

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
Cycle 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 Poliquisitco
- 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_*

