



BOLETÍN

MARZO 2015

EL CONGRESO INTERNACIONAL DE WOOMB SE CELEBRARÁ DEL 12-14 DE MAYO DE 2016 EN ZAGRED (CROACIA)

WOOMB Internacional a través de su cuenta de Facebook ha confirmado esta semana que la próxima Conferencia Internacional de WOOMB será en la capital de Croacia, Zagred ,los días 12, 13 y 14 de Mayo. Los días posteriores al certamen del 16-19 de Mayo se realizarán varios cursos de formación en M.O.Billings. Posiblemente un Curso de Extensión de M.O.Billings para monitores que ya dan cursos del método desde hace años y un Curso de Monitores deM.O.Billings.



La cita tendrá lugar en el Instituto de Pastoral de la Archidiócesis de Zagred, situado muy cercano a la catedral croata. Según la noticia publicada en su cuenta de Facebook, el congreso contará con la traducción simultanea en más de diez idiomas.

La Junta de WOOMB España ha comenzado ya a organizar el viaje a Croacia e informará a todos los socios cuando se reciban más noticias del Congreso: inscripciones, programa,etc...

COMO LAS HORMONAS AFECTAN A LA FIGURA DE LA MUJER

Las hormonas son sustancias segregadas por las glándulas que, al llegar al torrente sanguíneo, provocan reacciones en las células de los órganos y en su funcionamiento, por ejemplo: en el desarrollo, la reproducción, las características sexuales, el uso y

almacenamiento energético, así como en los niveles de lípidos, sal y azúcar en la sangre. ¿Qué las producen? Las glándulas endocrinas que son esos pequeños, pero poderosos órganos que están situados en todo el cuerpo y que controlan importantes funciones del organismo por medio de la liberación de las hormonas.

Aspectos hormonales, como el metabolismo lento, así como los embarazos y la menopausia, predisponen a la mujer a padecer obesidad y sobrepeso, por lo que se recomienda fomentar una alimentación sana y actividad física incluso desde la niñez y la adolescencia.

Como sabemos, todos somos diferentes y más aún las mujeres en donde sus hormonas juegan un papel fundamental a la hora de analizar su figura. En cada mujer una glándula diferente influye en la forma del cuerpo y puede definir cuánta energía proveniente de los alimentos se acumulará como grasa corporal.

Las hormonas influyen sobre la figura y la forma de acumularse la grasa en las diferentes zonas del cuerpo. Podemos decir que algunas mujeres por ejemplo presentan un aspecto infantil porque su hipófisis funciona más lenta. Si la tiroides trabaja muy rápido entonces estas mujeres comen mucho y siempre están muy delgadas. También ocurre que si hay un desequilibrio hormonal en los ovarios las mujeres presentan un cuerpo en forma de pera, o si existe una hiperactividad de sus glándulas suprarrenales las veremos con una figura en forma de manzana. Se puede observar como en la fase premenstrual la progesterona se incrementa y hace que baje el nivel de azúcar en sangre, incitando a comer más, sobre todo alimentos dulces.

Cuando la mujer está en fase ovulatoria, su cuerpo libera estradiol en grandes cantidades, lo que hará disminuir la sensación de hambre. Cuando la tiroides funciona muy acelerada, la persona se mantiene delgada, está muy nerviosa e hiperactiva; pero si funciona más lenta de lo normal, engorda y tiene un ritmo de actividad mucho más bajo.



**LIBRO DE LA DRA. PILAR VIGIL " LA FERTILIDAD DE LA PAREJA HUMANA"
DESCARGABLE EN IBOOKS (APPLE STORE)**

Ya se puede descargar directamente desde todas las plataformas Apple el libro de la Dra. Pilar Vigil sobre " Fertilidad de la Pareja Humana".

En dicho libro la Dra. Vigil explica como la fertilidad es una condición transitoria que presenta la pareja durante algunos años de su vida reproductiva. En esta obra la autora aporta conocimientos acerca de la anatomía y fisiología de la reproducción en el ser humano y el lector puede comprender las bases científicas del reconocimiento de la fertilidad. Al entender los fenómenos que conducen a la fertilidad y valorar éste como un don precioso el cual debemos agradecer y cuidar.



Se puede adquirir por el precio de 8,49€ el ejemplar digital, totalmente en español, con un total de 98 páginas que incluyen varias gráficas de ciclos del Método de Ovulación

Billings™.

Este ejemplar también se puede encontrar en diferentes librerías (Casa del Libro, Amazon, etc...) en formato papel, con tapa blanda y por un precio aproximado de 12€.

W O M B E S P A N A

W O M B E S P A N A