

NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

FEMALE HORMONE PERFORMANCE
METODO THP

OPTIMIZACIÓN DE LA SALUD HORMONAL EN MUJERES ACTIVAS

Nutrición basada en evidencia científica y entrenamiento de fuerza adaptado a la fisiología femenina.

Un enfoque que integra evaluación hormonal, nutrición estratégica y entrenamiento de fuerza para ayudar a mujeres activas a recuperar su equilibrio hormonal y mejorar su rendimiento.

Soy Rocío Nieto, farmacéutica, biotecnóloga y especialista en nutrición deportiva y fisiología hormonal femenina.

Ayudo a mujeres a optimizar su salud hormonal en todas las etapas de la vida, desde la edad fértil hasta la menopausia, mediante estrategias nutricionales basadas en evidencia científica y entrenamiento de fuerza adaptado.

Mi enfoque integra salud, rendimiento y composición corporal para lograr resultados sostenibles a largo plazo.



NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

ÍNDICE

1

**El
Método
FHP**

2

**A quién
está
dirigido**

3

**Cómo
trabajo**

6

**Cómo
empezar**

5

**Programas
y precios**

4

**Servicios
disponibles**

NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

Haz click en la sección a la que quieras acceder



El Método FHP

FEMALE HORMONE PERFORMANCE

El Método FHP (Female Hormonal Performance) es un enfoque basado en fisiología femenina que integra evaluación hormonal, nutrición personalizada y entrenamiento adaptado.

Está diseñado específicamente para mujeres activas o deportistas que desean mejorar su salud hormonal sin renunciar al deporte.

Enfoque científico

El método se basa en el análisis de:

- Síntomas hormonales
- Historial menstrual
- Hábitos nutricionales
- Carga de entrenamiento
- Analítica hormonal

NRP

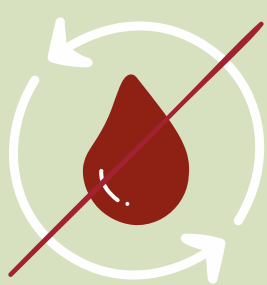
WOMEN'S HEALTH SCIENCE

[IR AL ÍNDICE](#)



A quién está dirigido

Está dirigido a mujeres en todas sus etapas vitales —desde la edad fértil hasta la menopausia— que buscan optimizar su salud hormonal, rendimiento y composición corporal mediante un enfoque estructurado y basado en evidencia científica, especialmente si presentan síntomas como:



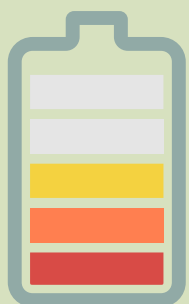
Pérdida de menstruación



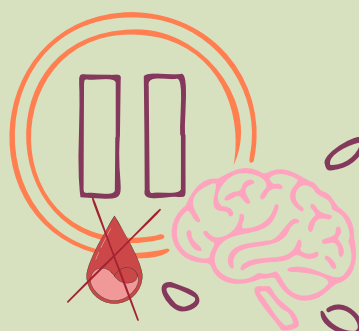
Ciclos irregulares



Fatiga o bajo rendimiento



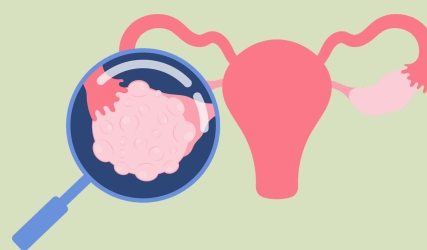
Baja disponibilidad energética (LEA)



Amenorrea hipotalámica funcional (FHA)



Dificultad para mejorar composición corporal



Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

[IR AL ÍNDICE](#)

3

Cómo trabajo

El Método FHP se estructura en cuatro fases:

1

EVALUACIÓN COMPLETA

Se realiza un análisis del contexto hormonal y deportivo mediante:

- Cuestionario de salud hormonal
- Historial menstrual
- Análisis de síntomas
- Hábitos nutricionales
- Carga de entrenamiento
- Estilo de vida

Se analizan biomarcadores clave para comprender el estado hormonal y metabólico.

Entre ellos:

- FSH
- LH
- Estradiol
- Progesterona
- Prolactina
- Hormonas tiroideas
- Cortisol
- Insulina y glucosa
- Ferritina
- Vitamina D

2

INTERPRETACIÓN DE ANALÍTICA HORMONAL

3

INTERVENCIÓN PERSONALIZADA

Se diseña una estrategia individualizada que incluye:

- Plan nutricional personalizado
- Optimización de disponibilidad energética
- Distribución estratégica de macronutrientes
- Mejora de micronutrientes clave
- Recomendaciones de estilo de vida

Durante el proceso se monitoriza:

- Evolución de síntomas hormonales
- Recuperación del ciclo menstrual
- Rendimiento deportivo
- Adaptación al plan nutricional

4

SEGUIMIENTO Y AJUSTES

NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

[IR AL ÍNDICE](#)

4

Servicios disponibles

[IR AL ÍNDICE](#)

PROGRAMA OPTIMIZACIÓN HORMONAL

Programa enfocado en **regular el ciclo menstrual** y **mejorar la salud hormonal** en mujeres activas.

Incluye:

- Evaluación inicial completa
- Interpretación de analítica hormonal
- Plan nutricional personalizado
- Recomendaciones de estilo de vida
- Seguimiento y ajustes

PROGRAMA HORMONAL + ENTRENAMIENTO

Programa diseñado para mujeres que desean **mejorar su salud hormonal mientras optimizan su rendimiento deportivo**.

Incluye:

- Evaluación inicial completa
- Interpretación de analítica hormonal
- Plan nutricional personalizado
- Recomendaciones de estilo de vida
- Programación personalizada de entrenamiento de fuerza
- Planificación semanal
- Ajuste de volumen e intensidad
- Seguimiento del rendimiento

MÉTODO FHP

MÉTODO FHP PERFORMANCE



Programas y precios

PROGRAMA OPTIMIZACIÓN HORMONAL

1 MES

- Consulta inicial
- Análisis de síntomas
- Plan nutricional inicial
- Seguimiento básico

90 €

3 MESES (RECOMENDADO)

- Evaluación completa
- Interpretación de analítica
- Plan nutricional personalizado
- Seguimientos periódicos
- Ajustes nutricionales

240 €

*te ahorras 30 €

6 MESES (PROCESO COMPLETO)

- Evaluación completa
- Estrategia nutricional a largo plazo
- Monitorización hormonal
- Seguimientos periódicos
- Ajustes continuos

450 €

*te ahorras 90 €

PROGRAMA HORMONAL + ENTRENAMIENTO

3 MESES (RECOMENDADO)

- Evaluación completa
- Interpretación de analítica
- Plan nutricional personalizado
- Programación de entrenamiento de fuerza
- Seguimientos periódicos
- Ajustes

330 €

6 MESES (PROCESO COMPLETO)

- Optimización hormonal completa
- Planificación nutricional avanzada
- Programación de entrenamiento a largo plazo
- Seguimiento continuo

540 €

***te ahorras 120 €**

[IR AL ÍNDICE](#)

NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

6

Cómo empezar

Solicitud de plaza

Completa el formulario inicial.

Evaluación inicial

Revisión del cuestionario y de la analítica hormonal.

Consulta inicial

Sesión online donde se analiza tu contexto hormonal, nutricional y deportivo.

Inicio del programa

Entrega del plan personalizado y comienzo del seguimiento.

PLAZAS LIMITADAS PARA GARANTIZAR
UN SEGUIMIENTO PERSONALIZADO

[IR AL ÍNDICE](#)



NRP

WOMEN'S HEALTH SCIENCE

