

# SEED CYCLING



## Fase folicular

DÍA 1-14



### *A diario:*

1 c.s. lino + 1 c.s. semillas de calabaza

Apoyan la producción de estrógeno y su metabolismo

## Fase lútea

DÍA 15-28



### *A diario:*

1 c.s. semillas de sésamo + semillas de girasol

Ayudan en la producción de progesterona post-ovulación

Ten paciencia y deja que tu cuerpo se adapte a estos ciclos de semillas. Los cambios comienzan a notarse a los 3 meses de realizar este método.