

Temario

1

SEMANA

Introducción

- Bienvenida al programa.
- Cuestionario inicial y calendario de actividades.
- Información de preparación alimentaria.

Temario

2

SEMANA

Prepare
the ground

- Salud hormonal de la mujer:
Entendiendo su ciclo y tus hormonas.
- Ritmos circadianos profertilidad.
- Principios básicos de un cuerpo fértil.

Yaz
health
coach

Temario

3

SEMANA

Prepare
the mind

- Creando tu felicidad.
- Limites saludables.
- Los tipos de estrés y su relación con la infertilidad.

Jas
health
coach

Temario

4

SEMANA

Take Action

- Suplementos personalizados para la fertilidad.
- El sexo del bebé a través de la alimentación.
- Hábitos y terapias naturales para potencializar tu fertilidad.

Yaz
health
coach

Temario

5

SEMANA Trust the universe

- El ciclo lunar y la relación con mi salud reproductiva.
- Hábitos cíclicos para la fertilidad.
- Mis hábitos en las vacaciones.

Temario

6

SEMANA

**Blooming
from inside**

- **Todo sobre los adaptógenos para la fertilidad.**
- **Qué es la calidad y cómo afecta el ovárico tu fertilidad.**
- **Fertilidad masculina: Cómo aumentarla de forma natural**

Yaz
health
coach

Temario

7

SEMANA

Create
your magic

- Tu microbiota y PH vaginal en pro de tu fertilidad.
- Videoconferencias

Yas
health
coach

Temario

8

SEMANA

Keep it real

- Videoconferencias
- Plan de alimentación semanal.

Temario

9

SEMANA De mantenimiento

- La pirámide de la fertilidad.
- Tracker de salud integral reproductiva.
- Información de preparación alimentaria.