
oportunidades...**

LISTA DE TAREAS

NOTAS - REFLEXIÓN - LOGROS

"-EL ÚNICO VIAJE IMPOSIBLE ES EL QUE NUNCA EMPIEZAS.", -TONY ROBBINS-

A watercolor illustration of pink roses and green leaves. The roses are in various stages of bloom, with soft pink petals and yellow centers. The leaves are green with visible veins. The background is white.

MI AGENDA DE COMIDAS

Cada día es una nueva oportunidad

"-EL SECRETO DEL ÉXITO ES APRENDER CÓMO USAR EL DOLOR Y EL PLACER EN LUGAR DE QUE EL DOLOR Y EL PLACER TE USEN A TI. SI HACES ESO, ESTAS EN CONTROL DE TU VIDA. SI NO, LA VIDA TE CONTROLA.", -TONY ROBBINS-

PLANIFICADOR SEMANAL

De comidas. Usar siempre verduras de temporada

	SUPLEMENTOS ANTES	DESAYUNO	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	COMIDA	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	MERIENDA	CENA
LUNES		Waffles con yogur de coco y fruta <small>Receta en el libro LA cocina de la Fertilidad ANDREA CARUCCI</small>		Pavo al horno con verduras <small>https://jazzminycanela.com/como-hacer-pavo-al-horno-fiambre-de-pavo-casero/</small>		1 ración de Hummus con palitos de verduras. Solo si hay hambre <small>https://jazzminycanela.com/hummus-o-hummus-de-berenjenas-y-tomates-perfect-mix/</small>	Caballa al horno con chimichurri y verduras al horno <small>https://jazzminycanela.com/?spescado</small>
MARTES							
MIÉRCOLES							
JUEVES							
VIERNES							
SÁBADO							
DOMINGO							

PLANIFICADOR SEMANAL

Las recetas son ejemplos, lo importante es mantener tipo de proteína

	SUPLEMENTOS ANTES	DESAYUNO OBJETIVO DE CAMBIO	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	COMIDA EJEMPLO	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	MERIENDA EJEMPLO SOLO SI HAY HAMBRE	CENA EJEMPLO
LUNES		Fruta: Kiwi + arándanos + otra fruta opcional Leche vegetal Pan de semillas y frutos secos keto con tomate Proteína: Pavo al horno, 1 o 2 rodajas o proteína de cañamo en polvo de salud viva, en su defecto 1 huevo pasado por agua Café o té		Proteínas Carne blanca: https://jasmyncanela.com/como-hacer-pavo-al-horno-fiambrera-de-pavo-casero/		Pudín de chía con arándanos	Proteínas Carne blanca:
MARTES		Yogur bowl: Crema Budwig		Proteínas veganas: con Almidón resistente		Té Matcha con leche de coco	Proteínas veganas: Champiñones rellenos o VERDURAS AL HORNO CON KALE CON ESPECIAS. y hamburguesas veganas (ver receta en albóndigas) libro https://jasmyncanela.com/verduras-al-horno-kale-especias-receta-facil/
MIÉRCOLES		Bolitas proteicas + batido de Remolacha cocida o en polvo y otras frutas y verduras a elección + Café o té		Proteína pescado: En papillote o ensalada con pescado https://jasmyncanela.com/?s=pescado		Yogur o kéfir con semillas y chips de chocolate sin azúcar	Proteína pescado: https://jasmyncanela.com/?s=pescado
JUEVES		Yogur bowl: Crema Budwig		Proteínas veganas: con Almidón resistente		Té Matcha con leche de coco	Proteína Vegana: + Col rizada
VIERNES		Fruta: Kiwi + arándanos + otra fruta opcional Leche vegetal Pan de semillas y frutos secos keto con tomate Proteína: Pavo al horno, 1 o 2 rodajas o proteína de cañamo en polvo de salud viva, en su defecto 1 huevo pasado por agua Café o té		Proteína pescado: https://jasmyncanela.com/?s=pescado		Pudín de chía con arándanos	Proteína pescado: https://jasmyncanela.com/?s=pescado
SÁBADO		Creps rellenos de fruta y frutos secos acompañados de cantidad de endulzante permitido y cacao receta en el libro		Proteínas veganas: receta en el libro		Té Matcha con leche de coco	Proteínas Carne blanca: https://jasmyncanela.com/la-mejor-receta-pesto-verde-genoves-italiano/
DOMINGO		Fruta: Kiwi + arándanos + otra fruta opcional Leche vegetal Pan de semillas y frutos secos keto con tomate Proteína: Pavo al horno, 1 o 2 rodajas o proteína de cañamo en polvo de salud viva, en su defecto 1 huevo pasado por agua Café o té		Proteínas Carne blanca:		Yogur o kéfir con semillas y chips de chocolate sin azúcar	QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO POCHÉ https://jasmyncanela.com/quinoa-verduras-huevo-poché/

NOTA: INCLUIR EN CADA COMIDA QUE SE PUEDA COMINO, CHUCRUT, CAYENA Y/O KIMCHI

"-NO ES LO QUE HACEMOS DE VEZ EN CUANDO LO QUE DA FORMA A NUESTRAS VIDAS, ES LO QUE HACEMOS CONSISTENTEMENTE.", -TONY ROBBINS-

MI AGENDA

ANDREA CARUCCI

Cada día es una nueva oportunidad

EN ESTA AGENDA HE PROYECTADO UNA PLANIFICACIÓN PERSONALIZADA, INTEGRADA EN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE ES UN PUNTO DE PARTIDA DESDE TU ALIMENTACIÓN HACIA UN ESTILO DE VIDA ÓPTIMO. DEBES COMPLEMENTARLA CON EJERCICIO FÍSICO, UNA BUENA SALUD PSICOEMOCIONAL Y UNA BUENA RESPIRACIÓN, SIN OLVIDAR LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN CORRECTA.

EN CADA UNA DE ESTAS RECETAS TIENES MUCHAS POSIBILIDADES DE REEMPLAZAR INGREDIENTES PARA PODER VARIAR A LO LARGO DE TU PLANIFICACIÓN MENSUAL.

ESPERO QUE SEA TAN ESPECIAL COCINAR Y COMPARTIR AMOR DE CON TU FAMILIA COMO LO ES PARA MÍ.

COPYRIGHT Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

ESTA AGENDA NO DEBE CONSIDERARSE UN SUSTITUTO DEL CONSEJO, TRATAMIENTO O DIAGNÓSTICO MÉDICO. POR FAVOR, UTILIZA SIEMPRE CONSEJO DE PROFESIONALES DE SALUD SEGÚN LO NECESITES.

AL LEER ESTA AGENDA, ERES CONSCIENTE Y ACEPTAS QUE LA AUTORA NO ES RESPONSABLE DE LOS RESULTADOS CON RELACIÓN A LA INFORMACIÓN PRESENTADA EN EL MISMO.

ADEMÁS, LAS AFIRMACIONES ACERCA DE LOS POSIBLES BENEFICIOS PARA LA SALUD DE CUALQUIERA DE LOS ALIMENTOS AQUÍ PRESENTADOS, NO HAN SIDO EVALUADAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD DEL GOBIERNO ESPAÑOL. POR LO TANTO ESTA INFORMACIÓN NO PRETENDE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD. CONSULTA CON TU ESPECIALISTA ANTES DE COMENZAR O MODIFICAR CUALQUIER PROGRAMA DE NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO O ESTILO DE VIDA.

ESTA PUBLICACIÓN NO SE PODRÁ REPRODUCIR, TRANSMITIR O VENDER, EN SU CONJUNTO O EN PARTE, SIN EL CONSENTIMIENTO PREVIO, POR ESCRITO, DE SU AUTORA, ANDREA CARUCCI.

LA LICENCIA DE ESTA AGENDA ES PARA TU USO PERSONAL. NO SE PUEDE REVENDER NI COMPARTIR. SI DESEAS COMPARTIR ESTA AGENDA CON OTRA PERSONA, POR FAVOR COMPRA UNA COPIA ADICIONAL. GRACIAS POR RESPETAR EL DURO TRABAJO DE LA AUTORA.

COPYRIGHT ANDREA CARUCCI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



"-LAS METAS SON COMO IMANES. ATRAEN LAS COSAS QUE LOS HACEN REALIDAD.."

Con amor.
ANDREA CARUCCI