

MOVIMIENTO CONSCIENTE SEGÚN TU CICLO & LA LUNA

Guía femenina para entrenar en armonía con tu energía, tus fases internas y los ritmos naturales



*Honra tu cuerpo. Sintoniza tu luna.
Muévete desde tu esencia.*

POR GABY CÓRDOVA



Introducción

El cuerpo femenino no es lineal: es rítmico, cambiante y profundamente conectado con la naturaleza. Cada semana tu energía se transforma, tu físico responde distinto y tu sensibilidad se expresa de nuevas maneras. Sin embargo, la mayoría de planes de ejercicio ignoran esta realidad y nos empujan a entrenar igual todos los días... incluso cuando el cuerpo pide otra cosa.

Este eBook nace para recordarte algo esencial:

tú no estás diseñada para vivir en constancia plana, sino en ciclos.

Aquí encontrarás una guía amorosa, práctica y poderosa que te ayudará a moverte según las fases de tu ciclo menstrual y los ritmos de la luna. Para que entrenar deje de ser una exigencia y se convierta en una forma de escucharte, regularte y honrar tu energía día a día.

Mi intención es que este material te acompañe como una brújula interna: suave, intuitiva, cíclica y profundamente femenina.

“*Cuando te mueves al ritmo de tu naturaleza, tu cuerpo deja de luchar... y empieza a florecer*”

Acerca de mí



Este espacio guarda la historia detrás de mi trabajo. Vengo de un camino profundamente ligado al bienestar femenino, el movimiento consciente y la medicina ancestral. A lo largo de los años he acompañado a mujeres en procesos de transformación física, emocional y espiritual, siempre honrando la sabiduría del cuerpo.

Aquí comparto parte de mi recorrido: desde mis estudios y certificaciones, hasta las experiencias que marcaron mi visión —incluyendo mis propios partos, que despertaron en mí la certeza de que todas merecemos ser protagonistas de nuestra vida.

Crear este proyecto fue un proceso lleno de intuición, disciplina y propósito. Cada práctica, cada palabra y cada herramienta nace de algo que primero transformó mi propia vida.

Me inspira brindar espacios seguros donde las mujeres puedan reconectar con su energía, su fuerza y su bienestar integral.

Si estás leyendo esto, bienvenida. Espero que aquí encuentres guía, claridad y un recordatorio de todo lo que ya eres.

Gaby C.

Contenido

01 · Tu ciclo & la luna

Cómo se conectan tus fases internas con los ritmos lunares.

Arquetipos femeninos y su energía.

02 · Movimiento consciente según tu fase

Guía práctica para entrenar en:

Fase folicular · Ovulación · Premenstruación · Menstruación.

03 · Alimentación cíclica

Qué apoyar en cada fase, alimentos clave y propuestas simples de menú

04 · Rituales de bienestar

Respiración, journaling, descanso, creación de un mini altar y prácticas de autocuidado.

05 · Plantas medicinales para cada etapa

Infusiones y blends para equilibrar energía, emociones y cuerpo.



01 Tu ciclo & la luna

La danza entre tu sabiduría interna y el cielo

El cuerpo femenino se mueve en un ritmo cíclico que no es lineal ni constante: es una espiral. Igual que la luna, atravesamos fases de expansión, plenitud, introspección y renovación. Cuando entiendes esta danza, dejas de pelear con tus cambios internos y comienzas a aprovecharlos como una brújula poderosa para tu bienestar físico, emocional y espiritual. La luna tarda aproximadamente 29,5 días en completar su ciclo.

Tu ciclo menstrual, en promedio, también.

No es casualidad. Es naturaleza dialogando con naturaleza.



¿Por qué importa esta conexión?

Porque cuando respetas tu ciclo:

- Fluyes con tus hormonas en lugar de luchar contra ellas.
- Te entrenas sin inflamación ni agotamiento.
- Comes mejor para cada fase.
- Entiendes tus emociones sin juzgarte.
- Recuperas lo sagrado del autocuidado.

Tu ciclo se vuelve un mapa.

Y tú, la mujer que sabe leerlo.



1

Fase Folicular → Luna Creciente → Doncella.

La energía empieza a subir. Es tiempo de claridad, entusiasmo y curiosidad. Aquí creas, organizas, sueñas y te abres al mundo.

Tu cuerpo quiere movimiento dinámico, novedad y acción suave pero creciente.

2

Ovulación → Luna Llena → Madre.

Es tu máxima luz. Te sientes capaz, segura, radiante. Todo florece: vitalidad, comunicación, rendimiento físico y enfoque. Tu cuerpo está listo para entrenamientos fuertes y metas más altas.

3

Premenstruación → Luna Menguante → Hechicera

Aquí el velo cae y aparece tu intuición más fina. Necesitas más silencio, menos exigencia y más espacio interno.

La energía se dirige hacia adentro: sientes, procesas, sueltas.

4

Menstruación → Luna Nueva → Anciana

La energía baja a lo profundo. Es momento de recogimiento, calma, escucha y restauración. Tu cuerpo no quiere intensidad, quiere presencia

02

Movimiento consciente según tu fase

Entrenar desde tu energía, no contra ella...



Cuando sincronizas tu entrenamiento con tu ciclo, tu cuerpo responde con más fuerza, menos inflamación y mayor bienestar. No se trata de entrenar menos, sino de entrenar mejor, respetando tus ritmos internos. Tu energía cambia, tus hormonas cambian... tu movimiento también debería hacerlo.

El ciclo es una guía natural que te muestra cuándo avanzar, cuándo sostener, cuándo suavizar y cuándo rendirte al descanso consciente.

● Fase Folicular / Luna Creciente / Doncella

Energía en expansión — movimiento para crecer
Tu nivel de serotonina empieza a subir y con él tu motivación, te sientes más clara, sociable y creativa: el momento perfecto para retomar rutinas, aprender nuevas secuencias o aumentar poco a poco la intensidad.

Recomendado:

- Pilates dinámico
- Yoga fluido (vinyasa suave)
- Cardio suave a moderado
- Entrenamientos grupales
- Secuencias que activen tus piernas y tu centro

Intención del movimiento: **Crear, activar, avanzar.**

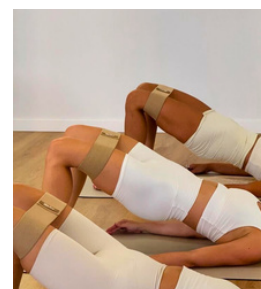
● Ovulación / Luna Llena / Madre

Tu máximo potencial físico — movimiento para brillar
Aquí estás en tu punto más alto de energía y fortaleza.
Te sientes capaz, enfocada, radiante. Es el momento
ideal para “darle con todo”: alineación perfecta para
subir peso, repeticiones o intensidad.

Recomendado:

- Pilates de alta intensidad
- Clases strong / power
- Pesas o resistencia
- Cardio moderado a fuerte
- Secuencias que trabajen glúteos y fuerza del core

Intención del movimiento: **Potenciar, desafiar, alcanzar metas.**



● Premenstruación / Luna Menguante / Hechicera

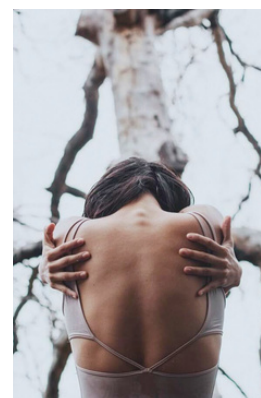
Energía hacia adentro — movimiento para sentir
Empieza la introspección.

Tu cuerpo está más sensible y tu mente más intuitiva.
No necesitas exigirte; necesitas moverte para drenar,
liberar y procesar.

Recomendado:

- Movimiento somático
- Pilates suave y consciente
- Yoga restaurativo o suave
- Danza libre
- Caminatas lentas

Intención del movimiento: **Soltar, drenar, conectar contigo.**



Moverte según tu energía no es debilidad, es sabiduría. Es honrar el ritmo de la vida dentro de ti. Es la base del movimiento inteligente y del bienestar integral femenino.

● Menstruación / Luna Nueva / Anciana

Energía profunda — movimiento para escuchar
Tu cuerpo no quiere intensidad, pero sí movimiento.
El estancamiento empeora los cólicos, la inflamación y
el desánimo.

Lo ideal aquí es moverte desde la respiración y la
presencia

Recomendado:

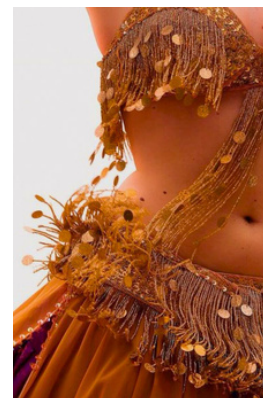
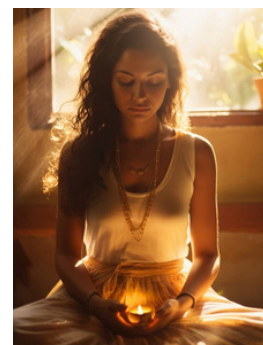
- Pilates suave y restaurativo
- Danza del vientre (movimientos ondulados y pélvicos)
- Stretching lento
- Caminatas suaves
- Respiración consciente

Evita

- Saltos
- Pesos
- Fuerza intensa
- Inversiones

Intención del movimiento:

Nutrir, restaurar, descansar conscientemente.



El sistema nos exigió que vivamos nuestra menstruación sin dejar de producir, el fitness tóxico también, muévete esos días pero desde otro lugar...

FASES DE TU CICLO MENSTRUAL

1. MENSTRUACIÓN Día 1 al Día 5 (aprox.)

Cuando empieza el sangrado es Día 1 del ciclo.

- Energía baja
- Necesidad de descanso, calma y suavidad

Cómo identificarla:

Sangrado activo. El cuerpo está soltando y renovando.

2. FASE FOLICULAR / PREEVULACIÓN

Día 6 al Día 13 (aprox.)

Comienza cuando termina tu sangrado.

- Energía en ascenso
- Más claridad, motivación y sociabilidad

Cómo identificarla:

Te sientes más ligera, creativa, vuelve la energía.

Tu moco cervical es más cremoso o húmedo.

3. OVULACIÓN

Día 14 al Día 16 (aprox.)

Es la fase más corta.

- Máxima energía
- Mejor rendimiento físico
- Seguridad, brillo, mucha fuerza interna

Cómo identificarla:

Moco cervical “clara de huevo”, más libido, más confianza.

4. FASE PREMENSTRUAL / LUTEA

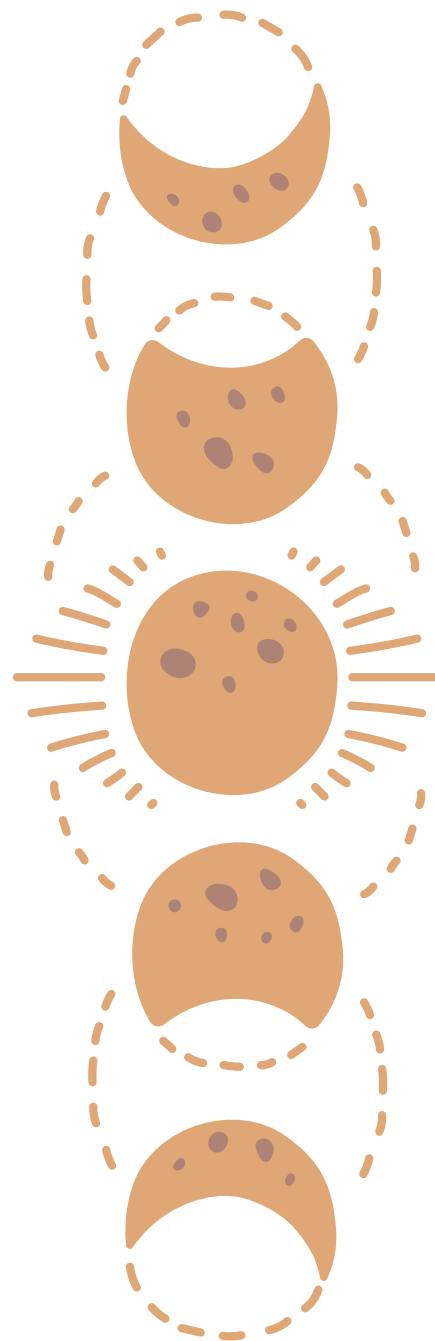
Día 17 al Día 28 (aprox.)

Desde el final de la ovulación hasta la llegada del sangrado.

- Sensibilidad física y emocional
- Más intuición
- Necesidad de introspección y suavidad

Cómo identificarla:

Necesitas calma, tu energía baja progresivamente, puede haber hinchazón o cambios de humor.



Basado en un ciclo promedio de 28 días (puedes ajustarlo según tu propio ritmo).



03

Alimentación cíclica según las fases lunares

“

Así como la luna cambia, tu metabolismo, tus hormonas y tu energía también lo hacen.

Guía intuitiva, simple y ritual para comer según tu fase:

Tu cuerpo no necesita lo mismo cada semana. Alimentarte en sincronía con cada fase te permite:

- reducir inflamación
- regular el sistema hormonal
- evitar antojos extremos
- estabilizar tus emociones
- mejorar tu rendimiento físico
- sentirte más conectada contigo

Menstruación — Luna Nueva (Día 1 al 5)

Tu cuerpo está en fase de soltar y renovar. Necesita calor, descanso digestivo y nutrientes fáciles de absorber.

Qué comer

- Caldos, sopas, cremas de vegetales
- Raíces (zanahoria, camote, remolacha)
- Lentejas y garbanzos suaves
- Infusiones cálidas (manzanilla, jengibre, canela, cacao ceremonial suave)

Evita

- Crudos en exceso, comida fría
- Café fuerte
- Azúcares y ultra procesados

Fase Folicular — Luna Creciente (Día 6 al 11)

Empieza tu renacer energético. Tu metabolismo se acelera, digestión se vuelve más liviana.

¿Qué comer en la fase folicular?

- Frutas frescas y vibrantes
- Ensaladas suaves
- Granos enteros (quinoa, avena)
- Verdes depurativos (espinaca, kale)
- Infusiones: menta, ortiga, diente de león

Apoya tu energía con...

- Jugos o smoothies (no helados)
- Snacks naturales: almendras, manzanas, semillas



Ovulación — Luna Llena (Día 12 al 16)

Tu cuerpo está radiante. Aquí tienes tu mejor digestión, tu mayor vitalidad y una capacidad increíble para metabolizar nutrientes.

Qué comer en la ovulación

- Verduras crudas
- Alto contenido en proteína: carne, huevos
- Mucha hidratación: frutas jugosas, coco, agua de hierbas

Potenciadores

- Batidos verdes con kefir
- Comidas coloridas

Fase Lútea — Luna Menguante

(Día 17 al 28) Tu cuerpo se prepara para menstruar. Necesita más carbohidratos complejos, magnesio y alimentos que regulen el sistema nervioso.

Qué comer: • Arroz integral, avena, camote, plátano • Pescado, huevos, proteínas suaves • Chocolate amargo • Infusiones: cúrcuma, lavanda • Snacks con magnesio (nueces, cacao) • Comidas tibias y grasas saludables

MENÚ – FASE MENSTRUAL (Luna Nueva)

Objetivo: **sostén profundo, calor, hierro, minerales, sangre nutritiva**
DESAYUNO (salado, estable y nutritivo)

Huevos rancheros ancestrales

- 2–3 huevos en mantequilla o ghee
- salsa de tomate casera
- aguacate
- acompañar con caldo de hueso caliente

Perfecto para sostener glucosa y energizar sin pico de azúcar.

ALMUERZO

Estofado de carne + vegetales raíces

- carne de res cocida lento (osobuco o costilla)
- zanahoria, camote, cebolla
- caldo de hueso como base
- aceite de oliva al final

Hierro + colágeno + minerales = EL combo para menstruación.

CENA

Caldo de hueso + huevo poché + arroz blanco o papa

- 2 tazas de caldo
- 1 o 2 huevos poché dentro
- porción pequeña de papa o arroz para sostén energético
- hierbas: romero, salvia

Liviano pero muy nutritivo.

MENÚ – FASE FOLICULAR (Luna Creciente)

Objetivo: **claridad, anabolismo, construcción, proteína limpia**
DESAYUNO

Kefir + bowl proteico salado

- vaso de kéfir natural (digestión up!)
- 2 huevos duros
- trozos de pollo cocido o pavo (100 g)
- aguacate
- pepino o tomate

Fresco pero con proteína REAL.

ALMUERZO

Carne salteada + ensalada ligera + carbohidrato suave

- 100–150 g de carne magra de res o pollo
- ensalada fresca con aceite de oliva y limón
- arroz blanco o quinoa
- hierbas depurativas: menta, perejil

Te da energía sin inflamación.

CENA

Omelette proteico herbal

- 2 huevos + 2 claras extra
- espinaca
- queso crudo o feta (opcional)
- acompañar con zanahorias cocidas

Liviano pero de alta proteína.

MENÚ – FASE OVULACIÓN (Luna Llena)

Objetivo: energía máxima, estabilidad, proteína alta, hidratación

DESAYUNO

Desayuno energético ancestral

- 2–3 huevos + tocino artesanal o chorizo sin procesar
- aguacate
- fruta baja en azúcar (arándanos o papaya)
- INFUSIÓN: jamaica

Tu digestión está al máximo, puedes con todo.

ALMUERZO

Bowl potente de ovulación

- 150 g de pollo a la plancha o carne roja suave
- ensalada cruda colorida (pimientos, pepino, repollo morado) limón + aceite de oliva
- arroz jazmín o integral

Perfecto para aprovechar tu pico metabólico.

CENA

Sopa ligera + proteína

- caldo suave con verduras
- pescado blanco o pollo
- un chorrito de aceite de oliva

Ligera para dormir mejor.

MENÚ – FASE LÚTEA (Luna Menguante)

Objetivo: saciedad, magnesio, serotonina, evitar antojos, sostén nervioso

DESAYUNO

Avena ancestral salada (sí, salada) + huevos

- avena cocida en agua + sal + mantequilla
- 2–3 huevos encima
- aguacate
- té de lavanda o cúrcuma

No dispara antojos, regula glucosa y da calma.

ALMUERZO

Carne de res + camote + verduras calientes

- bistec a la plancha o carne molida con especias
- camote horneado (magnesio + serotonina)
- espinaca o kale salteado en mantequilla
- Chorrito de aceite de oliva

El almuerzo perfecto anti-ansiedad premenstrual.

CENA

Plato tibio de tierra

- crema de calabaza o zanahoria
- 100 g de pollo o pescado
- nueces o semillas arriba
- infusión de manzanilla

Baja la ansiedad y te prepara para el sueño hormonal.



04

Rituales de Bienestar Cíclico

Prácticas simples, ancestrales y profundamente femeninas para cada fase

Honrar tu ciclo no es solo entrenar distinto o comer distinto.

Es también crear rituales que le recuerden a tu cuerpo que estás segura, presente y conectada.

Tu energía cambia con la luna, tus rituales y prácticas también pueden hacerlo.



MENSTRUACIÓN – Luna Nueva

Rituales de descanso, limpieza y renacimiento interno.

Ritual de recolección y silencio

Enciende una vela blanca. Escribe tres cosas que estás lista para soltar este ciclo. Quémalas o entiérralas.

Autoabrazo del útero (3 minutos)

Manos sobre el vientre, respiración larga y consciente

Duchas calientes + aceite en el vientre

Masajea con aceite de sésamo o caléndula.

Acompañamiento de plantas: cúrcuma, canela, pimienta negra.

Práctica ancestral (opcional y profundamente personal)

Desde hace generaciones, las mujeres han entendido que la sangre menstrual no es sucia, sino un tejido rico en nutrientes, células madre y simbolismo vital. Puedes:

Usar toallas de tela o copa menstrual.

Recolectar parte de tu sangre en agua.

Ofrecerla a la tierra con gratitud, devolviendo algo de nutrición a la

Madre que te alimentó todo el mes.

Esta práctica es completamente OPCIONAL. Es un gesto de conexión ancestral, no una obligación.



FASE FOLICULAR – Luna Creciente

Rituales de renacimiento, claridad y apertura.

Ritual de intención del ciclo

Escribe tu intención para las próximas semanas.

Una sola frase poderosa.

Respiración energizante

4 inhala – 4 exhala por 2 minutos.

Baños tibios con limón y menta

Para activar y limpiar el cuerpo energético.

OVULACIÓN – Luna Llena

Rituales de brillo, expansión y magnetismo.

Ritual de autoexpresión

Baila 3 minutos sin coreografía. Deja que tu cuerpo hable.

*“Endulzamiento” energético del espacio y de tu propio
cuerpo, sahumate con copal o palo santo*

Compartir tu luz

Envíale un audio amoroso a una amiga.

Acompañamiento de plantas: manzanilla y menta



FASE LÚTEA – Luna Menguante

Rituales de descanso emocional, contención y preparación.

Ritual de anidación:

Ordena suavemente un rincón de tu casa.

Tu sistema nervioso lo agradece.

Cacao premenstrual:

Prepara cacao ceremonial con intención de calma.

Masaje consciente de senos: muy recomendado para nuestra autoestima, puedes usar aceite orgánico de coco con unas gotas de aceite esencial de rosas, date masajes suaves con mucho amor, permite que las emociones afloren de ser necesario.

Respiración de 6 exhalaciones largas

Ideal para la ansiedad cíclica.

6 exhalaciones → 1 inhalación.

Acompañamiento de plantas: lavanda, ortiga, diente de león.



05

Bebidas rituales y medicinales para tu ciclo

*Una de las mas bellas formas de autoamor,
prepararte una bebida a tí misma...*



FASE MENSTRUAL — Leche Dorada Ancestral

Energía: descanso profundo · calor · contención · nutrición.

La leche dorada es una medicina ancestral de muchas culturas. Aporta calor, calma el sistema nervioso, reduce inflamación y abraza al útero como un bálsamo.

Perfecta para los días en que el cuerpo pide quietud y sostén.

Ingredientes:

- 1 taza de leche (animal o vegetal sin aditivos).
- 1 cdita de cúrcuma.
- 1 pizca de pimienta negra (activa la cúrcuma).
- ½ cdita de canela.
- 1 trocito de jengibre o ½ cdita en polvo.
- 1 cdita de ghee o aceite de coco.
- Miel al gusto (opcional). Hierva la leche con todos los ingredientes.

Ritual:

Calienta lento mientras inhalas... exhalas...

Mueve con una cuchara de madera y repite:

"Me permito descansar. Honro mi ciclo. Honro mi sangre

● FASE FOLICULAR — Agua mineral + limón + ½ crdta de sal rosada o marina

- Mezcla todos los ingredientes.

Energía: claridad · vitalidad · arranque

Esta es la fase de reinicio del cuerpo, donde la hidratación profunda mejora el metabolismo, la energía y el brillo mental.

Ritual:

Bebe la mezcla con la intención:

"Estoy germinando. Todo vuelve a comenzar."



● FASE OVULATORIA — Infusión o Agua de Rosas

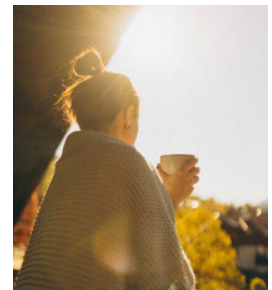
Energía: plenitud · magnetismo · apertura del pecho · expansión social y creativa

La rosa es la planta número uno para el corazón femenino: abre, suaviza, armoniza y devuelve dulzura sin perder fuerza.

- Infusión de pétalos de rosa orgánica: hierve una taza de agua y coloca un puñado de dedos de pétalos, (asegúrate que sean rosas sin químicos)

Ritual:

Tómala en un vaso hermoso, huele antes de beber...



"Mi corazón está abierto. Comparto mi luz sin perder mi centro."

● FASE LÚTEA TEMPRANA — Cacao Ceremonial

Energía: introspección · sensibilidad · verdad emocional · contención espiritual

El cacao ceremonial sostiene el útero y el corazón. Es madre, guardiana y guía en los días donde la energía se vuelve más interna.

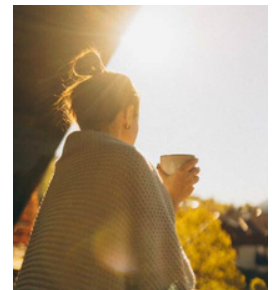
Preparación básica:

- 20–25 g de cacao puro sin azúcar
- Agua caliente
- Una pizca de canela
- Opcional: miel cruda

Hierve todos los ingredientes, mezcla lentamente, respira, llévalo al corazón.

- Ritual: Antes de beber, pon tus manos sobre la taza y di:

"Regreso a mí. Mi intuición es mi guía."



● FASE LÚTEA TARDÍA / PREMENSTRUACIÓN — Infusión Depurativa de Ortiga o Diente de León

Energía: depuración · límites · preparación del cuerpo para soltar.

Aquí tu cuerpo empieza a movilizar hormonas, líquidos, emociones y toxinas. Estas plantas apoyan al hígado y riñones, reducen inflamación y hacen que la menstruación fluya con más armonía.

Cómo preparar:

- 1 cucharadita de ortiga o diente de león
- 1 taza de agua caliente
- Infundir 10 minutos

Ritual:

Mientras se infundiona, repite:

"Me libero de lo que ya no necesito. Me preparo para renacer."



Recursos adicionales



8 prácticas de
movimiento
cíclico

Este ebook incluye 8 prácticas exclusivas (2 por cada fase del ciclo / fase lunar)

Membresía Pilates
Consciente

Si deseas integrar estas prácticas a lo largo del mes y sostener tu proceso, puedes unirte

Asesorías
personalizadas 1:1

Si sientes que tu cuerpo pide un acompañamiento más profundo, puedo guiarte con una asesoría diseñada totalmente para ti.

Clases
presenciales

Si deseas vivir un proceso más vivencial y presencial (Quito Ecuador)

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Espero que este ebook haya sido un recordatorio suave de todo lo que ya habita en ti.

Tu cuerpo es sabio, tu ciclo es un mapa y tú eres la mujer que puede volver a escucharlo todo.

Que cada fase te encuentre más presente, que cada luna te enseñe algo nuevo, y que este camino te devuelva siempre a tu hogar interno.



Si en algún momento deseas apoyo, guía,
movimiento o comunidad,
estaré encantada de caminar contigo.
Con amor y presencia,
Gaby

Canal de contacto directo

Para cualquiera de estos recursos, puedes escribirme:

 merudanda.caminotribal@gmail.com

o por mi Instagram @gaby.pilatesconsciente

Estoy aquí para acompañarte en cada fase