

PROGRAMA

@veropastor.pni

▶▶ **On-boarding**

Bienvenida
Explicación del curso

▶▶ **Contexto histórico / cultural**

Tabú menstrual
Sesgo de género en la medicina
Ciencia androcentrista
En Vivo: *Compartida y reflexión colectiva*

▶▶ **La ciencia de nuestro ciclo hormonal**

Ejes neuroendocrino
Conociendo nuestras hormonas
Perspectiva cíclica
Fisiología del ciclo menstrual
Cylce Sync - Alimentación / ejercicio para cada etapa del ciclo
En vivo - *Ciclo menstrual - El 5^a ciclo vital*
En vivo - *Anatomía femenina desde una mirada feminista - Dra. Chiara Del Bene*

▶▶ **Gestión de la fertilidad**

Método de reconocimiento de fertilidad
En vivo: *El lado B de los anticonceptivos - Flor Kot Hansen*
En vivo- *Métodos de reconocimiento de la fertilidad - Lu Ruggia*
Mentorías Método Sintotermico (opcionales) - 6 semanas después.

▶▶ **Fertilidad Integrativa**

Contexto actual de la fertilidad
Factores que impactan en la fertilidad
Búsqueda de embarazo / Preparar el cuerpo para gestar
Gestación / Que pasa con nuestras hormonas?
Alimentación / suplementación en embarazo
En Vivo - *Búsqueda estratégica - Lu Ruggia y Vero Pastor*

▶▶ **Transiciones (Adolescencia / Perimenopausia) - Menopausia**

Cambios fisiológicos durante la perimenopausia y menopausia
Ciclo y menopausia
Vuelta a la fertilidad ovulatoria posparto
En vivo - *Acompañamiento desde el estilo de vida - Vero Pastor*

PROGRAMA

@veropastor.pni

▶▶ Desequilibrios del ciclo menstrual

Amenorreas

Síndrome de Ovario Poliquístico

Endometriosis

Dismenorrea

Exceso de estrógenos / Déficit de progesterona

En vivo - Dudas / casos clínicos - Vero Pastor

▶▶ Cuidar nuestras hormonas

Disruptores endócrinos

Tecnologías de gestión menstrual

En vivo - Vida sin tóxicos - vidavera_

