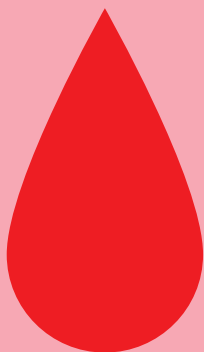


LOLA
MONTES



RADIANCE

RADIANCE
LA GUÍA
ESENCIAL
PARA VIVIR
SEGÚN **TU CICLO**

Radiance

La guía esencial para vivir según tu ciclo

LOLA MONTES

© Lola Montes, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alinta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 11.895-2025

ISBN: 978-84-1344-452-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Sumario

Una nota para todas las mujeres.....	11
Introducción. Radiance empieza aquí.....	13

PRIMERA PARTE

1. La mejor paciente del mundo.....	25
2. El momentazo del ciclo.....	33
3. El chequeo mensual no es en la consulta del médico.....	47
4. Registro del ciclo con el método Radiance.....	55

SEGUNDA PARTE

5. Vivir de acuerdo con tu naturaleza.....	85
6. La vida cíclica en el método Radiance.....	93

TERCERA PARTE

7. Método Radiance en la práctica: incorpóralo a tu rutina diaria.....	165
Agradecimientos.....	193
Bibliografía.....	195

La mejor paciente del mundo

Confió en su propia voz más de lo que confió en las voces ajenas.

GLENNON DOYLE

Ese día tenía tantas ganas de verlo... Hacía tiempo que no experimentaba esta sensación... Bueno, en realidad no tanto, ¡hacía un mes! Pero esta vez lo identifiqué mucho. Él estaba distraído, trabajando, y yo aprovechaba cada abrazo para retozar mi cuerpo con el suyo. Entonces lo noté, una sustancia resbaladiza aterrizando en mi ropa interior, ¡estaba ovulando! ¿Y cómo sé esto? Porque estaba teniendo un moco cervical fértil durante los cinco días antes de mi ovulación. Éste es uno de los parámetros que voy a enseñarte a observar en este libro para que tú misma sepas identificarlo cada mes, cuándo eres fértil y cuándo no; cuándo tienes más ganas de caña o más de calma.

Descubrir el método de conciencia de la fertilidad o método sintotérmico (con el cual medimos diferentes biomarcadores para seguir nuestro ciclo, conocerlo mejor y saber qué nos dice en cada momento) fue un *game changer* para mí (y, la verdad, para miles de mujeres) y estoy

deseando que tú también lo aprendas y lo pruebes por ti misma.

Aunque seguía con acné, estaba muy orgullosa de haber conseguido hacer ayunos largos. Estaba estudiando nutrición y entendí que el ayuno es una herramienta maravillosa para que el sistema digestivo pueda «limpiarse» por la noche y el sistema inmune salga a trabajar. ¡Me había leído todos los estudios científicos que apoyaban esta idea de la autofagia (o cómo el cuerpo se limpia a sí mismo cuando le damos el descanso digestivo que necesita)! ¿Por qué entonces seguía teniendo acné y ciclos sin ovulación?

Para entenderlo, faltaba una clave esencial: tener en cuenta que yo no era un hombre pequeño con menos pelo y que la evidencia científica basada en hombres estudiantes de alguna universidad estadounidense no podía compararse con los síntomas de una mujer de veinticinco años que vivía en Europa y menstruaba cada mes. Es cierto que en los estudios científicos se incluyen a cada vez más mujeres, pero muchos ni siquiera tienen en cuenta el factor del ciclo menstrual, si estamos menstruando o no, o en qué fase del ciclo estamos. ¿Y por qué esto es importante? Como veremos en este libro, porque nuestro cuerpo cambia a lo largo del ciclo, nuestras hormonas varían, y quizá lo que nos hacía bien en fase preovulatoria no nos ayuda en la fase premenstrual.

Tras darme cuenta de esto, comencé a buscar evidencia científica en mujeres sobre el ayuno y todas las herramientas de *biohacking* que estaban tan de moda (y que tenían en cuenta sus fluctuaciones hormonales). ¿Adivinas qué pasó? ¡Efectivamente!: la evidencia dejaba mucho que desear. Por ejemplo, en una búsqueda sobre el baño de hielo —una herramienta maravillosa que ayuda con la inflamación y a cuidar el sistema inmune— no encontré ni una sola referencia sobre cómo podía afectar al ciclo menstrual o a las hormonas en mujeres. Tampoco encontré estudios realizados en

mujeres y que tuvieran en cuenta esto (afortunadamente, ahora hay cada vez más, aunque estamos lejos de equiparar los disponibles en hombres). ¿Qué podríamos hacer las mujeres si esta evidencia científica puede no aplicarse por no tener en cuenta los cambios hormonales que ocurren cada mes? La respuesta fue clara: para poder entender qué necesita nuestro cuerpo y vivir acorde a nuestra naturaleza cíclica hay que empezar por entender las fases de nuestro ciclo y cómo fluctúan las hormonas a lo largo del mes. Por eso, el primer paso que vamos a dar juntas es entender nuestro ciclo, cuáles son las fases, cómo bailan las hormonas en cada una de ellas y cómo identificar en qué fase del ciclo estamos cada día.

En esa época también me volví la fan número uno del brócoli, ¡el alimento antiinflamatorio y detoxificante por excelencia! Y puede que te preguntes, ¿qué tiene que ver eso con nuestros ciclos hormonales, no? Estudié nutrición y entendí que nuestro cuerpo necesitaba antioxidantes y antiinflamatorios tan potentes como los vegetales, así que empecé a consumir más, pero mi cuerpo seguía gritando: *HELP!* Hice muchos cambios nutricionales y fui mejorando, pero todavía no sentía ese equilibrio que yo sabía (o quería creer) que era posible.

¿Alguna vez te ha pasado que sientes que has probado todas las dietas de moda o que ya comes *healthy* y aun así no sientes este equilibrio? No te preocupes, tú, yo y miles de mujeres hemos estado ahí. Por eso vamos a hacer este viaje juntas, para que aprendas a leer y escuchar a tu cuerpo, lo cuides de verdad y aprendas a nutrir tus hormonas.

¡Una vez más, entendí que no estábamos teniendo en cuenta las hormonas! De verdad, las hormonas son las reinas absolutas de nuestra biología, por lo que si queremos sentirnos en equilibrio, nuestras hormonas deben estar felices.

Afortunadamente, tenía una paciente maravillosa con la que podía probar todo lo que estaba estudiando: yo misma. Así que con el fin de conseguir ese equilibrio para mí y para miles de mujeres que me acompañarán en este viaje, seguí estudiando y experimentando con diferentes dietas y acercamientos nutricionales. Y antes de que sigamos, hay algo muy importante que quiero recordarte: no existe «la dieta milagro» que salvará a toda la humanidad y mucho menos aplicada a mujeres. Nuestra biología es muy bella, pero también cambiante y complicada, como nosotras mismas.

Por eso en este libro no sólo vamos a hablar de cómo conocer tu ciclo y cómo nutrir tus hormonas, sino que te voy a acompañar en esta experiencia tan bonita hacia conectar con tu ciclicidad y la mujer cambiante que ya eres. Vas a aprender a amar esa naturaleza cambiante que tenemos las mujeres y a disfrutar de tu verdadero poder.

Y que esto no te asuste, porque para eso estás leyendo este libro. Mi objetivo es ahorrarte tiempo en busca de la solución. Ya sé lo que funciona y lo que no para equilibrar tus hormonas y que vivas acorde a tu naturaleza cíclica y voy a contártelo todo. Cada mujer es diferente, por eso no te voy a dar unas pautas estrictas para que sigas sí o sí «porque algunos estudios científicos hechos en adolescentes...» (no me malinterpretes, como farmacéutica y científica amo los estudios y los datos, y también vas a encontrar muchos por aquí); sino que te daré el método para que puedas conectar con tu cuerpo y saber qué necesita en cada momento.

Como te contaba, no entendía que siendo amante del brócoli, comiendo verduras y siguiendo una «dieta mediterránea» no se resolviesen todos mis problemas. Te cuento otro secreto: no le digas a nadie que una nutricionista te ha dicho esto, pero... la dieta no lo es todo. Por supuesto, como nutricionista diplomada creo en los beneficios de una dieta saludable y doy por sentado que si estás en este viaje de

autocuidado o lo estás haciendo, vas a empezar a poner más atención en tu nutrición; pero no quiero que te pase lo que me pasó a mí: pensar que cambiar la dieta sería suficiente para que todos los síntomas desaparecieran.

Es evidente que la salud de la mujer y la de sus hormonas depende de muchos más factores, como el entrenamiento, el estrés, el descanso, la sexualidad o las emociones. Por eso éste no es un libro de nutrición, es un manual holístico sobre cómo cuidarnos las mujeres teniendo en cuenta nuestras fluctuaciones hormonales y nuestra naturaleza cambiante.

También voy a contarte cómo empecé a hacer mucho más dinero trabajando menos. ¿Por qué?, porque quiero que entiendas que esto no va sólo de deshacerte de síntomas incómodos, sino de ir mucho más allá. Voy a contarte que somos mejores comunicadoras en una parte del ciclo y que hay días en los que tal vez nuestro cerebro esté más espeso y las palabras no salgan, pero podemos crear listas con orden porque ése es nuestro fuerte durante esos días. Y no sólo es el trabajo, es la energía social, cómo nos sentimos emocionalmente y cuándo somos más intuitivas.

¿A quién no le ha pasado que el mero respirar de su pareja le enfada? (Aunque si eso te ocurre durante todo el ciclo, ya te adelanto que la respuesta no está en este libro.) Si has observado que sólo pasa ocasionalmente, analiza si ocurre los días antes de la menstruación.

El «día maldito» del ciclo. Yo tenía un día, el 26 o el 27, en el que salían mis sombras y todo lo que no había resuelto hacía que me sintiese enfadada con el mundo (y muy en especial con mi pareja). Cuando lo conocí, observé este fenómeno durante unos meses. Ya había estudiado que de acuerdo con Martie Haselton, la autora del maravilloso libro *Hormonal: The Hidden Intelligence of Hormones. How They Drive Desire, Shape Relationships, Influence Our Choices*,

and Make Us Wiser, este rechazo a tu pareja puede ocurrir tras la ovulación por no «haberte dejado embarazada».

Y eso es meramente biológico, porque en realidad no quiere decir que estés buscando un embarazo. El caso es que me di cuenta de que ese día de mi ciclo sentía hacia él un rechazo que no estaba presente el resto de los días. Entender qué estaba pasando biológica y emocionalmente y poder hablarlo con mi pareja ha hecho que la relación sea más fuerte y no sentirme ese día como una loca desbordada (o al menos, aunque lo sienta, que tenga mucha compasión conmigo misma).

Porque este libro no sólo va de ti y tu ciclo, también va de cómo puedes ayudar a otras personas, mejorar tu vida y tus relaciones al conocerte y cuidarte más a ti misma.

Antes de enseñarte todo lo que he aprendido en estos últimos dieciséis años de estudio, con mi experiencia y trabajando con más mujeres, darte las herramientas que necesitas para conectar con tu ciclo y tu cuerpo y deshacerte de los síntomas que no te pertenecen y sentirte radiante, quiero recordarte tres claves muy importantes:

- **Compasión:** esto no es la «dieta equis» que te promete perder equis cantidad de kilos en diez días. Esto es un proceso de conocimiento maravilloso que se produce a lo largo del tiempo. Quizá en algún momento te hayas juzgado por no ser capaz de seguir todas las «reglas» para sentirte saludable, pero esto no va de eso. Se trata de tener el conocimiento y, con compasión, entender que es un camino que irás recorriendo con el tiempo.
- **Responsabilidad:** este mensaje también es tu responsabilidad. Ahora sabes lo importante que es para ti y para los demás que te conozcas y te priorices. Ya no hay vuelta atrás.

- **Placer:** esto no es otra herramienta de control. Es un manual, una guía para que entiendas más tu cuerpo y tu ciclo y puedas darles lo que necesitan. Sin duda, el ingrediente secreto es disfrutar del camino. Pasemos del «tengo que hacer esto, porque el especialista o el estudio equis me lo ha dicho» al «quiero hacer este cambio en mi vida porque entiendo que es una forma de autoamor y autocuidado que me permitirá sentirme mejor y tener la vida que quiero».