

Los que fluyen como fluye la vida no necesitan ninguna otra fuerza.

LAO TSE

Este libro está dedicado a mi hija Ariana.

Que siempre seas conocedora de los dones de la naturaleza que posees y
de la fuerza de la naturaleza que eres.

ÍNDICE

Introducción

Parte 1: Nuestro cuerpo y nuestros ritmos biológicos

1. Pongamos fin a nuestra des-educación
2. Liberémonos del reloj de 24 horas
3. Más allá de tu menstruación: comprende tus ventajas hormonales

Parte 2: Conduce a tu cuerpo al FLO

4. Se acabaron las dietas
5. Menos ejercicio y más en forma
6. Tu plan de acción para hacer más con menos estrés

Kit de herramientas de *biohacking*

Parte 1: Cómo utilizar el FLO cuando tienes un desequilibrio hormonal

Parte 2: Lo que has de saber si tomas anticonceptivos hormonales

Parte 3: Adapta tu vida al FLO

7. Éxito sostenible en el trabajo
8. Consigue más en el sexo y en tus relaciones
9. La maternidad más fácil
10. Dinámica, sabia y libre

Programa alimentario

Recetas

Guías y recursos

Agradecimientos

Referencias

Siéntete mejor y vive de una forma más inteligente *En sintonía con tu*
ciclo femenino

He creado un conjunto especial de herramientas para ayudarte a poner en práctica lo que aprenderás en este libro, incluido un **programa de comienzo rápido** para ayudarte a empezar, una **guía de autocuidados extra**, una **comunidad** donde puedes conectar con otras lectoras, **descargas especiales**, ¡y mucho más! puedes acceder a todo ello gratis en www.intheFLObook.com/bonus.

INTRODUCCIÓN

¿Cuál es la lección más importante que debería aprender una mujer? Que desde su primer día de vida, tiene todo lo que necesita en su interior. Es el mundo el que la ha convencido de lo contrario.

RUPI KAUR

Desde muy joven, recuerdo haber oído de diversas fuentes, que una mujer para tener éxito ha de trabajar duro, de hecho, el doble que un hombre. Hace mucho tiempo, sentía la necesidad de hacer el mayor número posible de cosas y de esforzarme al máximo. En los estudios, asistía a las asignaturas más difíciles, me esforzaba por sacar las notas más altas, participaba en actividades que desarrollaran mis talentos creativos y practicaba el liderazgo de grupos. Todo esto es admirable, pero me di cuenta de que tenía un precio. En el instituto, solía estar despierta hasta pasada la medianoche para hacer mis deberes. Intentaba abarcar todos los ámbitos y, ahora, cuando miro hacia atrás, me doy cuenta del precio que estaba pagando mi cuerpo por ello. Sin embargo, la presión que sentía para realizar, crear, alcanzar y trabajar fue en aumento, durante mi etapa universitaria y profesional. En todo ese tiempo, mis problemas de salud se intensificaron. Mi ansiedad pasó de ser esporádica a constante, mi insomnio se convirtió en crónico y empecé a engordar, a pesar de estar activa todos los días, padecía erupciones cutáneas, a veces, había meses que no tenía la menstruación y mi estado de saturación general iba en aumento por todo lo que tenía pendiente. En vez de sentir energía para hacer lo que me había propuesto, estaba agotada y era incapaz de afrontarlas. Me autocriticaba por posponer las cosas, por mi mala gestión del tiempo y por la ausencia de armonía entre mi cuerpo y mi vida. Probé dietas, planificadores y compré todo libro

inspiracional que pensaba que me daría la solución para poder hacerlo todo. Y sigo viendo mis propios esfuerzos reflejados en las vidas de otras mujeres; lo cierto es que aunque trabajamos muchas horas, tenemos que esforzarnos mucho para abarcarlo todo: cuidar de los hijos y amigos, tener poco tiempo para descansar, hacer ejercicio constantemente sin obtener resultados, intentar comer bien, pero sin motivación alguna, hasta que nos damos cuenta de que cada vez tenemos menos energía para crear el trabajo de nuestros sueños, cuidar nuestras relaciones y, en general, conectar con nuestra alegría de vivir. Buscamos la manera de conseguir que las cosas sean más llevaderas, pero pretender hacerlo todo sigue dejándonos con la sensación de que hemos fallado en algo.

Nuestra cultura nos obliga a que sigamos esforzándonos una y otra vez. Nos excedemos con nosotras mismas, con nuestras expectativas, con nuestro cuerpo y con nuestro tiempo. Corremos sin descanso para mantener al día nuestras interminables listas de tareas, damos prioridad a las necesidades de los demás y hacemos malabarismos para compaginar nuestra vida profesional y familiar. Recurrimos a recursos externos -confiando en artículos de revistas o investigaciones sobre la salud desde una perspectiva masculina- en busca de estrategias de vida saludables, en lugar de escuchar la sabiduría interior de nuestra bioquímica.

La consecuencia es el deterioro de nuestra salud física. Los miomas, la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico (SOP), la infertilidad, la falta de deseo sexual, el fallo ovárico prematuro (FOP) y los trastornos de la perimenopausia están en auge. El estrés crónico se ceba en nuestro cuerpo, nuestras habilidades para perseguir nuestros sueños y nuestros vínculos con nuestros seres queridos. En lo más profundo de nuestro ser sentimos que no estamos a la altura de las

circunstancias, que no somos lo bastante inteligentes, ni lo bastante organizadas para lograr lo que deseamos en la vida.

¿Y si te dijera que hay un plan de acción secreto que ha estado a tu alcance durante años, una sencilla forma de ser más poderosa y eficaz en todas las áreas de tu vida? No solo has hecho caso omiso del mismo, sino que lo has visto como una carga. Incluso has intentado sabotear esta poderosa herramienta, amortiguando su fuerza y haciendo que actuara en tu contra. El resultado ha sido que está absorbiendo tu energía, te está haciendo enfermar e impide que consigas todo lo que quieres -y mereces- en tu vida.

El secreto no es realmente un secreto, ha estado siempre contigo. Voy a ir al grano: se trata de tu bioquímica femenina, y más concretamente, de tu ciclo hormonal, ese que probablemente lamentas una vez al mes, es un bien increíble. Considéralo como nuestra ventaja femenina milagrosa y única. Este recurso marca la diferencia y podemos utilizarlo para potenciar todos los aspectos de nuestra vida, si sabemos aprovecharlo.

El problema es que lo que nos han enseñado sobre nuestro ciclo hormonal es justo lo contrario. Cuando tenemos nuestro primer periodo nos hablan de los dolores, del síndrome premenstrual (SPM), de la carga que tendrá que sufrir nuestro cuerpo. Desde muy jóvenes nos enseñan a avergonzarnos de él, en lugar de sentir su poder. Tergiversan algo tan básico para nosotras, como es nuestra bioquímica, sistema reproductor y ciclo menstrual, y se convierte en «la maldición» que hemos de ocultar o «soportar», en vez de celebrarla y usarla. Se nos ha condicionado a ignorar nuestro ciclo hormonal hasta que le pasa algo. Entonces, lo tratamos como si fuera nuestro enemigo, al que hay que aplacar con medicación o alguna otra intervención, para que podamos volver a ignorarlo. En el mejor de los casos, este trato ha creado una relación disfuncional con nuestras hormonas, nuestro

cuerpo y nosotras mismas, anulando su poder y consiguiendo que se vuelvan ineficaces; y en el peor, convirtiéndose en un verdadero quebradero de cabeza.

Afortunadamente, con unos sencillos cambios en tu estilo de vida puedes conectar con esta fuente natural de poder para *hackear* tu biología, mejorar tu salud, tu forma física, aumentar tu productividad, dominar tu gestión del tiempo y disfrutar de más éxito en todas las áreas de tu vida. Pero lo mejor de todo es que resulta realmente fácil, (en comparación con el agotamiento que supone intentar encontrar un hueco para cada cosa en tu apretado día, esforzarte por completar aberrantes listas de tareas pendientes y desatender tus necesidades físicas básicas). Al sincronizar tu manera de vivir, comer y trabajar con tu naturaleza cíclica, en lugar de ir contra ella, puedes liberar tu creatividad, avivar tu energía, reforzar tus relaciones e, incluso, ser mejor madre (si eres madre). Utilizarás el tiempo estratégicamente, en vez de ser una esclava del calendario, aumentará tu energía y, en última instancia, harás más cosas con menos esfuerzo. Sintonizarás el esquivo estado de «flow», esa increíble sensación que experimentamos cuando todo encaja. Podrás replantearte tu concepto de éxito y sentirte de maravilla contigo misma, en lugar de menospreciarte. Sabrás intuitivamente cómo manejar el estrés, incrementar tu satisfacción contigo misma, acallar tu voz crítica interior, mejorar tu salud y desarrollar tu poder personal para ser más productiva y eficiente de maneras que sean sostenibles para ti.

Todo esto se puede conseguir, pero no podremos desarrollar por completo nuestro potencial, mientras vivamos bajo las normas de otros, sin escuchar nuestra sabiduría interior. Simplificando, somos como piezas cuadradas intentando encajar en agujeros redondos, no es de extrañar que nos agotemos. No estamos en sintonía con nuestro

extraordinario cerebro femenino y química corporal; nuestra alimentación no nos proporciona los nutrientes básicos que necesita nuestro sistema hormonal para que nuestras hormonas estén equilibradas, y es cada vez más habitual que nos receten medicamentos, como las hormonas sintéticas, que dificultan todavía más que podamos acceder a los dones innatos que encierra nuestro cuerpo y que podrían ayudarnos a vivir de la mejor manera posible. Nuestra dieta y estilo de vida antifemeninos fuerzan un sistema que está perfectamente equipado por naturaleza para conservar el equilibrio hormonal y una salud óptima. La falta de armonía en nuestra química femenina debilita la tiroides, los ovarios, las glándulas suprarrenales, nuestro sistema inmunitario y nuestra digestión. De hecho, estar desincronizada debilita todos los aspectos de nuestra salud física, provoca niebla mental* y nos aleja de nuestra zona creativa.

Lo cierto es que todos los mitos culturales sobre nuestro cuerpo, como que somos más débiles, más vulnerables al envejecimiento y menos dignas de estudio, no son más que basura. Nos han vendido una mentira, una peligrosa propaganda que alega que nuestro cuerpo y nuestra bioquímica nos ponen en una situación de desventaja. Ha llegado el momento de cambiar el guion. He creado el innovador Método para sincronizar el ciclo® para que las mujeres, por fin, podamos utilizar nuestro poder y usar nuestras hormonas de una forma totalmente revolucionaria.

Sincronizar tu ciclo se basa en saber en qué fase te encuentras de tu ciclo menstrual y usar ese conocimiento para comprenderte mejor y darte ánimos, a medida que van cambiando tus niveles hormonales. En mi primer *bestseller*, *WomanCode* (El código femenino), compartí el

* Conocida también como niebla cerebral o fibroniebla. Es la falta de claridad mental, de concentración, despiste, quedarse en blanco, falta de capacidad de comprensión de lo que se lee. Se da no solo en personas mayores, sino también jóvenes, y en las que padecen fibromialgia, síndrome de fatiga crónica o traumatismo craneal. (Nota de la T.)

revelador mensaje de que puedes hacer que tus problemas hormonales - como el síndrome premenstrual, síndrome de los ovarios poliquísticos, miomas y endometriosis- remitan de forma natural mediante los alimentos y cambios dietéticos. Sabía que este mensaje provocaría uno de esos «momentos eureka» en muchas mujeres, pero la respuesta superó todas mis expectativas. Sin embargo, lo que aprendí de los cientos de miles de mujeres que se pusieron en contacto conmigo desde entonces - en nuestro centro, en congresos de bienestar donde he dado conferencias, a través de las redes sociales y de mi aplicación MyFLO- fue aún más importante. Al conocer sus historias, me di cuenta de que había un mensaje todavía más amplio que compartir: que las ideas falsas sobre nuestra bioquímica femenina nos han robado mucho más que nuestra salud hormonal. Nos han robado nuestra confianza, vitalidad y hasta la oportunidad de vivir de una manera óptima.

¡Ya basta!

Ahora es el momento de reivindicar nuestra bioquímica. Solo has de aprender a empezar a conectar con su poder. Este libro te ayudará a conseguirlo. Basándonos en las investigaciones más prestigiosas en los campos de la neuroendocrinología, medicina funcional, genómica nutricional, cronobiología, nutrición integrativa y psicología conductista, exploraremos la confluencia entre las hormonas, la neuroquímica y la productividad, todo ello con el objetivo de que vuelvas a conectar en tu interior con la ventaja que supone ser mujer. En este libro también presento un nuevo paradigma que gira en torno a la mujer, para que te administres tu tiempo y productividad con menos esfuerzo, de formas especialmente diseñadas para tus necesidades femeninas.

Una vez hayas adquirido el conocimiento básico que te hará cambiar de perspectiva, y que necesitas para revertir el condicionamiento cultural que nos ha estado frenando, desglosaré las

cuatro fases del ciclo hormonal y la manera en que nos afectan en nuestro cerebro, estado de ánimo, energía y comportamiento. Aprenderás a cuidar de ti misma, en cada fase única y a aprovechar los puntos fuertes en lo que respecta a tu creatividad, energía, emociones y sexualidad. Asimismo, te mostraré una forma de administrar tu tiempo ideada para las mujeres, que utiliza las fases hormonales para que puedas hacer más con menos estrés y disfrutes más con todo lo que haces. En otras palabras, descartaremos eso de vivir exclusivamente sometidas al reloj de 24 horas (el cual, no es de extrañar, está en sintonía con el ciclo hormonal masculino), a favor de una visión más sostenible de 28 días. Este libro introduce un programa claro para *biohackear** tu salud y forma física, de formas pensadas especialmente para tu bioquímica, y ofrece consejos que te ayudarán a aplicar estas reflexiones más allá del cuidado personal y la gestión de tu tiempo, en tus interacciones con el mundo que te rodea. Créeme, llegaremos al meollo del asunto. Sabrás cuál es el mejor día para pedir ese ascenso, el mejor momento para hacer yoga o cardiovasculares, cuándo tomar una ración doble de verduras, la mejor semana para dedicar tiempo a la introspección y ser amable contigo misma, y cuándo desplegar tus alas sociales.

Aquí también incluyo un planificador y una herramienta de evaluación para facilitar que conectes con este superpoder, y te enseño cómo abordar el origen de tu desequilibrio hormonal para que puedas crear un estilo de vida, que te proteja de ser vulnerable a nuevos desequilibrios y puedas aprovechar los patrones innatos de tu

* El *biohacking* es una tendencia científica que nace a partir de un movimiento cultural conocido como transhumanismo. Sus adeptos buscan la mejora y transformación del ser humano, mediante el uso de tecnología que sume nuevas capacidades a la que ya tiene. Esto se adentra en el campo de la ingeniería genética, el *biohacker* es todo aquel que modifica su cuerpo con dispositivos electrónicos. Véase más adelante el sentido en que lo utiliza la autora de este libro. Fuente: genotipia.com/genetica_medica_news/biohackers. (Nota de la T.).

cuerpo como una herramienta para optimizar tu productividad, *flow* y felicidad. Aunque no tengas ningún desequilibrio hormonal, puedes beneficiarte de sintonizar tu bioquímica femenina, para abarcar más esforzándote menos.

Todos los días, enseño a mujeres de todas las edades y de todo el mundo a utilizar el Método para sincronizar el ciclo®, y su salud hormonal y sus vidas se están transformando de formas que jamás hubieran podido imaginar. (Toma nota: puedes sincronizar este ciclo aunque estés en la postmenopausia o ya no menstrúes). Tanto si te has comprado este libro para aliviar algún problema de salud como para reducir tu estrés o simplemente descubrir cómo vivir mejor, seguro que encontrarás algo que será adecuado para ti.

Este es el libro que necesitas si alguna de estas afirmaciones es cierta para ti:

- Sientes que siempre estás intentando hacerlo todo, pero nunca tienes suficiente tiempo.
- Te esfuerzas por dar el cien por cien en todas las áreas de tu vida, pero te cuesta estar a la altura de tus propias expectativas.
- Quieres ser más creativa, más emprendedora, más coherente, pero tienes la impresión de que vas a empezar y que no podrás acabar.
- Has probado todo tipo de agendas personales para ser más organizada.
- Has probado todas las dietas y programas de *fitness* y no has obtenido los resultados que deseas.
- Te interesa el *biohacking*, pero no sabes por dónde empezar.
- Sientes que tus compromisos te agotan y abruman.

- Quieres divertirte más y experimentar más placer en tu vida, pero tienes verdaderas dificultades para estar al día con tu lista de tareas y sientes que no te mereces disfrutar.
- Tienes SPM, síndrome de los ovarios poliquísticos (SOP), endometriosis, quistes ováricos, infertilidad o cualquier otro problema con tu periodo.
- Has ido a médicos de medicina funcional y a tu ginecólogo/a-obstetra habitual, y lo has probado todo: acupuntura, fecundación in vitro (FIV), control de la natalidad, otras medicaciones, antidepresivos, tratamientos para la piel, diuréticos para la hinchazón, ibuprofeno para los dolores menstruales, y sigues sin obtener los resultados deseados.
- Haces una dieta saludable, pero sigues con los síntomas.
- Eres madre de una preadolescente o adolescente que está lidiando con su periodo, piel, peso o estados de ánimo.
- Estás en la primera mitad de la perimenopausia y tienes síntomas.
- No disfrutas de tus relaciones o vida sexual como te gustaría.
- Te sientes desconectada de tu cuerpo o de tu energía femenina.
- Crees que ser mujer implica sufrir.
- Quieres que tu vida sea la mejor posible, pero necesitas una forma sostenible de hacerlo.

Recuadro p. 7

¿ES PARA TI ESTE LIBRO?

Este libro está escrito para mujeres, pero hay algunas personas que aunque se consideran mujeres, tal vez no tengan la constitución

bioquímica o física que analizamos aquí. ¿Y si eres transexual, no binario o tomas estrógenos o testosterona en tu proceso de cambio de género? Puede que no encajes en la casilla de género tradicional. Sea cual sea el género con el que te identifiques o dondequiera que estés en este viaje, quiero que entiendas que trabajar con tu realidad única es un don al alcance de todos. Por ejemplo, ¿cómo deberías utilizar el Método para sincronizar el ciclo® si eres transgénero? Para las personas que están haciendo su transición a mujer, seguir este programa puede ayudarles a conectar más con su energía femenina, aunque no tengan la menstruación. Para las que están haciendo la transición a hombres, pero todavía menstrúan, tal vez prefieran sintonizar el patrón lineal masculino de 24 horas. En ese caso, puede que no desees seguir un programa cíclico. Lo que importa es que depende totalmente de ti.

En estas páginas conocerás a algunas de las mujeres reales que han adoptado este programa y que no solo han hallado soluciones a sus problemas hormonales, sino que han desbloqueado su potencial, y han adquirido la confianza necesaria para realizar lo que siempre habían soñado. Tú también puedes adquirir esta confianza.

Cuando entiendes el concepto, es muy simple. Basta con que cortes con las fuentes de desinformación y actives el poder de tu cuerpo y de sus ritmos. Después de leer este libro tendrás el conocimiento científico, el plan táctico y la inspiración para cambiar tu vida inmediatamente.

Además de estos beneficios prácticos para tu salud y productividad, tendrás la oportunidad de hacer las paces contigo misma, de curar tus heridas de desconexión con lo femenino. Hemos intentado sobrevivir durante demasiado tiempo en una cultura no

inclusiva, poniendo en juego demasiado de nosotras mismas. No tenemos que intentar encajar dentro de ese paradigma. Lo que las mujeres necesitamos ahora desesperadamente es un contexto para vivir que gire en torno a nosotras. Aquí es donde encaja este libro.

Este libro:

- Te dará la libertad y el permiso para hacer lo que es correcto para ti la mayor parte del tiempo.
- Pondrá fin a la confusión sobre cómo trabajan tus hormonas y cómo te afectan más que tu menstruación y fertilidad, de modo que sabrás qué esperar y cuáles son tus ventajas hormonales.
- Te enseñará a biohackear tu cuerpo para que los problemas hormonales no vuelvan a dejarte de lado.
- Te proporcionará un programa para utilizar tus ventajas hormonales y que puedas conseguir relajación, dicha y fluir más en tu vida.

En el capítulo 1, descubrirás la verdad sobre lo extraordinario que es el cuerpo femenino y desaprenderás parte de la mala información que ha hecho que sigamos confundidas, avergonzadas y combatiendo un montón de problemas de salud. Te hablaré de mi propia epopeya hormonal y comprenderás por qué tantas veces nos diagnostican mal y no nos comprenden.

En el capítulo 2, describiré las diferencias entre el ciclo circadiano de 24 horas y el infradiano de 28 días (¡sí, hay dos!), te ofreceré una nueva visión para gestionar tu tiempo, productividad y éxito que te servirá para romper con la incuestionable monotonía de la vida y para vivir en sintonía con tus ritmos naturales.

En el capítulo 3, exploraremos el funcionamiento del organismo femenino, y te enseñaré cómo influyen las hormonas en tu estado de

ánimo, química cerebral, sistema inmunitario, energía y otros. Aquí te recordaré que si aparece alguna voz negativa que niegue el poder de tu cuerpo de mujer, solo se trata de un condicionamiento social, no de hechos, que te induce a dudar del funcionamiento de tu cuerpo. La ciencia ha demostrado que la naturaleza pretendía que estuvieras en armonía con tu ciclo, así que puedes confiar en acogerte a esta nueva forma de vida orientada hacia lo femenino.

En los capítulos 4, 5 y 6 descubrirás cómo aplicar el sencillo Método para sincronizar el ciclo® en la dieta, en tu forma física y en tu gestión del tiempo. Aquí es donde el *biohacking* coincide con el cuidado personal. Aprenderás a utilizar los alimentos para favorecer tus hormonas en cada fase de tu ciclo, descubrirás los secretos para obtener mejores resultados con menos esfuerzo y te presentaré las herramientas de planificación que te ayudarán a mejorar tu rendimiento.

A continuación del capítulo 6, conocerás el Kit de herramientas de *biohacking*, que te enseña los asequibles pasos que has de dar para equilibrar tus exclusivas hormonas femeninas y tu neuroquímica, y resolver tus problemas con el periodo, la fertilidad y otros temas hormonales, a fin de transformar tu ciclo en una fuente de poder personal y de sabiduría, en lugar de sufrimiento. Quiero ayudarte a resolver tus trastornos menstruales, ¡para que puedas beneficiarte de lo que supone vivir de acuerdo con tu ciclo!

En el capítulo 7, aprenderás a desenvolverte en tu vida laboral y a cambiar tu concepto de productividad y éxito, a través de la lente de vivir en armonía con unos ciclos y con tu ciclo creativo de cuatro partes, para que puedas trabajar de una manera más sostenible, tanto si eres nueva en tu trabajo y estás intentado labrarte tu carrera profesional como si acabas de montar un negocio, eres directora

ejecutiva con cientos de empleados a tu cargo o voluntaria en una ONG que intenta mejorar el mundo.

El capítulo 8, desmiente los mitos que nos han enseñado respecto al amor y al sexo, y aporta la guía decisiva en lo que se refiere a la comunicación, la conexión, las relaciones íntimas, el orgasmo y los preliminares, todo ello basado en el ciclo hormonal.

En el capítulo 9, descubrirás cómo liberarte de la presión de ser la madre perfecta en todo momento y aceptar las diferentes realidades hormonales de las cuatro fases de tu ciclo.

En el capítulo 10, te ánimo a que aceptes tu energía femenina y conectes con tu poder, porque tu salud, éxito, relaciones e hijas confían en ti.

La promesa cíclica

Esto es más que un libro. Es un lenguaje y un modelo para una vida centrada en lo femenino. Es una reivindicación y una fuerza revitalizadora positiva para que, ahora, las mujeres nos aceptemos verdaderamente a nosotras mismas, y convirtamos nuestros puntos de vista y nuestros cuerpos en nuestro propio eje de referencia. Este libro será el catalizador de un estilo de vida totalmente nuevo, independientemente de tu país de origen, de tu edad o de tu etapa en la vida. No estamos hechas para el modo de productividad constante, forzando siempre el tiempo para obtener resultados. No hay nada en la naturaleza que funcione de así. Sencillamente, hemos de volver a estar en sincronía con nuestro programa de cuatro fases, que nuestro cuerpo de mujer tiene reservado para nosotras. Solo entonces podremos vivir como se supone que hemos de hacerlo las mujeres: liberadas y libres.

Una vez descubras este programa por ti misma, tal vez te preguntes por qué no nos enseñaron esto de jóvenes. ¿No te parece que

sería extraordinario saber todo esto desde la pubertad? ¿Hasta qué extremo podrías diseñar estratégicamente tu vida en torno a lo que más te conviene? Por frustrantes que sean estas revelaciones, nos motivan a trabajar hacia un futuro mejor para nosotras y para las siguientes generaciones de mujeres y jóvenes.

Ahora es un momento crucial para aprovechar esta oportunidad. Los tiempos están cambiando, estamos en medio de un muy necesitado cambio, que viene con mucho retraso, en lo que respecta a la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y nuestras expectativas en lo que se refiere a los cuidados sanitarios. En los últimos años, en gran medida gracias a la incorporación de las milenials en las redes sociales, nos estamos dando cuenta de algunos puntos clave:

1. Los tabúes y los mitos en torno a nuestro ciclo menstrual están desfasados y son un instrumento de opresión patriarcal para cortarnos las alas.
2. Las hormonas nos afectan en todo, aparte de nuestros periodos: nuestro estado de ánimo, creatividad, energía y más.
3. Nuestras necesidades durante la menstruación no hallan una respuesta satisfactoria en los servicios sanitarios convencionales.
4. Nuestro ciclo hormonal no es tenido en cuenta adecuadamente en las conversaciones de medicina funcional, *biohacking* o investigaciones médicas.

En nuestro trabajo por acabar con las diferencias de género en los puestos de trabajo y en la sociedad en general, el deseo de obtener cuidados adecuados para nuestras necesidades hormonales podría ser la última barrera a eliminar para terminar definitivamente con el patriarcado. Después de una educación convencional sobre el ciclo

femenino, las mujeres nos merecemos más: más transparencia en la información sobre las contraindicaciones de los métodos anticonceptivos, más opciones sanitarias para los problemas con el ciclo, más consejos de *biohacking* adaptados a nuestro género e investigaciones.

Nos merecemos algo mejor.

Nos merecemos vivir bajo nuestras propias condiciones y ritmos vitales.