



# Método Integro de Fertilidad

*Programa para optimizar tu fertilidad y mejorar tus chances de tener un bebé*



INTEGRO NUTRITION

# ¡Hola! Estamos felices de que estés aquí

Somos Kristina y Daniela, nutricionistas con más de 10 años de experiencia con una sola misión:

***Queremos ayudarte a optimizar tu cuerpo, desde la raíz, para restaurar tu fertilidad y maximizar tus chances de concebir.***

Ambas hemos tenido nuestros propios desafíos de fertilidad, lo que nos hizo querer adentrarnos más en el mundo de las hormonas y fertilidad.

Kristina sufrió de ovarios poliquísticos y tomó pastillas anticonceptivas durante más de 10 años. Al dejar de tomarlas voluntariamente, dejó de tener su período, lo que generó mucha preocupación al no saber si podría ser madre.

Daniela experimentó dos pérdidas espontáneas sin razón aparente, a pesar de llevar un estilo de vida saludable. Aunque sus médicos le aconsejaban seguir intentándolo, ella se negó a continuar teniendo pérdidas sin obtener respuestas claras.

***Nos identificamos con las mismas preguntas y sentimientos que probablemente tú tienes. Nos sentíamos solas y no satisfechas con el enfoque médico convencional, ya que no obteníamos respuestas ni el apoyo que necesitábamos.***

***Después de mucho ensayo y error, estudios y especializaciones, comprendimos que la nutrición y el estilo de vida saludable son vitales para concebir.***

***¿Por qué son tan importantes la nutrición adecuada y el estilo de vida saludable para concebir?***

Porque todo lo que comes y haces impacta el funcionamiento de tus células, la esencia misma de la vida en tu cuerpo. Cuando las células de tus órganos y sistemas están comprometidas por problemas como inflamación, detoxificación deficiente, digestión irregular y desregulación del azúcar, la fertilidad se convierte en la última prioridad de tu cuerpo. Y esto sucede porque tu cuerpo prioriza tu supervivencia antes que la reproducción.

Queríamos compartir este mensaje con miles de mujeres para que pudieran alcanzar su sueño de ser madres. Por eso creamos nuestro programa de Fertilidad Funcional: ***El Método Integro de Fertilidad.***



*Kristina y Daniela*





## Nuestro programa, *Método Integro de Fertilidad*, es para ti si:

---

- **Llevas más de 3 meses intentando quedar embarazada sin éxito** y estás un poco estresada y ansiosa por entender que está pasando.
- Estás trabajando con una clínica de fertilidad, pero quieres asegurarte de que estás **haciendo todo lo posible para aumentar tus chances de quedar embarazada**.
- Has sufrido **pérdidas espontáneas y/o recurrentes**.
- Si tienes **desbalances hormonales** y te ha costado lograr o mantener un embarazo.
- Estás **confundida y perdida con toda la información que existe en internet**. Ya no sabes qué hacer, qué leer, qué probar y estás frustrada.
- Si simplemente quieres **preparar tu cuerpo lo mejor posible** para incrementar tus chances de un embarazo.



## ¿Cómo funciona nuestro programa?

---

Nuestro Método Integral de Fertilidad es un programa estructurado en 12 módulos que te acompaña paso a paso en la exploración de los aspectos clave para que tengas la confianza de estar haciendo todo lo que está a tu alcance para concebir un bebé.

***Queremos que te sientas segura de que estás haciendo todo lo posible para tener un bebé y sentirte en tu mejor forma.***

Nuestro programa es interactivo. Tendrás videos para ver, tareas que hacer, recetas que probar y conversaciones personales con nuestros expertos en nutrición y fertilidad.

Es un programa que se enfoca en prestarte apoyo a lo largo de tu camino con Kristina, Daniela y otras expertas en fertilidad. Tendrás todo lo que necesitas para ver cambios notables en tu vida y transformar tu fertilidad.

Te daremos instrucciones simples, claras y te guiaremos paso a paso para que no tengas que preocuparte de más.

El programa esta científicamente respaldado y hemos visto que funciona. Nos funcionó a nosotras y a cientos de otras mujeres con las que hemos tenido el privilegio de trabajar.

**El programa se centra en tres pilares fundamentales para identificar y abordar desequilibrios desde la raíz:**

---

- 1) Nutrición estratégica y suplementación adecuada.
- 2) Estilo de vida, exposición a toxinas y disruptores endocrinos.
- 3) Equilibrio hormonal.





## ¿Qué voy a obtener al registrarme en el programa?

---

- **Acceso al portal del programa** con instrucciones paso a paso para optimizar tu cuerpo y tu fertilidad.
- **Apoyo continuo de una experta en fertilidad** durante la duración de tu programa. Te irá guiando por el programa, tendrá llamadas personalizadas contigo y te ayudará a responder tus dudas y a mantenerte motivada y cumpliendo las acciones. Tendrás acceso a ella por email, chat privado, y llamadas telefónicas y/o videollamadas.
- **Apoyo de Kristina y Daniela** con llamadas semanales en “Office Hours”.
- **Material de apoyo:**
  - Guía de productos low-tox y bajos en disruptores endocrinos que ayudarán a tomar mejores decisiones para apoyar tus hormonas
  - Guía informativa de suplementos de alta calidad para mujeres y hombres
  - Guía con ejercicios claves para potenciar tu fertilidad
  - Autoevaluación sobre tu sistema digestivo y posibles ofensores
  - Menús y recetas
  - Y tantas más...
- **Acceso exclusivo a un grupo de apoyo** con otras mujeres que están cursando el programa, para que aprendas de sus experiencias, vivencias y de sus preguntas.
- **Acceso de por vida al material del curso**, incluyendo las ediciones y adiciones que se hacen.
- **BONOS:**
  - 1) Fertilidad masculina (hábitos a incluir, evitar, alimentación y suplementación estratégica para el hombre) y
  - 2) Cómo alimentarte y nutrirte para lograr un embarazo (incluye macros, nutrientes esenciales, que incluir y que evitar) para prepararte para un embarazo.
- **Herramienta para monitorear tu ciclo menstrual** y discutirlo con tu coach personalizada.



## ¿Qué temas cubrimos en el programa?

---

- Balance hormonal: hormonas sexuales, ventana fértil, ovulación, medidores eficaces para identificar la ovulación.
- Hígado y Détox y su importancia para las hormonas
- Balance de glucosa
- Suplementación estratégica
- Inflamación, toxinas y disruptores endocrinos
- Manejo del estrés (con psicoterapeuta experta en trauma)
- Actividad física para la fertilidad
- Sueño y la importancia de la melatonina
- Importancia de la composición corporal
- Fertilidad masculina
- Nutrición para la fertilidad: nutrientes esenciales, macros y vitaminas recomendadas

***Cada tema viene acompañado de ejercicios prácticos para que pongas lo aprendido en acción.***





## ¡Queremos ayudarte! Y el primer paso es GRATIS

Creemos firmemente que hay mucho más que puedes hacer por tu fertilidad y que tienes un gran poder en tus manos.

Nos enfocamos en explorar esas áreas fundamentales, a menudo pasadas por alto, pero que son la base para el correcto funcionamiento de tu cuerpo.

Si quieres ver resultados más rápido, lo mejor es pedir ayuda.

Pero antes, nos encantaría conocerte mejor.

**Queremos escuchar tu historia, tus desafíos y tus frustraciones para determinar si nuestro programa puede ser de ayuda para ti.**

Es por eso que hemos creado nuestra *Mentoría Inicial de Fertilidad*, una llamada completamente gratuita diseñada para conocerte mejor y comprender tu situación actual.

Cada historia es única, y esta llamada nos permitirá evaluar dónde te encuentras en tu camino hacia tu sueño de ser madre. Además, podremos hablar sobre tus metas a largo plazo y cómo podemos ayudarte a cerrar la brecha entre tu situación actual y tus objetivos futuros.

Trabajamos con personas que tienen dificultades para quedar embarazadas. Las ayudamos a optimizar su cuerpo con herramientas de nutrición funcional.

**AGENDAR MI LLAMADA GRATUITA**

Si quieres más información o tienes alguna pregunta, puedes enviarnos un email a [care@integronutrition.com](mailto:care@integronutrition.com).

¡Esperamos conocerte muy pronto!

*Kristina y Daniela*

