

GUÍA GRATUITA

QUÉ PUEDE ESTAR PIDIENDO TU CUERPO

Una guía práctica para mujeres con digestión pesada, inflamación, cansancio o desajustes hormonales que quieren entender qué les pasa sin empezar otra dieta.

**Tu cuerpo no va
contra ti.
Está pidiendo
coherencia.**

Método MöN · Nutrición femenina integrativa
Digestión · Inflamación · Hormonas · Low tox



01

Empieza por poner nombre a lo que notas

Esta guía no sustituye una consulta ni pretende darte una pauta cerrada. Su función es ayudarte a ordenar lo que notas, detectar patrones y salir del bucle de probar cosas sueltas.

Cuando aparecen a la vez hinchazón, cansancio, digestión lenta, sueño alterado, inflamación o cambios en el ciclo, muchas veces el cuerpo no está fallando por partes. Está mostrando un patrón.

Marca las señales que se repiten en ti. No hace falta que las tengas todas. Lo importante es observar si aparecen juntas y cuándo empeoran.



Digestión

- ☐ Hinchazón frecuente
- ☐ Digestión lenta
- ☐ Gases o pesadez
- ☐ Antojos o hambre irregular



Energía / ánimo

- ☐ Cansancio aunque duermas
- ☐ Niebla mental
- ☐ Irritabilidad o bajón
- ☐ Sensación de no llegar



Cuerpo / ciclo

- ☐ Inflamación o dolor
- ☐ Ciclo irregular
- ☐ Sueño alterado
- ☐ Cambios en piel o peso

02

El mapa rápido: qué puede estar influyendo

Si cada nuevo intento empieza con más normas, más compras, más prohibiciones o más presión, es normal que tu cuerpo y tu vida se resistan. La estrategia no debería exigirte más de lo que puedes sostener.

Usa esta tabla como una primera lectura. No es para diagnosticarte: es para dejar de mirar el síntoma como algo aislado.

Si notas...	No mires solo...	Observa también...	Primer gesto útil
 Digestión pesada	Alimentos concretos	Ritmo, estrés, masticación, horarios	Come más despacio durante 3 días y anota qué cambia.
 Cansancio	Dormir más horas	Carga mental, comida suficiente, pausas reales	Añade una comida más estable antes de quitar nada.
 Inflamación	Quitar más alimentos	Entorno, descanso, ciclo, productos y hábitos	Detecta cuándo empeora: mañana, tarde, ciclo o después de comer.
 Desajustes hormonales	Solo hormonas	Digestión, energía, sistema nervioso y etapa vital	Registra 3 señales durante una semana, sin interpretarlas todavía.



Menos exigencia. Más coherencia.

03

Ejercicio de 3 días: deja de ir a ciegas

Durante 3 días no cambies todo. Solo observa. Esta parte es sencilla, pero muy reveladora: ayuda a ver si tus síntomas siguen un patrón.

Día	Comida / ritmo	Energía	Digestión	Algo que pudo influir
1	_____	Alta / media / baja	Ligera / pesada / hinchazón	Sueño · estrés · ciclo · entorno
2	_____	Alta / media / baja	Ligera / pesada / hinchazón	Sueño · estrés · ciclo · entorno
3	_____	Alta / media / baja	Ligera / pesada / hinchazón	Sueño · estrés · ciclo · entorno



Al terminar, responde:

-  ¿Cuándo aparece más el síntoma?
-  ¿Qué estaba pasando ese día?
-  ¿Qué se repite aunque cambie la comida?

04

Qué NO hacer si estás en bucle



No empieces quitando cinco grupos de alimentos a la vez.



No compres suplementos sin saber qué estás priorizando.



No interpretes una analítica o un síntoma fuera de contexto.



No te exijas una rutina perfecta si tu vida ahora no la puede sostener.



La primera mejora no siempre viene de hacer más.
Muchas veces viene de quitar ruido, ordenar prioridades
y elegir un primer paso sensato.

Qué diferencia hay entre claridad, entrada al proceso e programa

No todas las mujeres llegan en el mismo punto. Algunas necesitan una conversación breve para orientarse. Otras quieren revisar su caso con más profundidad. Y otras ya sienten que necesitan un proceso completo.



Claridad

15 min · gratuita

Para saber si este enfoque puede ayudarte.



Entrada al proceso

Inicio

110 €

Para empezar sin presión: reviso tu caso, ordeno tus señales y creo una primera pauta adaptada a tu momento actual.

Incluye

- ✓ Cuestionario inicial.
- ✓ Sesión inicial online de valoración.
- ✓ Primera pauta personalizada.
- ✓ Revisión a los 15 días mediante formulario.
- ✓ Ajuste quincenal de la pauta.



Programa Cuerpo en Coherencia

3 meses

El proceso principal para entender, ajustar y sostener el cambio.

Si esta guía te ha ayudado a poner palabras a lo que te pasa, puedes responder al email donde la recibiste o solicitar una sesión de claridad desde la web.

Cómo trabajo



Mirada integrativa

No miro solo el síntoma: también digestión, energía, ciclo, descanso y ritmo de vida.



Sin otra dieta más

Menos ruido, menos culpa y una estrategia que puedas sostener.



Cercanía y claridad

Te acompaño a entender tu cuerpo con una comunicación cercana y práctica.



Prioridades realistas

Elegimos lo que tiene más sentido para tu momento, no lo que suena mejor.



Contacto



Web: soymonicaluque.com



Instagram: [@monicaluque_nutri](https://www.instagram.com/monicaluque_nutri)



Método MöN · Nutrición femenina integrativa
Digestión · Inflamación · Hormonas · Low tox

06

Decide tu siguiente paso

Elige el punto de entrada que mejor encaje contigo ahora mismo.



Claridad



Valoración



Programa



No tienes que empezar por lo “más grande”.
Empieza por lo que mejor responda a tu momento actual.

Tu primer paso de esta semana

Elige una sola acción para los próximos 7 días.
No busques hacerlo perfecto. Busca una señal más clara.



Si tu prioridad
es **digestión**:

registra 3 días sin
cambiarlo todo.



Si tu prioridad
es **energía**:

revisa si estás comiendo
y descansando lo suficiente
antes de exigirte más.



Si tu prioridad
es **inflamación**:

observa cuándo empeora
y qué se repite alrededor.



Si tu prioridad
es **etapa hormonal**:

deja de mirar solo el síntoma
y empieza a mirar el patrón.



No tienes que decidirlo todo hoy.
Solo necesitas dar el siguiente paso.



Mónica Luque

Nutrición femenina integrativa

Acompaño a mujeres con digestión pesada, inflamación, cansancio o desajustes hormonales a entender qué les pasa y a construir una estrategia realista para cuidarse desde dentro.

Mi enfoque une nutrición femenina, salud hormonal, digestión, inflamación y hábitos sostenibles, con una mirada práctica, cercana y sin dramatismos.



Tu cuerpo no necesita más exigencia. Necesita más coherencia.

Datos de contacto



Web: soymonicaluque.com



Instagram: @monicaluque_nutri



Método: MöN · Cuerpo en Coherencia

MöN
nutrición femenina