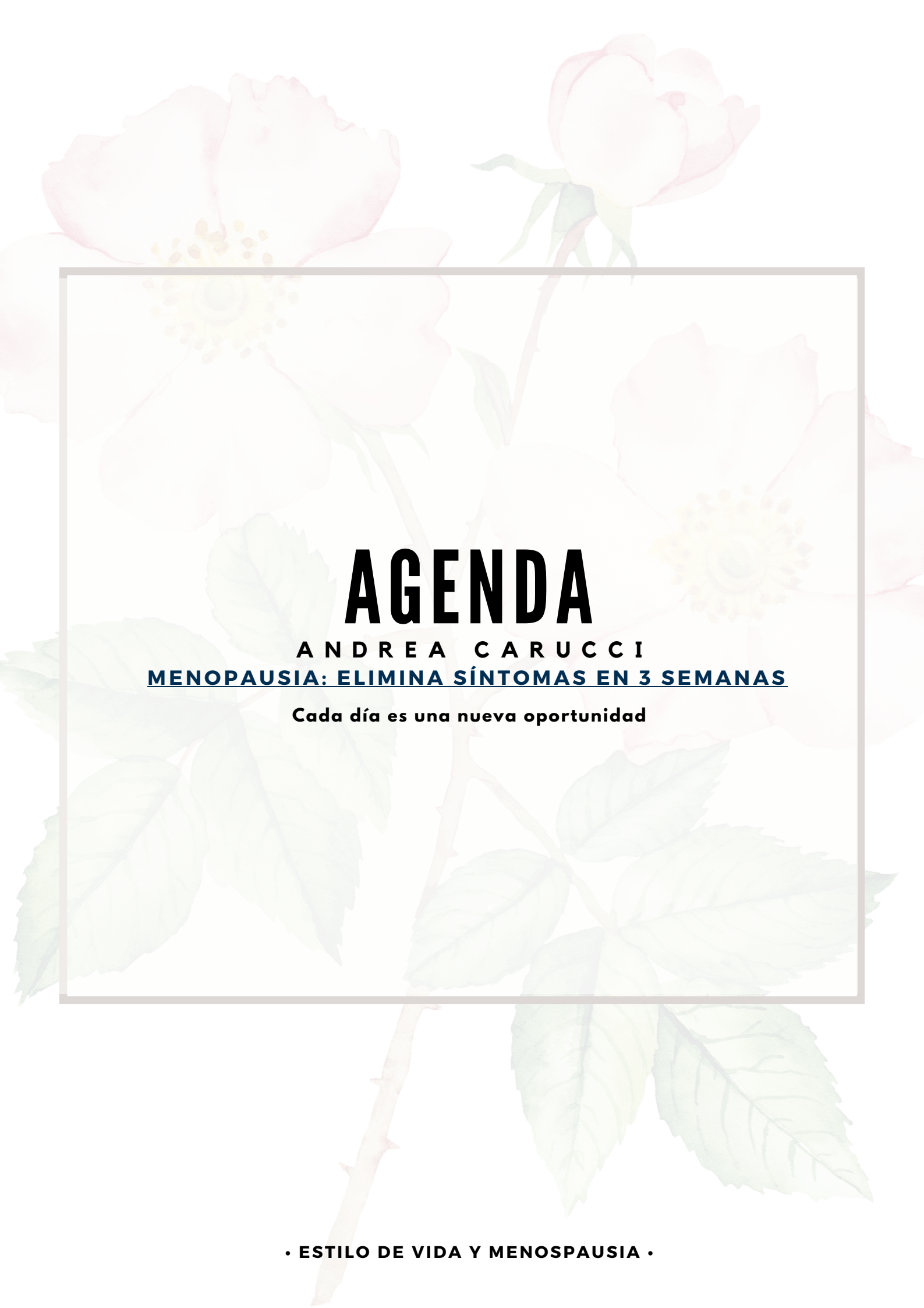




AGENDA

A N D R E A C A R U C C I

MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

Cada día es una nueva oportunidad

• ESTILO DE VIDA Y MENOPAUSIA •



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 roses have yellow centers with brown stamens. The leaves are green with visible veins. The background is white.

MI AGENDA

ANDREA CARUCCI

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

ENERO 2021

“-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-

- COMO USAR LA AGENDA -

La vida esta llena de regalos...

LA AGENDA DE SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA ESTÁ DISEÑADA PARA QUE CONTROLES TODOS LOS SÍNTOMAS QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO Y LUEGO UTILICES LA INFORMACIÓN RECOPIlada PARA MANEJARLOS MEJOR.

SERÁ UN GRAN ACTIVO PARA OPTAR POR EL MEJOR TRATAMIENTO DE LA MENOPAUSIA.

SÍNTOMAS POR DÍA	Marca cada síntoma si lo experimentas durante el día/noche, para saber cuántos de los síntomas tienes y con qué frecuencia.
ANSIEDAD	Valora tus niveles de ansiedad, lo irritable que estabas y cómo te afectaba tu estado de ánimo.
CICLO MENSTRUAL (SI AÚN LO TIENES)	Lleve un registro de su ciclo menstrual que durante este periodo puede ser fluctuante anotando los días que tuvo su período, si tuvo calambres y cuán ligero/pesado fue el flujo.
POSIBLES DESENCADENANTES	Toma nota de lo que puede haber desencadenado un síntoma y cómo pudiste lidiar con él.
REGISTRO DE MEDICAMENTOS	Apunta de cualquier medicamento , incluso de venta libre o suplemento , que tomes para disminuir cualquier síntoma o para cualquier otra dolencia.
EJERCICIO POR DÍA	Apunta los días en el que hagas 30 o más minutos consecutivos de ejercicio.
HORAS DE SUEÑO	Cada día de la semana, haz un seguimiento de tu actividad antes de acostarte, la hora a la que te acuestas, la hora en que te duermes, cuándo te despiertas y te levantas y cualquier cosa que pueda haberte causado dificultades durante la noche.
NOTAS	Hay varias secciones que puedes agregar anotaciones o información adicional que te sea útil para cuando tengas que ir a la una consulta para algún tratamiento .

MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

“ESTABLECER METAS ES EL PRIMER PASO PARA TRANSFORMAR LO INVISIBLE EN VISIBLE.”

SÍNTOMAS POR DÍA

Registro

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

	FÍSICOS										MENTAL										DOLOR										
	SOFOCOS	SUDORES NOCTURNOS	PÉRDIDA DE LIBIDO	SEQUEDAD VAGINAL	PERÍODOS IRREGULARES	FATIGA	PALPITACIONES	CAÍDA DE CABELLO	CABELLO ÉBIL	PROBLEMAS PARA DORMIR	AUMENTO DE PESO	MAREO	INFLAMACIÓN	UÑAS FRAGILES	OSTEOPOROSIS	INCONTINENCIA	ANSIEDAD	FALTA DE ENFOQUE	MALA CONCENTRACIÓN	NIEBLA MENTAL	DEPRESIÓN	DOLOR MAMARIO	DOLOR DE CABEZA	DOLOR ARTICULAR	CALAMBRES	ENCÍAS SANGRANTES	DOLORES MUSCULARES	PIEL IRRITADA	HORMIGUEO EN EXTREMIDADES	OTRO:	OTRO:
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																															

MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

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

REGISTRO DE MEDICAMENTOS

	SUPLEMENTOS ANTES	MAÑANA	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	MEDIODÍA	SUPLEMENTOS LEJOS DE COMIDAS	TARDE	NOCHE	NOTAS
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

"-NO SE TRATA DE LA META. SE TRATA DE CRECER PARA CONVERTIRSE EN LA PERSONA QUE PUEDE LOGRAR ESA META.", -TONY ROBBINS-

ANSIEDAD Y EMOCIONES

Registro

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

	ANSIEDAD NIVEL					IRRITABILIDAD					NIVEL DE HUMOR				
	NINGUNOS	BAJO	MEDIO	ALTO	OTRO	NINGUNOS	BAJO	MEDIO	ALTO	OTRO	TRISTE	MÁS O MENOS	APATICA	FELIZ	OTRO:
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															

MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

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