

PEACH PERFECT · HORMONE HERO

Tu ciclo, tu mapa.

La guía para registrar tu ciclo, entender lo que tu cuerpo te dice y sacarle todo el provecho a tu rutina de Hormone Hero.



Guía 1 · Apps, registro y cuidados
Edición Colombia 2026

Sistema HormoBalance 40:1™

Esta guía es para ti si...

...alguna vez te dijeron "eso es normal" y te quedaste con la misma pancita, los mismos antojos de las 3 de la tarde y una regla que llega cuando quiere.

No estás loca y no es pereza. Tu cuerpo lleva meses mandándote señales, solo que nadie te enseñó a leerlas. Esta guía te enseña a hacerlo en **un minuto al día**, con el celular que ya tienes en la mano.

Aquí vas a encontrar cuatro cosas:

- **Las mejores apps** para registrar tu ciclo, con sus ventajas y sus "ojo con esto".
- **Cómo registrar bien**, para que en tres ciclos tengas un mapa real y no un montón de emojis.
- **Los cuidados de cada fase**: qué comer, cómo moverte y cómo dormir según el día del ciclo en el que estás.
- **Las mejores prácticas de Hormone Hero**: la rutina de 3 cápsulas al día, por qué nunca se toman con el estómago vacío y qué esperar en cada semana.

CÓMO USARLA

Léela una vez completa (te toma 20 minutos). Después vuelve solo a lo que necesites: el capítulo 6 cuando llegue tu frasco, el capítulo 4 cuando cambies de fase y la hoja de registro del final cada noche.

**Registrar tu ciclo no es una tarea más.
Es dejar de adivinar.**

Hormone Hero es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada. Esta guía es educativa y no reemplaza la consulta con tu médico o ginecóloga. Si estás embarazada, en lactancia, tienes una condición de tiroides o tomas medicamentos, consulta primero con tu médico.

Lo que vas a encontrar

1	Tu ciclo en 4 fases: lo que pasa cada semana	4
2	Las 8 mejores apps para registrar tu ciclo	6
3	Cómo registrar bien: 12 reglas de un minuto	10
4	Cuidados por fase: comida, movimiento, sueño y piel	12
5	Los 8 cuidados que cruzan todo el mes	14
6	Hormone Hero: mejores prácticas (nunca con el estómago vacío)	15
7	Señales para ir al médico, no a la app	18
8	Mi registro de 3 ciclos (para imprimir)	19

TRES REGLAS DE ESTA GUÍA

- **Entramos por síntoma, no por diagnóstico.** Aquí no hay etiquetas: hay pancita, antojos, sueño, piel, ánimo y regla. Lo que tú sientes.
- **Nada de "arreglar" hormonas.** Hormone Hero aporta los nutrientes que acompañan tu ciclo. El resto lo hace tu cuerpo, con tiempo y constancia.
- **Expectativa honesta.** Semana 1 se nota en el sueño y los antojos. Semana 3 en la piel. El ritmo del ciclo, a los 2 o 3 ciclos. Por eso la garantía es de 2 ciclos y no de 7 días.

1

Tu ciclo en 4 fases

Lo que pasa cada semana y por qué no eres la misma el día 3 que el día 24

El ciclo no es "la regla y el resto". Son cuatro fases con energías distintas. Cuando las conoces, dejas de pelear con tu cuerpo y empiezas a programar tu semana con él.

El **día 1** es el primer día de sangrado real (no el manchado café). Un ciclo normal dura entre 21 y 35 días; el promedio es 28, pero muy pocas mujeres son "de 28 exactos". Lo importante no es que sea igual al del libro: es que sea **parecido al tuyo** de un mes a otro.

Fase 1 · Menstrual

Días 1 a 5

- **Qué pasa:** el cuerpo suelta el revestimiento del útero. Estrógeno y progesterona están en su punto más bajo.
- **Cómo te sientes:** con menos energía, más frío, ganas de estar sola, cólico, cansancio, a veces dolor de cabeza.
- **La lectura:** es tu semana de descanso, no de castigo. Bajar el ritmo aquí es estrategia.

Fase 2 · Folicular

Días 6 a 13

- **Qué pasa:** el estrógeno sube, un óvulo madura. La piel se ve mejor, el cerebro está más rápido.
- **Cómo te sientes:** con ganas de empezar cosas, más sociable, mejor tolerancia al ejercicio y al estrés.
- **La lectura:** es la semana para las conversaciones difíciles, los planes nuevos y las rutinas más exigentes.

Fase 3 · Ovulatoria

Días 14 a 16

- **Qué pasa:** se libera el óvulo. Estrógeno en su punto más alto y un pico corto de testosterona.
- **Cómo te sientes:** con más energía, más segura, más libido, la piel brilla. Algunas notan un pinchazo a un lado del vientre o flujo transparente y elástico (como clara de huevo).
- **La lectura:** tu semana de "sí". Es también la ventana fértil: si no buscas embarazo, es cuando más cuidado necesitas.

Fase 4 · Lútea

Días 17 a 28

- **Qué pasa:** sube la progesterona; si no hubo embarazo, al final de la fase baja todo de golpe.
- **Cómo te sientes:** los primeros días tranquila y con hambre; los últimos 7 a 10 días, hinchazón, antojos de dulce, sueño más liviano, mal genio que "no es tuyo", granitos en la barbilla.
- **La lectura:** aquí es donde más se nota qué tan bien alimentaste tu ciclo las tres semanas anteriores. Y donde el registro te salva: cuando ves que el "mal genio" cae siempre en el día 24, deja de ser un misterio.

Fase	Días	Energía	Hambre	Piel	Ánimo
Menstrual	1 a 5	Baja	Normal	Opaca	Introspectivo
Folicular	6 a 13	Sube	Baja	Mejora	Motivada
Ovulatoria	14 a 16	Alta	Baja	Brilla	Segura
Lútea	17 a 28	Baja al final	Alta, antojos	Granitos	Sensible

SI TU CICLO NO SE PARECE A ESTO

Ciclos de más de 35 días, de menos de 21, o que cambian más de 7 días de un mes a otro, son justamente el motivo por el que registrar importa: con 3 ciclos anotados, tu ginecóloga tiene datos y no "creo que más o menos". En el capítulo 7 están las señales que sí piden cita.

2

Las 8 mejores apps

Para registrar tu ciclo desde el celular, con lo bueno y el "ojo con esto" de cada una

No existe "la mejor app". Existe la mejor para ti: la que abres todos los días sin pereza. Estas ocho son las que más usan las mujeres en Colombia y Latinoamérica, todas disponibles en español.

CÓMO ELEGIR EN 30 SEGUNDOS

- **¿Quieres lo más completo y guiado?** Flo o Clue.
- **¿Te importa mucho la privacidad?** Stardust, Drip o el registro nativo de tu celular.
- **¿Tienes iPhone o Samsung y no quieres instalar nada?** Salud (Apple) o Samsung Health.
- **¿Quieres medir tu temperatura y saber tus días fértiles con precisión?** Natural Cycles.
- **¿Estás buscando embarazo?** Premom.

App	Precio	Síntomas	Privacidad	Ideal para
 Flo	Gratis / Premium	Muy completo	Modo anónimo	Empezar
 Clue	Gratis / Plus	Muy completo	Buena	Ciclo irregular
 Stardust	Gratis / Premium	Bueno	Cifrado total	Privacidad
 Salud (Apple)	Gratis	Básico	En tu iPhone	Sin instalar
 Samsung Health	Gratis	Básico	Buena	Galaxy + reloj
 Natural Cycles	Suscripción	Bueno	Buena	Días fértiles
 Drip	Gratis	Bueno	Todo local	Cero rastro
 Premom	Gratis / Premium	Bueno	Normal	Embarazo

NUESTRA RECOMENDACIÓN

Primera vez: **Flo en Modo anónimo** o **Clue**. No la conectes con Facebook ni Google.



Flo

iOS y Android · gratis, con versión Premium opcional

Para quién: la que quiere que la app le explique todo. Es la más descargada del mundo y la que más contenido tiene en español.

Lo mejor: registra flujo, síntomas, ánimo, sueño y sexo en segundos; predice regla y ventana fértil; tiene "Modo anónimo" para usarla sin cuenta ni nombre.

Ojo con esto: insiste mucho con el Premium. Y con ciclos irregulares, sus predicciones fallan al principio: confía en tus datos, no en la fecha que ella pone.



Clue

iOS y Android · gratis, con Clue Plus opcional

Para quién: la que quiere ciencia sin decoración. Hecha en Berlín con respaldo de investigación, sin flores ni "cariño".

Lo mejor: muy buena con ciclos irregulares porque no fuerza una predicción cuando no hay datos; gráficas claras de tendencias; registro de más de 30 síntomas y etiquetas propias.

Ojo con esto: la interfaz es más sobria y toma un par de días acostumbrarse. Algunas funciones de análisis son de pago.



Stardust

iOS y Android · gratis, con Premium opcional

Para quién: la que quiere privacidad de verdad y una app bonita. Cifra tus datos de punta a punta: ni la empresa los puede leer.

Lo mejor: registro rápido, calendario limpio, ánimo y energía por día, y una comunidad (opcional) sin exponer tu nombre.

Ojo con esto: menos contenido educativo que Flo o Clue; es una libreta muy bien hecha, no una enciclopedia.



Salud (Apple) · Seguimiento del ciclo

Ya viene en el iPhone · gratis

Para quién: la que tiene iPhone y no quiere una app más. Se abre desde Salud y registra regla, síntomas, manchado y flujo.

Lo mejor: sin cuenta nueva, sin publicidad, datos cifrados en tu celular. Con Apple Watch (Series 8 o más nuevo) estima la ovulación por la temperatura de la muñeca mientras duermes.

Ojo con esto: las gráficas de tendencias son básicas. Si te gusta analizar, se queda corta.



Samsung Health · Ciclo

Viene en los Galaxy · gratis

Para quién: la que tiene Samsung. Mismo concepto que Apple: registro nativo dentro de la app de salud.

Lo mejor: predicciones con la temperatura de la piel si usas Galaxy Watch (5 o más nuevo); se cruza con tu sueño y tus pasos en la misma pantalla.

Ojo con esto: en celulares que no son Samsung funciona a medias. Y el registro de síntomas es más corto que el de Flo.



Natural Cycles

iOS y Android · de pago (suscripción)

Para quién: la que quiere saber con precisión cuándo ovula, sea para evitar o para buscar embarazo. Es la única de la lista con aval de autoridades sanitarias como método de planificación.

Lo mejor: funciona con temperatura basal (termómetro al despertar, Apple Watch u Oura). Con 2 o 3 ciclos ya te muestra tu patrón real.

Ojo con esto: exige disciplina de medir cada mañana y es la más cara. Si solo quieres entender tus síntomas, es más de lo que necesitas.



Drip

iOS y Android · gratis y de código abierto

Para quién: la que no quiere que ningún dato salga de su celular. No pide cuenta, no tiene publicidad, no vende nada.

Lo mejor: registra regla, temperatura, moco cervical, ánimo, dolor y notas; te enseña el método sintotérmico paso a paso; exporta todo en un archivo para llevarle a tu médico.

Ojo con esto: es sencilla y sin adornos. Nada de predicciones "mágicas": lo que registras es lo que ves.



Premom

iOS y Android · gratis, con Premium opcional

Para quién: la que está buscando embarazo y usa tests de ovulación. Escanea la tira con la cámara y la interpreta.

Lo mejor: junta test de ovulación, temperatura y síntomas en una sola gráfica; marca el día más fértil con claridad.

Ojo con esto: si no buscas embarazo, la mitad de la app te sobra. Y funciona mejor con sus propias tiras.

¿Vale la pena medir la temperatura?

Sí, si quieres saber el día exacto en que ovulas. No, si solo quieres entender tus síntomas: para eso basta con anotar cómo te sientes.

Después de ovular, la temperatura del cuerpo sube entre 0,2 y 0,5 grados y se queda arriba hasta la regla. Ese "escalón" es la prueba más confiable de que ovulaste, mucho más que la fecha que calcula una app.

Tres formas de medirla

Forma	Qué necesitas	Lo bueno	Lo malo
Termómetro basal	Termómetro de dos decimales (farmacia, económico)	Barato y preciso	Hay que medir al despertar, antes de levantarte, todos los días
Apple Watch / Galaxy Watch	Reloj reciente y dormir con él	Cero esfuerzo	Estima, no mide exacto; necesita 2 ciclos para aprender
Anillo (Oura, Ultrahuman)	El anillo y su suscripción	El más cómodo y preciso de los tres	El más caro

SI VAS A MEDIR CON TERMÓMETRO

- Misma hora, antes de hablar, tomar agua o pararte al baño.
- Anota en la app apenas la tomes (Drip, Natural Cycles, Clue y Flo tienen el campo).
- Una noche mala, trago o fiebre alteran el dato: márcalo como "día raro" y no lo tomes en cuenta.
- No saques conclusiones con un mes. Con tres ciclos ya ves tu patrón.

3

Cómo registrar bien

12 reglas de un minuto para que en 3 ciclos tengas un mapa y no un montón de emojis

1

El día 1 es el primer día de sangrado real. El manchado café de antes no cuenta. Si marcas mal el día 1, toda la predicción se corre.

2

Registra a la misma hora, siempre. La mejor: en la noche, cuando te tomas la cápsula de Hormone Hero de la noche con la cena. Cápsulas y app, en el mismo gesto.

3

Cinco datos, un minuto. Flujo (nada, poco, medio, mucho), energía (1 a 5), ánimo (una palabra), antojos (sí o no y de qué) y sueño (cómo dormiste). Todo lo demás es opcional.

4

Agrega tu "síntoma estrella". El que te trajo aquí: pancita, granitos en la barbilla, pelo en la ducha, hinchazón, mal genio. Ese lo marcas todos los días, aunque sea "hoy no".

5

Anota lo que comiste distinto. No una dieta, solo lo raro: "pizza a las 11 pm", "cero desayuno", "tres cafés". En dos ciclos vas a ver qué dispara qué.

6

Marca el día que empezaste Hormone Hero. Ponle una nota o una etiqueta: "Día 1 HH". Es tu punto de comparación para la semana 1, la semana 3 y el ciclo 2.

7

Registra también lo bueno. "Dormí de corrido", "no busqué dulce", "me puse el jean". Si solo anotas lo malo, el mapa sale torcido.

8

No le creas a la predicción hasta el tercer ciclo. La app "adivina" con el promedio. Si tu ciclo es irregular, la fecha que pone es una hipótesis, no una cita.

9

Si se te olvidó un día, no lo inventes. Déjalo vacío. Un dato inventado es peor que un hueco.

10

Una vez a la semana, mira la gráfica. Los domingos, dos minutos: ¿en qué fase estoy?, ¿qué viene la semana que entra? Así programas el gimnasio, las reuniones difíciles y el mercado.

11

Cada tres ciclos, exporta. Casi todas las apps sacan un PDF o una imagen del calendario. Guárdalo y llévalo a la cita con tu ginecóloga: tres ciclos anotados valen más que una hora de "creo que..."

12

Cuida tus datos. Usa el modo anónimo si la app lo tiene, no la conectes con redes sociales y revisa que la app tenga contraseña o Face ID. Es tu cuerpo, es tu información.

TU REGISTRO MÍNIMO DE CADA NOCHE

- ☐ Flujo
- ☐ Energía (1 a 5)
- ☐ Ánimo en una palabra
- ☐ Antojos: ¿de qué?
- ☐ Sueño de anoche
- ☐ Mi síntoma estrella: ¿hoy sí o no?
- ☐ ¿Tomé mis 3 cápsulas de Hormone Hero con comida?

**Tres ciclos anotados valen más
que una hora de "creo que..."**

4

Cuidados por fase

Qué comer, cómo moverte, cómo dormir y cómo cuidar la piel según el día del ciclo

Días 1 a 5 · Menstrual

Recargar

- **Comida:** hierro con vitamina C en el mismo plato (lentejas o carne con limón, tomate o naranja). Caliente y fácil de digerir: sopas, caldos, avena. Chocolate 70 %: sí, un cuadrado.
- **Movimiento:** caminar, estirar, yoga suave. Si tienes energía para más, hazlo, pero no te obligues.
- **Sueño:** acuéstate 30 minutos antes; el cuerpo repara más en estos días. Bolsa de agua caliente en el bajo vientre para el cólico.
- **Piel:** limpieza suave, hidratación, nada de exfoliantes fuertes. Está más sensible.
- **Ánimo:** di que no sin culpa. Planes pequeños, casa, algo que te guste.

Días 6 a 13 · Folicular

Construir

- **Comida:** proteína en cada comida, verduras crudas, fermentados (yogur natural, kéfir), semillas de linaza y calabaza. Es la fase para probar recetas nuevas.
- **Movimiento:** la mejor semana para pesas, clases intensas, correr. El cuerpo se recupera más rápido.
- **Sueño:** suele ser el más fácil del mes. Aprovecha para fijar tu hora de dormir.
- **Piel:** tolera bien exfoliación y activos (vitamina C de día). Buen momento para citas de estética.
- **Ánimo:** reuniones, entrevistas, conversaciones pendientes: ahora.

Días 14 a 16 · Ovulatoria

Brillar

- **Comida:** ligera y colorida: ensaladas grandes, fruta, pescado, aguacate. Mucha agua: el cuerpo retiene menos si está hidratado.
- **Movimiento:** lo que más te guste y más te rete: baile, HIIT, deporte en grupo.
- **Sueño:** puede subir un poco la temperatura; habitación fresca y sábanas livianas.
- **Piel:** es su mejor momento. Protector solar y nada nuevo que la irrite.
- **Ánimo:** más social, más libido. Si no buscas embarazo, estos son los días de más cuidado.

Días 17 a 28 · Lútea

Sostener

- **Comida:** aquí se ganan o se pierden los antojos. Desayuno con proteína, snacks con proteína y grasa buena cada 3 o 4 horas, magnesio en el plato (espinaca, banano, almendras, cacao). Menos sal los últimos 5 días para la hinchazón. La guía de 30 snacks es para esta semana.
- **Movimiento:** baja la intensidad, sube la constancia: caminatas, pilates, pesas moderadas. Moverse reduce el cólico que viene.
- **Sueño:** el más frágil del mes. Cero pantallas en la cama, cena 3 horas antes, tu cápsula de la noche con la cena (el magnesio glicinato acompaña el descanso).
- **Piel:** los granitos de la barbilla aparecen aquí. Limpieza en la noche sin falta, cambia la funda de la almohada, no los toques.
- **Ánimo:** más sensible, más irritable. No es un defecto, es una fase. Avísale a quien vive contigo; agenda menos y descansa más.

EL TRUCO QUE MÁS CAMBIA LA FASE LÚTEA

Proteína en el desayuno (huevos, yogur griego, queso, atún). Cuando arrancas el día con un pico de azúcar (pan solo, jugo, galleta), a las 3 de la tarde el antojo es química, no falta de voluntad.

5

Los 8 cuidados de todo el mes

Lo que no cambia con la fase: la base sobre la que todo lo demás funciona

1

Luz de la mañana. Diez minutos de luz natural en la primera hora después de despertar. Ordena el reloj interno y, con él, el ciclo, el sueño y el hambre.

2

Proteína en el desayuno. Entre 20 y 30 gramos: dos huevos y queso, o yogur griego con maní. Es el hábito con mejor relación esfuerzo/resultado para los antojos.

3

Café después de comer, nunca en ayunas. El café solo en un estómago vacío dispara el cortisol y las ganas de dulce más tarde. Desayuno primero, café después. Último café antes de las 2 de la tarde.

4

Camina después de las comidas. Diez minutos después del almuerzo y la cena bajan el pico de azúcar más que cualquier suplemento.

5

Duerme 7 a 9 horas, misma hora. Una sola noche corta sube el hambre al día siguiente y desordena el ánimo. La hora de acostarte es la que manda, no la de levantarte.

6

Agua: 2 litros como base. Más si haces ejercicio o hace calor. Con una pizca de sal y limón en la mañana si te levantas hinchada.

7

Estrés con nombre. El cortisol alto es el enemigo silencioso del ciclo. Cinco minutos de respiración lenta (4 segundos inhalar, 6 exhalar) al mediodía y antes de dormir.

8

Un frasco, no cinco. Tus nutrientes de base en una sola rutina que sí cumplas: 3 cápsulas al día, siempre con comida. En el capítulo siguiente está el paso a paso.

6

Hormone Hero: mejores prácticas

Cómo tomarlo para que funcione (y por qué nunca con el estómago vacío)



Un solo frasco con lo que antes comprabas en cinco.

El **Sistema HormoBalance 40:1™** usa la proporción exacta de inositol que tu cuerpo reconoce (mio-inositol y D-chiro 40 a 1), con los nutrientes que la acompañan: magnesio glicinato, zinc, vitamina D3 y omega 3. 90 cápsulas, 30 días.

Nutriente	Qué hace en tu cuerpo
Inositol 40:1	Acompaña la forma en que el cuerpo maneja la insulina y la energía; es el nutriente del ciclo que casi nadie en Colombia toma.
Magnesio glicinato	Contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga y al funcionamiento normal de músculos y nervios. Es la forma que no cae mal al estómago.
Zinc	Contribuye al mantenimiento normal de la piel, el cabello y las uñas.
Vitamina D3	Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune y de los músculos; la mayoría de mujeres en ciudad la tiene baja.
Omega 3	Grasa buena que acompaña la piel y el ánimo; se absorbe mejor con comida que tenga grasa.

LA REGLA DE ORO

Nunca con el estómago vacío.

Las cápsulas van **con comida, siempre**. El zinc y el omega 3 en ayunas pueden dar náuseas, y la vitamina D3 y el omega 3 se absorben mejor con algo de grasa (huevo, aguacate, queso, maní). Si no vas a desayunar, un snack cuenta como comida: en la guía de 30 snacks hay ideas de dos minutos.

3 al día: 2 de mañana, 1 de noche

2

Mañana

Con el desayuno
y un vaso de agua

1

Noche

Con la cena
y un vaso de agua

Sí

- ✓ **Con comida**, mañana y noche. Un desayuno o cena con algo de grasa buena.
- ✓ **Misma hora todos los días.** Ancla las cápsulas al desayuno y a la cena, no a la alarma.
- ✓ **Empieza hoy**, en cualquier día del ciclo. No hay que esperar la regla.
- ✓ **Un vaso de agua completo** por toma.
- ✓ **Con anticonceptivo, sí:** son nutrientes, no hormonas.
- ✓ **Márcalo en tu app** como "Día 1 HH" y registra tus 5 datos cada noche.
- ✓ **Dale 2 ciclos completos** antes de juzgar.

No

- ✗ **En ayunas** ni "con el tinto" de la mañana sin comer.
- ✗ **Doblar la dosis** si se te olvidó una toma. Sigue con la siguiente y ya.
- ✗ **Más de 3 al día.** Más no es más rápido.
- ✗ **Combinarlo con otro inositol** o con otro magnesio sin decirle a tu médico.
- ✗ **Con alcohol** en la misma toma; toma la cápsula con la comida de antes.
- ✗ **Si estás embarazada, en lactancia o tienes tiroides**, sin hablar primero con tu médico.
- ✗ **Guardarlo en el baño:** la humedad lo daña. Tapa cerrada, lugar fresco y seco.

SI SE TE OLVIDÓ

Si la de la mañana se te pasó, tómala con el almuerzo. Si te acuerdas a las 10 de la noche, déjala y sigue mañana. Lo que cambia tu ciclo es la constancia de semanas, no la perfección de un día.

Qué esperar y cuándo

Tu ciclo se construyó en meses. Acompañarlo también toma tiempo. Esto es lo que cuentan las mujeres que lo toman con constancia y con comida.

Sem. 1

SEÑAL TEMPRANA

Duermes más de corrido y el antojo de las 3 de la tarde pierde fuerza. Algunas notan más energía en la mañana.

Sem. 3

SE VE

La piel de la barbilla se calma, menos pelo en la ducha, menos hinchazón al final del día.

Ciclo 2 y 3

EL RITMO

La regla empieza a llegar cuando tocaba. La semana antes ya no es la tormenta de antes. "Volví a ser yo".

Cómo saber si te está sirviendo

No por la báscula ni por una sola semana. Compara en tu app el **ciclo antes** de Hormone Hero con el **ciclo 2**: sueño, antojos, tu síntoma estrella y cuántos días duró el ciclo. Si tres de esos cuatro mejoraron, va bien. Si nada cambió en 2 ciclos completos, tomados con comida y sin saltarte días, aplica la garantía.

Preguntas que todas hacen

Pregunta	Respuesta corta
¿Puedo tomarlo con anticonceptivo?	Sí. Son nutrientes, no hormonas. Si tienes dudas, coméntalo en tu próxima cita.
¿Y si estoy buscando embarazo?	Habla primero con tu ginecóloga; ella decide qué tomar y por cuánto tiempo.
¿Me puede caer mal?	Con comida, casi nunca. Si sientes náusea es porque la tomaste en ayunas: pásala a mitad del plato.
¿Puedo tomar las 3 juntas?	Sí, con comida. Mejor 2 con el desayuno y 1 con la cena: el magnesio de la noche acompaña el sueño.
¿Lo dejo cuando llega la regla?	No. Se toma todos los días del ciclo, incluidos los de la regla.

7

Señales para ir al médico

La app y el registro te dan datos. Estas señales piden cita, no paciencia

Registrar tu ciclo sirve para dos cosas: conocerte y darle datos a tu ginecóloga. Ninguna guía, app ni suplemento reemplaza esa cita. Pide una si notas alguna de estas.

- ✗ Llevas **más de 90 días sin regla** y no estás embarazada.
- ✗ Tus ciclos duran **menos de 21 o más de 35 días** de forma repetida, o cambian más de 7 días de un mes a otro.
- ✗ Sangrado **muy abundante** (cambias toalla o tampón cada hora por varias horas) o con coágulos grandes.
- ✗ **Sangrado entre reglas** o después de las relaciones.
- ✗ Cólico que **no cede con analgésicos** comunes y te tumba uno o más días al mes.
- ✗ Vello nuevo en cara, pecho o abdomen, **caída de pelo** marcada o acné que empeora rápido.
- ✗ **Cambios de ánimo** que te asustan o que afectan tu trabajo y tus relaciones cada mes.
- ✗ Cansancio extremo, frío constante, piel muy seca o cambios de peso rápidos sin explicación (pide que revisen la **tiroides**).
- ✗ Llevas **más de 12 meses** buscando embarazo sin lograrlo (6 meses si tienes más de 35 años).

QUÉ LLEVAR A LA CITA

- El PDF o las capturas de tus últimos 3 ciclos en la app.
- Tu lista de síntomas con el día del ciclo en que aparecen.
- Todo lo que tomas: anticonceptivo, Hormone Hero, otros suplementos, medicamentos.
- Tus tres preguntas escritas, para que no se te olviden.



Mi registro de 3 ciclos

Para imprimir y pegar en la nevera. Una fila por dato, una columna por día

Marca con un punto, un número del 1 al 5 o una letra. **F** = flujo (0 a 3) · **E** = energía (1 a 5) · **A** = ánimo (una letra: B bien, R regular, M mal) · **D** = antojo de dulce (✓) · **S** = sueño (1 a 5) · ★ = mi síntoma estrella (✓) · **HH** = tomé mis 3 cápsulas con comida (✓).

Ciclo 1 • Empezó el: ____ / ____ / _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Flujo																
Energía																
Ánimo																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Flujo																
Energía																
Ánimo																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																

Notas del ciclo (lo raro que comí, lo bueno que pasó, el día que empecé Hormone Hero):

AL TERMINAR EL CICLO 3, COMPARA

¿Dormí mejor? ¿Menos días con antojo? ¿Mi síntoma estrella apareció menos? ¿El ciclo duró parecido al anterior? Tres de cuatro "sí" es el cambio que buscabas.

CICLOS 2 Y 3

Ciclo 2 · Empezó el: ____ / ____ / ____ · Duró: ____ días

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Energía																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Energía																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																

Ciclo 3 · Empezó el: ____ / ____ / ____ · Duró: ____ días

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Energía																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Energía																
Dulce																
Sueño																
Síntoma ★																
HH ✓																



Tu ciclo, tu energía. Un solo frasco.

Sistema HormoBalance 40:1™: la proporción de inositol que tu cuerpo reconoce, con magnesio glicinato, zinc, vitamina D3 y omega 3.



Envío gratis

Pagas al recibir

Garantía de 2 ciclos

3 cápsulas al día (2 con el desayuno, 1 con la cena), siempre con comida.

Peach Perfect · Hormone Hero · Guía 1 de 2

Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.