

DIETA SOP

¿QUÉ ES UNA DIETA ESPECIAL SOP?

El Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) es una condición que afecta la salud hormonal de muchas mujeres, causando desequilibrios en el ciclo menstrual, aumento de peso, problemas de fertilidad y síntomas como el acné y el exceso de vello. Nuestra dieta personalizada para el SOP está diseñada para ayudarte a manejar estos síntomas de manera efectiva, equilibrando tus hormonas y mejorando tu salud en general.

¿CÓMO DEBE SER?

1

CONTROL DE LOS NIVELES DE INSULINA

2

EVITAR AZÚCARES REFINADOS

3

INCLUIR ALIMENTOS QUE REGULEN LAS HORMONAS

4

PROMOVER UN PESO SALUDABLE

5

REDUCIR LA INFLAMACIÓN

6

INCLUIR SUPLEMENTOS

- Bajo índice glucémico: Para controlar los niveles de insulina y evitar picos de azúcar en sangre.
- Rico en fibra: Para mejorar la digestión y equilibrar los niveles hormonales.
- Grasas saludables y proteínas magras: Para reducir la inflamación y mantener la saciedad.
- Alimentos antiinflamatorios: Como frutas, verduras, frutos secos y pescados grasos.