

Menopausia & Bienestar



Una guía práctica para
recuperar tu energía,
mejorar tus hábitos y
comprender los cambios
de tu cuerpo.

TU
BIENESTAR
TAMBIÉN
ES ESTA
ETAPA



bellalumofit



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



MOVIMIENTO
A TU RITMO



DESCANSO
REPARADOR



HÁBITOS PARA
TU BIENESTAR



Hola!

No estás fallando, estás cambiando.

Si últimamente notas más cansancio, peor descanso, hinchazón, cambios en la piel o grasa que se resiste... no es falta de fuerza de voluntad.

Es tu cuerpo adaptándose a una **nueva etapa**.

La perimenopausia y la menopausia traen cambios hormonales reales que influyen directamente en:

- La calidad del descanso (sueño más ligero, despertares nocturnos)
- El metabolismo, que se vuelve un poco más lento
- La distribución de la grasa, especialmente en abdomen, caderas y piernas
- La piel y el tejido conectivo, con menor firmeza y elasticidad
- El estado de ánimo, la energía y la motivación diaria

👉 **La buena noticia:** con hábitos adecuados y los aliados correctos, puedes volver a sentirte regulada, ligera y con energía.

Esta guía está pensada para acompañarte, darte claridad y ayudarte a entender qué está pasando en tu cuerpo... y, sobre todo, qué puedes hacer desde hoy para sentirte mejor. 💛

Contenido

- 01 ¿Qué cambia en tu cuerpo en esta etapa?
- 02 Alimentación que acompaña a tus hormonas
- 03 Ritmos circadianos: tu mejor aliado hormonal
- 04 Hábitos que te ayudarán a mejorar tus síntomas
- 05 Movimiento inteligente (no más castigo)
- 06 Mitos frecuentes que te están frenando
- 07 Reto final



LÉEME

La perimenopausia y la menopausia no aparecen de un día para otro, y muchas veces llegan sin avisar, generando desconcierto, frustración e incluso culpa. Cambian señales internas que antes funcionaban de forma automática y ahora necesitan más atención.

Qué cambia en tu cuerpo durante esta etapa

Durante la perimenopausia y la menopausia se produce una **disminución** progresiva de **estrógenos** y **progesterona**, dos hormonas que ayudan a regular de forma natural el metabolismo, la distribución de la grasa, el descanso y la salud de la piel. Cuando estos niveles hormonales empiezan a cambiar, el cuerpo responde diferente a la alimentación, al estrés y al descanso.

Esto explica por qué muchas mujeres comienzan a notar:

- ✓ **Más facilidad para acumular grasa**, especialmente en abdomen, caderas y piernas. El cuerpo se vuelve más sensible al estrés, al descanso irregular y a los picos de insulina.
- ✓ **Peor calidad del sueño**, con despertares nocturnos o sensación de no descansar. Dormir peor impacta directamente en el apetito, el metabolismo y la energía del día siguiente.
- ✓ **Inflamación de bajo grado** (hinchazón, pesadez, digestiones lentas o sensación de rigidez corporal).
- ✓ **Pérdida de firmeza y elasticidad de la piel**, ya que los estrógenos están relacionados con la producción de colágeno y la hidratación del tejido.
- ✓ **Más retención de líquidos** (especialmente en piernas y abdomen) y una **circulación más lenta**.

Todo esto puede generar frustración, porque muchas mujeres sienten que “hacen lo mismo que antes” y ya no obtienen los mismos resultados.



“Tu cuerpo no necesita comer menos ni castigarse, necesita mejor regulación hormonal, menos inflamación y hábitos que trabajen a tu favor. Cuando entiendes qué está pasando y actúas en consecuencia, el cuerpo vuelve a responder... solo que de una forma diferente a la que estabas acostumbrada”



Alimentación que acompaña a tus hormonas

En la perimenopausia y la menopausia, comer menos no es la solución. De hecho, restringir en exceso suele empeorar el cansancio, el sueño y la inflamación.

El objetivo no es hacer dietas estrictas, sino estabilizar el organismo, reducir picos hormonales y dar al cuerpo los nutrientes que necesita.

TRABAJEMOS JUNTAS



Proteína en cada comida

- Ayuda a mantener la masa muscular
- Mejora la firmeza y el aspecto de la piel
- Aumenta la saciedad y evita bajadas de energía



Incluir proteína en cada comida ayuda a que el metabolismo se mantenga activo y estable.



Grasas saludables

- Contribuyen al equilibrio hormonal
- Reducen inflamación y mejoran la salud de la piel
- Favorecen la saciedad



Aceite de oliva, aguacate, frutos secos o pescado azul son ejemplos de grasas que nutren y regulan.



Verduras variadas y coloridas

- Aportan antioxidantes, fibra y minerales
- Apoyan al hígado (clave en el metabolismo hormonal)



Cuanto más color, más apoyo antiinflamatorio.



Fruta bien elegida

- Apoya la microbiota y mejora el tránsito intestinal
- Aporta antioxidantes naturales

En el momento adecuado y en combinación con otros alimentos, no desregula, sino que ayuda.

Qué conviene limitar *sin prohibiciones*

En esta etapa no se trata de quitarte todo lo que te gusta ni de vivir en modo restricción. El cuerpo no necesita prohibiciones, necesita coherencia y frecuencia adecuada.

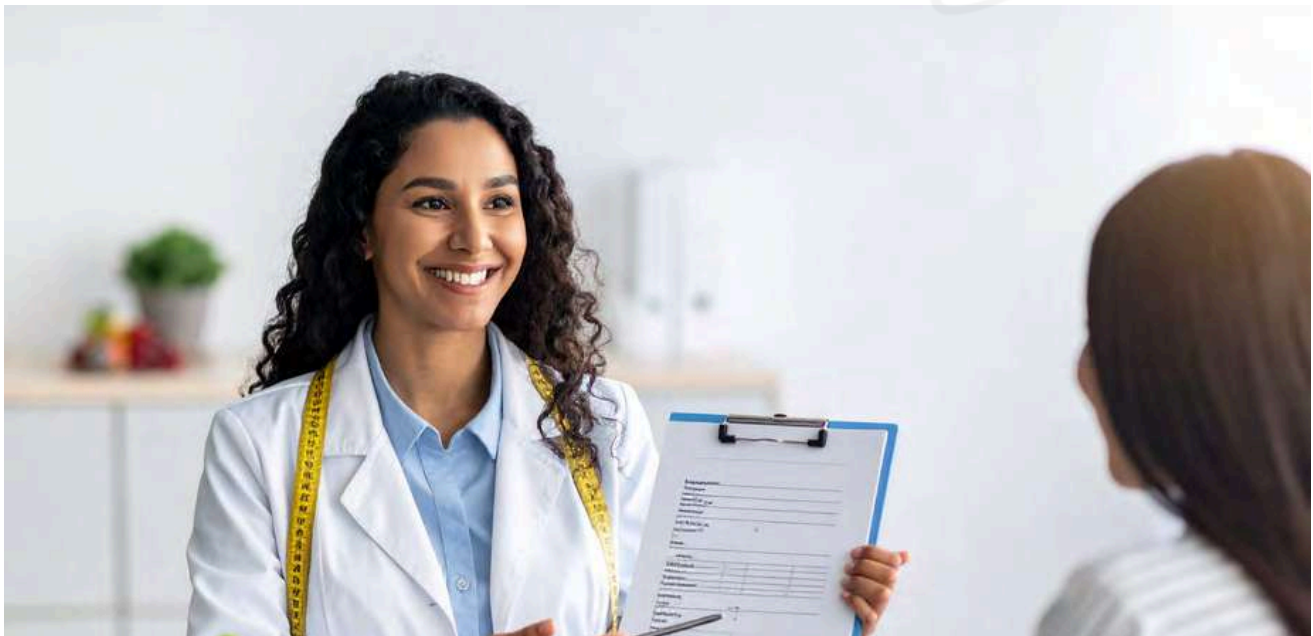
La clave está en cuántas veces, no en el “nunca más”.

- ✗ Ultraprocesados → aumentan la inflamación
- ✗ Azúcares nocturnos → alteran el descanso
- ✗ Alcohol frecuente → interfiere con las hormonas y el sueño
- ✗ Cenas muy pesadas → empeoran la recuperación nocturna

👉 Comer mejor no es comer perfecto.

Es aprender a elegir con intención, escuchar al cuerpo y acompañarlo en esta nueva etapa, en lugar de luchar contra él.

Pequeños ajustes sostenidos valen más que cualquier dieta puntual.



Ritmos circadianos:

tu mejor aliado hormonal



Tu cuerpo funciona siguiendo **ritmos** internos de **24 horas**, conocidos como **ritmos circadianos**. Estos ritmos regulan cuándo producir hormonas, cuándo activar el metabolismo y cuándo entrar en modo descanso y reparación.

Durante la perimenopausia y la menopausia, estos ritmos se vuelven más sensibles, y **dormir mal** deja de ser solo una molestia para convertirse en un factor que **desregula todo el sistema hormonal**.

¿QUÉ OCURRE CUANDO DUERMES MAL?

- El **cortisol**, la hormona del estrés, se mantiene elevada y favorece la acumulación de **grasa abdominal**.
- La **insulina** hace que el cuerpo controle peor los **azúcares** y almacena más energía en forma de **grasa**.
- Las **hormonas del apetito**, aumentan el hambre y los antojos al día siguiente.
- Las **hormonas sexuales**, dificultan aún más el equilibrio hormonal propio de esta etapa.

HÁBITOS CLAVE PARA TU RELOJ BIOLÓGICO

- ✓ **Cena ligera y temprano**
 - Para que el cuerpo entre antes en modo reparación, mejorando el sueño profundo.
- ✓ **Sin pantallas la última hora**
 - La luz azul engaña al cerebro y bloquea la producción de melatonina, la hormona del sueño. Apagar pantallas es una de las acciones más potentes y olvidadas.
- ✓ **Rutina de sueño constante**
 - Acostarte y levantarte a horas similares ayuda a que el cuerpo anticipe el descanso y produzca las hormonas adecuadas en el momento correcto.
- ✓ **Suplementos que mejoren el descanso**
 - Ciertos nutrientes ayudan a relajar el sistema nervioso, mejorar la calidad del sueño y favorecer la recuperación nocturna, muy importante en esta etapa hormonal.

Hábitos que ayudarán...

a mejorar tus síntomas



1 Reduce la inflamación desde lo cotidiano

La inflamación de bajo grado está detrás de muchos síntomas habituales: hinchazón, cansancio, rigidez, pesadez o piel apagada.

👉 Prioriza:

- Alimentación sencilla y poco procesada
- Hidratación suficiente
- Ritmos regulares de comida y descanso

2 Muévete todos los días (aunque sea poco)

El movimiento diario:

- Mejora la circulación
- Reduce la retención de líquidos
- Ayuda a regular el estado de ánimo
- Favorece el descanso nocturno

No necesitas entrenamientos extremos. Caminar, entrenar fuerza de forma moderada o moverte con constancia ya tiene un impacto enorme.



3 Tu descanso es un hábito prioritario

Dormir bien mejora:

- El equilibrio hormonal
- La gestión del estrés
- La recuperación muscular y cutánea
- La energía del día siguiente

Crear una rutina nocturna estable y apoyarte en nutrientes adecuados puede cambiar por completo cómo te levantas cada mañana.

4 Cuida la hidratación y el drenaje natural

Beber suficiente agua y mantener una alimentación rica en verduras y minerales ayuda a:

- Reducir la sensación de hinchazón
- Mejorar la circulación
- Favorecer la eliminación de líquidos retenidos

A veces, sentirse más ligera empieza simplemente por hidratarse mejor.

5 Apóyate en los aliados que has elegido

Los productos que has adquirido no sustituyen los hábitos, pero los potencian:

- Ayudan a reducir la inflamación
- Favorecen la relajación y el descanso
- Apoyan la estructura muscular y ósea

👉 Utilizados de forma constante y acompañados de buenos hábitos, se convierten en una herramienta real de mejora.

“Los síntomas no se corrigen castigando el cuerpo, sino escuchándolo, cuidándolo y acompañándolo.

Cuando los hábitos se alinean con esta nueva etapa, el cuerpo responde... y muchas molestias empiezan a disminuir de forma natural“.



Movimiento inteligente

(no más castigo)



En esta etapa de la vida...

el ejercicio deja de ser una forma de “quemar” y pasa a ser una **herramienta de regulación**. Entrenar más días o más fuerte no siempre significa entrenar mejor, y de hecho, el exceso puede empeorar algunos síntomas.

El movimiento adecuado en perimenopausia y menopausia suma, no resta.

¿Por qué el ejercicio bien planteado ayuda tanto?

Cuando el movimiento es el correcto, el cuerpo responde con:

- ✓ Menos inflamación, al mejorar la sensibilidad metabólica
- ✓ Mejor circulación, reduciendo la sensación de pesadez
- ✓ Mayor drenaje, ayudando a disminuir la retención de líquidos
- ✓ Estimulación del colágeno, clave para la piel y el tejido conectivo

“Cuando el ejercicio se convierte en cuidado y no en castigo, los resultados llegan de forma mucho más natural y duradera”

Movimiento inteligente

Prioriza la fuerza

El entrenamiento de fuerza es uno de los grandes aliados en esta etapa porque:

- Ayuda a mantener la masa muscular y mejora el tono corporal
- Protege huesos y articulaciones
- Contribuye a un metabolismo más activo

No necesitas entrenar todos los días ni con grandes cargas. La clave está en hacerlo bien y con regularidad.

Camina más, sin culpa

Caminar:

- Regula el estrés y mejora la circulación
- Favorece el drenaje
- Ayuda a dormir mejor

Es un tipo de movimiento suave pero tremendamente eficaz cuando se mantiene a diario.

Menos cardio extremo

El cardio muy intenso y frecuente puede elevar demasiado el cortisol, empeorando:

- El cansancio
- La inflamación
- La acumulación de grasa

👉 No se trata de eliminarlo, sino de usarlo con cabeza y moderación.

Más constancia, menos intensidad

En esta etapa, el cuerpo responde mejor a:

- Rutinas sostenidas
- Intensidades moderadas
- Escuchar las señales de fatiga

👉 El movimiento debe ayudarte a sentirte mejor al terminar, no más agotada de lo que empezaste.

Mitos frecuentes...

que te están frenando

✗ “Engordas porque comes más o te mueves menos

En la menopausia el aumento de peso no suele deberse a comer más, sino a cambios hormonales que afectan al metabolismo, al descanso y a la forma en que el cuerpo gestiona la energía. Dormir mal, tener más estrés o entrenar de forma inadecuada puede favorecer la acumulación de grasa, incluso con la misma alimentación de siempre.

☞ No es falta de disciplina, es un cuerpo que necesita otra estrategia.

✗ “Para no engordar hay que comer cada vez menos”

Restringir demasiado la comida suele empeorar los síntomas: más cansancio, peor descanso, más inflamación y mayor dificultad para perder grasa.

En esta etapa, el cuerpo responde mejor cuando se nutre adecuadamente y se regula, no cuando se castiga.

☞ Comer mejor no es comer menos, es comer sabiendo lo que te sienta bien.

✗ “La menopausia solo afecta a las hormonas sexuales”

Los cambios hormonales influyen en todo el organismo: sueño, metabolismo, estado de ánimo, piel, digestión, masa muscular y energía diaria.

Por eso, abordar la menopausia solo desde un punto (por ejemplo, el peso) suele ser insuficiente.

☞ Es una etapa global, y el cuidado también debe serlo.

✗ “Dormir mal es normal y no se puede hacer nada”

El sueño se vuelve más sensible en esta etapa, pero no está perdido. Ajustar horarios, cenas, exposición a pantallas y apoyar el sistema nervioso puede mejorar notablemente la calidad del descanso.

☞ Dormir bien es una de las herramientas más potentes para regular tus hormonas y sentirte mejor.

Reto final

7 días para sentirte mejor

No necesitas hacerlo todo perfecto ni cambiar tu vida de golpe. Durante los próximos 7 días, **comprométete con estos hábitos sencillos:**

01 ✓ Cena ligera y consciente

Opta por cenas fáciles de digerir y evita acostarte con sensación de pesadez. Presta atención a las cantidades, los alimentos que mejor te sientan y los horarios de descanso.

02 ✓ Mantén una rutina de autocuidado

Incorpora hábitos que te ayuden a cuidarte bien día a día. Alimentación variada, buena hidratación y descanso, contribuyen a sentirte bien

03 ✓ Camina un mínimo de 8.000 pasos

Caminar activa la circulación, reduce la retención de líquidos y mejora el estado de ánimo.

04 ✓ Añade proteína en cada comida

Esto te ayudará a mantener la energía estable, mejora la saciedad y apoya el mantenimiento muscular en esta etapa.

05 ✓ Entrena fuerza, al menos 3 días

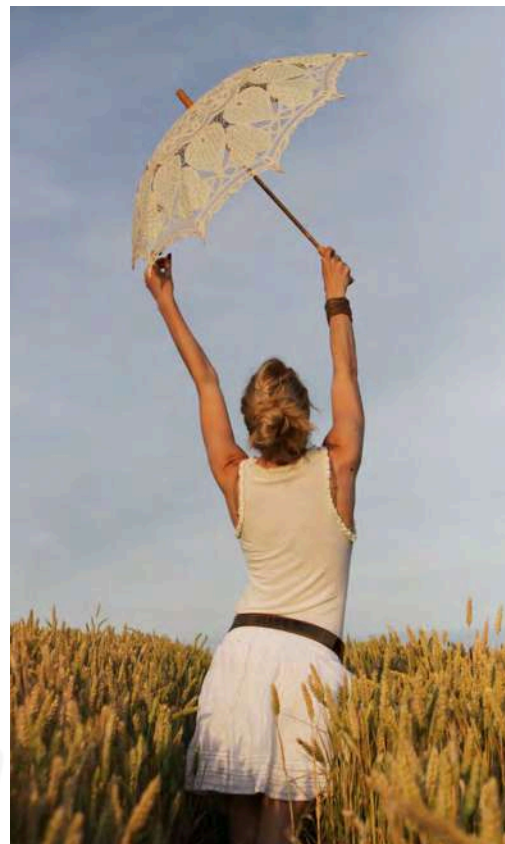
Unos 30-45 minutos, el cuerpo completo a una intensidad media-alta (que cueste). La fuerza es el estímulo hormonal más potente que existe en esta etapa.

06 ✓ Sin móvil en la cama

Regálale a tu cerebro una hora de calma antes de dormir. Menos pantallas suele traducirse en más descanso.

07 ✓ Duerme al menos 7 horas

El descanso es una prioridad, no un premio. Dormir bien ayuda a regular hormonas, apetito y energía.



LÉEME

Marca cada día cumplido, sin juzgarte si alguno no sale perfecto. El cuerpo responde a la repetición, no a la perfección.

👉 Al final de los 7 días, pregúntate:

- ¿Cómo duermo?
- ¿Cómo me levanto?
- ¿Cómo me siento en mi cuerpo?

Pequeños hábitos sostenidos pueden generar cambios más grandes de lo que imaginas.

Este reto es solo el comienzo. ❤️

Conclusión

Esta etapa puede ser tu mejor versión

Tu cuerpo no está fallando: está pidiendo otro tipo de cuidado.

- 👉 Los productos que has elegido son aliados funcionales.
- 👉 Ahora toca acompañarlos con hábitos que multipliquen su efecto.

AHORA TE TOCA A TI

Has llegado hasta aquí porque tu cuerpo te está pidiendo un cambio...

y ahora ya sabes qué está pasando y qué hacer.

Esta guía está hecha para aplicarla, poco a poco, pero con intención.

👉 Elige una cosa de cada bloque:

- Un ajuste en tu alimentación
- Un hábito para mejorar tu descanso
- Un cambio en tu forma de moverte
- Un compromiso real con tus productos y tu rutina

No intentes hacerlo todo perfecto.

Hazlo constante. Marca tus avances. Repite los hábitos. Ajusta lo que necesites.

Tu cuerpo no necesita prisa, necesita coherencia.



bellalumomfit

No estás en una etapa para castigarte, estás en una etapa para cuidarte mejor que nunca.

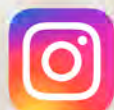
*Y cada día que aplicas lo aprendido aquí,
estás construyendo una versión más
regulada, más fuerte y más consciente de ti.*

Esta guía no cambia nada por sí sola.

Lo cambia lo que haces con ella, desde hoy.

Empieza ahora.

Tu cuerpo sabe adaptarse... si tú lo acompañas.

 bellalumomfit