

Mapa de tus *10 fundamentos*

MASTERCLASS

Lo *Fundamental*

No nos falta información.
Nos falta discernimiento.

MÁS VIDA MARÍA

Índice

Este índice es interactivo. Presiona el título de cualquier sección para ir directamente a ella. Para regresar, utiliza el enlace «Volver al índice» disponible en cada página.

01	Conecta con tu porqué	3
02	Un plato que te sostenga	8
03	Prioriza tu sueño y tu ritmo	20
04	Construye músculo	23
05	Hidrátate con intención	27
06	Reduce la carga tóxica de tu casa	30
07	Habita tu cuerpo y conecta con tu alma	33
08	Detecta tus incoherencias	37
09	Cultiva tu tribu	41
10	Supleméntate con intención	44
11	Orienta tu energía a lo esencial	47
A · B	Bonos	50
–	Para cerrar la clase	52



01

FUNDAMENTO

Conecta con *tu porqué*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué *hoy*, más que nunca, es el momento para tener esta conversación?

Hoy más que nunca la vida nos está pidiendo coherencia. Todos esos años de negligencia con el cuerpo, en cómo lo cuidamos y en cómo le hablamos, hoy más que nunca nos van a comenzar a cobrar factura. Y ya no vamos a poder ignorarlo.

El cuerpo es el canal para habitar esa coherencia y es el portal para conectar con la abundancia y la prosperidad en este plano. Tanto en nuestro propósito profesional como en nuestras relaciones y en los recursos materiales, emocionales y espirituales. Habitar nuestro cuerpo en coherencia es parte de nuestro propósito de porque decidimos encarnar aquí. Porque el cuerpo es el vehículo. Para canalizar la energía divina y materializarla aquí.

Entonces, ¿cómo podemos aspirar a cuidar nuestro cuerpo desde la coherencia y entonces vivir en armonía con él?

Nos toca desaprender los condicionamientos con los que crecimos acerca del cuerpo.

Del deber ser *al amor*

Así suena el deber ser: *tengo que comer bien porque tengo que bajar de peso, porque no me gusta lo que veo en el espejo, porque me da pena que me vean así. Tengo que hacer ejercicio porque no me gusta mi cuerpo, porque estoy toda aguada, porque quiero verme como a los 20, porque el doctor ya me dijo.*

Así suena el amor: *me muevo porque quiero sentirme fuerte. Como bien porque quiero energía para lo que amo. Descanso porque mi cuerpo lo merece.*

> *La acción puede ser la misma. La intención desde donde la haces lo cambia todo, incluido si vas a poder sostener tus hábitos a largo plazo.*

1

EJERCICIO

Ejercicio para la clase

Cierra los ojos. Imagina tu vida como una escena de película en 3 años, en 5 y en 10. ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué rol tiene tu salud en esa escena? ¿Cómo habitas tu cuerpo? ¿Cómo te sientes en él?

2

EJERCICIO

Ejercicios para integrar

Escribe tu porqué en una sola frase y pégala donde la veas todos los días: el espejo, el refri, la pantalla del celular.

Haz una lista identificando los hábitos que hoy tienes con tu cuerpo, cuáles vienen de una intención de “tengo que” por un “elijo para” y revisa cómo podrías resignificarlos, crear nuevos y eliminar los que no tengan una intención coherente.

Observa cómo le hablas a tu cuerpo frente al espejo. Pregúntate: ¿le hablaría así a alguien que amo?

Cada noche, agradece algo que tu cuerpo hizo por ti.



02

FUNDAMENTO

Un plato que *te sostenga*

Conocerlo y practicarlo en la mayoría de tus comidas. Sin dogmas, sin satanizar ningún alimento, pero sí con claridad y fundamento.

VOLVER AL ÍNDICE

Proteína

Función

La proteína es el ladrillo con el que tu cuerpo repara, construye y regula: tus hormonas, tu sistema inmune, tus enzimas digestivas, tu piel, tus articulaciones y tu músculo. En esta etapa es tu mejor aliada para no perder músculo ni hueso, mantener estable tu glucosa y sentirte satisfecha.

Cuando te falta, tu cuerpo la toma de tu propio músculo. Lo notas en menos fuerza, más cansancio, hambre y antojos constantes, cabello que se cae, uñas frágiles, recuperación lenta y defensas bajas.

Cantidad

- **Si tu objetivo es mantener:** de 1.3 a 1.6 g por kilo de tu peso ideal al día.
- **Si tu objetivo es reducir tu porcentaje de grasa:** de 1.6 a 2 g por kilo de tu peso ideal. Comer más proteína protege tu músculo mientras reduces grasa.
- **Por comida:** mínimo 30 g. En el desayuno, idealmente de 30 a 50 g, que es donde más nos falta.

EJEMPLO

Una mujer con un peso ideal de 68 kg necesita entre 90 y 110 g al día para mantener.

Equivalencias aproximadas

ALIMENTO	PROTEÍNA
2 huevos	12 g
1 batido proteico	25 a 30 g. Mis proteínas favoritas: a.co/d/0hLgfzZO / a.co/d/06E63nQC
½ taza de queso cottage o requesón	12 g
¾ de taza de yogur griego natural	15 g
120 g de pechuga de pollo o pavo	30 g
120 g de pescado o 1 lata de atún	25 g
120 g de carne de res	30 g
100 g de tofu firme	12 a 15 g
½ taza de frijoles o lentejas	7 a 8 g (suman, pero solas no alcanzan)

Puntos a considerar

- **Sirve la proteína primero** y construye el plato alrededor de ella.
- **Proteína y fuerza siempre juntas.** La proteína sola no preserva el músculo; necesita el estímulo del entrenamiento.
- **Ten proteína lista en el refri:** huevos cocidos, pollo deshebrado, yogur griego, frijoles.
- **Si eres vegetariana**, combina leguminosas, tofu, tempeh y lácteos, y considera un buen batido proteico para llegar a tu meta.

- **Péptidos de colágeno: un complemento, no tu proteína.** El colágeno es una proteína incompleta: le falta triptófano y tiene poca leucina, el aminoácido que activa la construcción de músculo. Por eso no lo cuentes como parte de tus gramos de proteína para el músculo. Donde sí puede sumar es en tu piel (elasticidad e hidratación), tus articulaciones y, con péptidos específicos, tus huesos, justo cuando el estrógeno baja.
- **Caldo de hueso: tu ritual de esta etapa.** Aporta glicina, un aminoácido que ayuda a dormir mejor, además de gelatina y los aminoácidos con los que tu cuerpo fabrica su propio colágeno, justo cuando el estrógeno baja. Te hidrata, te reconforta y te llena sin pesar. Una taza tibia en la noche puede ser parte de tu ritual para dormir. No lo cuentes como tu proteína ni como sustituto de los péptidos de colágeno: su contenido varía mucho según la receta. Tip: huesos de buena calidad, un chorrito de vinagre o limón, fuego lento de 12 a 24 horas. Si al enfriarse se hace gelatina, va bien. Úsalo también como base para tus sopas, arroces y frijoles.

Vegetales y fibra

Función

Las verduras te aportan vitaminas, minerales como magnesio, potasio y folato, y antioxidantes que protegen tus células. Las crucíferas (brócoli, coliflor, col) apoyan a tu hígado a procesar el estrógeno, y las hojas verdes cuidan tu presión arterial.

La Dra. Mary Claire Haver, especialista en menopausia, explica que la pérdida de estrógeno en esta etapa eleva la resistencia a la insulina, el colesterol y el riesgo cardiovascular, y que la fibra actúa justo ahí. Cuida el intestino, mejora la sensibilidad a la insulina, baja el colesterol y reduce el riesgo cardiovascular. Además, señala que la mayoría de las mujeres come apenas unos 12 g al día, mientras que quienes llegan a 25 g o más tienen mejor salud y menos grasa visceral. Por eso su meta es más de 25 g, idealmente 35 o más.

Cuando faltan en tu plato, lo notas primero en tu digestión: estreñimiento, distensión, sentirte hinchada. También aparecen hambre al poco rato, antojos y bajones de energía. A la larga sube la inflamación, tu microbiota pierde diversidad y tu colesterol puede elevarse.

Cantidad

META

De 25 a 35 g de fibra al día, incluyendo 2 tazas de vegetales.

Equivalencias aproximadas

ALIMENTO	FIBRA
1 cucharada sopera de psyllium	7 g
1 cucharada de chía	5 g
½ taza de frijoles o lentejas	8 g
1 taza de brócoli	5 g
1 alcachofa	7 g
1 taza de nopales	3 g
½ taza de moras	5 g
1 pera	6 g
1 manzana	5 g

Puntos a considerar

- **Empieza tu plato por las verduras.**
- **Suma un vegetal fermentado vivo cada día**, como chucrut o kimchi. La fibra alimenta a tu microbiota y los fermentados le suman aliados.
- **Sube la fibra poco a poco y con suficiente agua**, para evitar inflamación y gases.
- **Si no llegas con la comida, un suplemento de fibra te ayuda a completar tu meta.**
- **Aquí la bioindividualidad digestiva es muy importante.** Para determinar cantidad, tipo de vegetal y cómo prepararlo.

Grasas buenas

Función

Las grasas son la materia prima de tus hormonas. Con ellas tu cuerpo fabrica estrógeno, progesterona y testosterona. Sin ellas no puedes absorber las vitaminas A, D, E y K, y cada una de tus células, incluidas las de tu cerebro, las necesita para su membrana. Las grasas omega-3, además, ayudan a bajar la inflamación y cuidan tu corazón.

Cuando no consumes suficiente grasa buena, el cuerpo lo muestra por fuera y por dentro. Puedes notar piel y cabello secos, uñas frágiles, hambre constante porque nada te llena, y cambios en tu ciclo o más molestias hormonales. También pueden aparecer ánimo bajo, dificultad para concentrarte y más inflamación en articulaciones y en el cuerpo en general.

Cantidad

- **Si tu objetivo es mantener:** de 1 a 2 porciones de grasa buena por comida.
- **Si tu objetivo es reducir tu porcentaje de grasa:** 1 porción por comida, además de la grasa que ya trae tu proteína.

Equivalencias aproximadas de 1 porción

- **1 cucharada** de aceite de oliva extra virgen o de aguacate
- ⅓ de aguacate
- **¼ de taza (un puñito)** de nueces, almendras o pistaches
- **2 cucharadas** de semillas: chía, linaza molida, calabaza
- **1 cucharada** de mantequilla de almendra o cacahuate natural
- **10** aceitunas

Puntos a considerar

- **Cuenta la grasa que ya viene en tu proteína.** Huevo, salmón, sardina o carne ya traen grasa; también el pollo con piel, muslo y pierna.
- **Prioriza fuentes de calidad:** aceite de oliva, ghee, mantequilla de libre pastoreo, aguacate, nueces y pescado graso (salmón salvaje, sardinas, bacalao).

Carbohidratos

Función

Los carbohidratos son el combustible preferido de tu cerebro y de tus músculos cuando entrenas fuerza. En la mujer también le dan al cuerpo una señal de seguridad. Ayudan a que tu tiroides trabaje bien, a regular el cortisol y a producir serotonina, que influye en tu ánimo y en tu sueño.

Cuando los quitas o los bajas demasiado, el cuerpo lo interpreta como escasez. Aparecen cansancio, irritabilidad, niebla mental y antojos intensos, sobre todo en la tarde y en la noche. Muchas mujeres notan que duermen peor, se estriñen, rinden menos al entrenar y hasta ven alterado su ciclo. No se trata de eliminarlos, sino de elegir cuáles, cuántos y cuándo.

Fuentes

Camote, elote, frijoles, lentejas, tortilla, pan, quinoa, arepas, arroz. Son energía, sobre todo si entrenas.

Cantidad

En perimenopausia y menopausia el cuerpo maneja la glucosa distinto, así que la cantidad y el momento importan más que antes.

- **Si tu objetivo es mantener:** de ¾ a 1 taza de carbohidrato almidonado cocido por comida. En la comida cercana a tu entrenamiento, hasta 1½ tazas.
- **Si tu objetivo es reducir tu porcentaje de grasa:** ½ taza por comida. En la comida cercana a tu entrenamiento, hasta 1 taza.

Equivalencias aproximadas de 1 taza

ALIMENTO	PORCIÓN
Arroz o pasta cocidos	¾ a 1 taza
Quinoa cocida	1 taza
Frijoles, lentejas o garbanzos cocidos	1 taza (además aportan proteína y fibra)
Camote o papa cocidos	1 taza en cubos
Tortillas de maíz	3 medianas
Pan integral o de masa madre	2 rebanadas
Elote	1 taza de granos
Avena	½ taza en crudo

La fruta va aparte: 1 o 2 porciones al día, de preferencia acompañadas, como en un smoothie o acompañando yogur en un snack.

Estas son las 5 que más te suman en esta etapa:

- **Frutos rojos.** Mucha fibra, poco impacto en tu glucosa y llenos de antioxidantes. Porción: ½ a 1 taza.
- **Ciruela pasa.** Protege la densidad de tus huesos, justo cuando más se pierde. Porción: 5 a 6 piezas.
- **Kiwi.** Tu aliado para la digestión y el estreñimiento. Porción: 1 pieza.
- **Pera o manzana con cáscara.** Fibra que alimenta tu microbiota y te deja satisfecha. Porción: 1 pieza.
- **Guayaba.** De las frutas con más vitamina C y fibra, y es nuestra. Porción: 1 a 2 piezas.

Puntos a considerar

- **El orden importa:** primero verduras, luego proteína y grasa, al final el carbohidrato.
- **Viste al carbohidrato:** nunca solo. Siempre acompañado de proteína, fibra o grasa.
- **Camina 10 minutos después de comer.**

Cuando comes fuera o estás *de vacaciones*

En el restaurante

- **Elige tu plato por la proteína:** pescado, pollo, carne, huevo, mariscos. Lo demás se acomoda alrededor.
- **Empieza con verduras:** una ensalada, nopales, jícama o pepino con limón antes del plato fuerte.
- **Aderezo con vinagre** en esa entrada, cuando haya opción.
- **Una sola fuente de almidón por comida:** tortillas, arroz, pan o papa. No todas.
- **Viste al carbohidrato y déjalo al final.**
- **Pide cambios sin pena:** doble verdura en lugar de papas, salsas y aderezos aparte.
- **¿Postre? Después de comer, nunca como snack.** Y si se puede, compartido.

En el hotel o de viaje

- **Desayuno salado con proteína:** en el buffet, huevos, yogur griego, salmón ahumado, frijoles. La fruta, entera y como acompañante.
- **Camina después de comer.** Aunque sean 2 a 5 minutos, ya suma.
- **Kit de emergencia en tu bolsa:** nueces, carne seca, proteína en polvo en sobres individuales.
- **Si tienes frigobar:** yogur griego, huevos cocidos y fruta para no depender de lo que haya.
- **Hidrátate con intención:** agua y electrolitos, sobre todo en clima caliente y playa.
- **Alcohol, con estrategia:** siempre con comida, un vaso de agua entre copa y copa, nunca en ayunas.

La mentalidad

- **No es todo o nada.** Una comida fuera de plan no rompe nada; regresas en la siguiente.
- **Elige con intención lo que sí vale la pena:** la comida local, el platillo especial. Disfrútalo sin culpa.



03

FUNDAMENTO

Prioriza tu sueño *y tu ritmo*

VOLVER AL ÍNDICE

Ningún fundamento se sostiene sin descanso. En el sueño tu cuerpo repara músculo, regula tu glucosa, ordena tus hormonas y limpia tu cerebro. Y justo entre los 40 y los 60 se vuelve más frágil: la progesterona, que tiene un efecto calmante, es de las primeras en bajar, y las subidas y bajadas del estrógeno hacen que despiertes más veces y pases más tiempo despierta en la cama, con o sin sudores nocturnos. Después de la menopausia, cerca de la mitad de las mujeres vive algún trastorno del sueño (aprox.), y aumenta el riesgo de apnea, que en nosotras muchas veces no se nota como ronquido sino como insomnio, cansancio o dolor de cabeza al despertar.

Cuando *no lo cuidas*

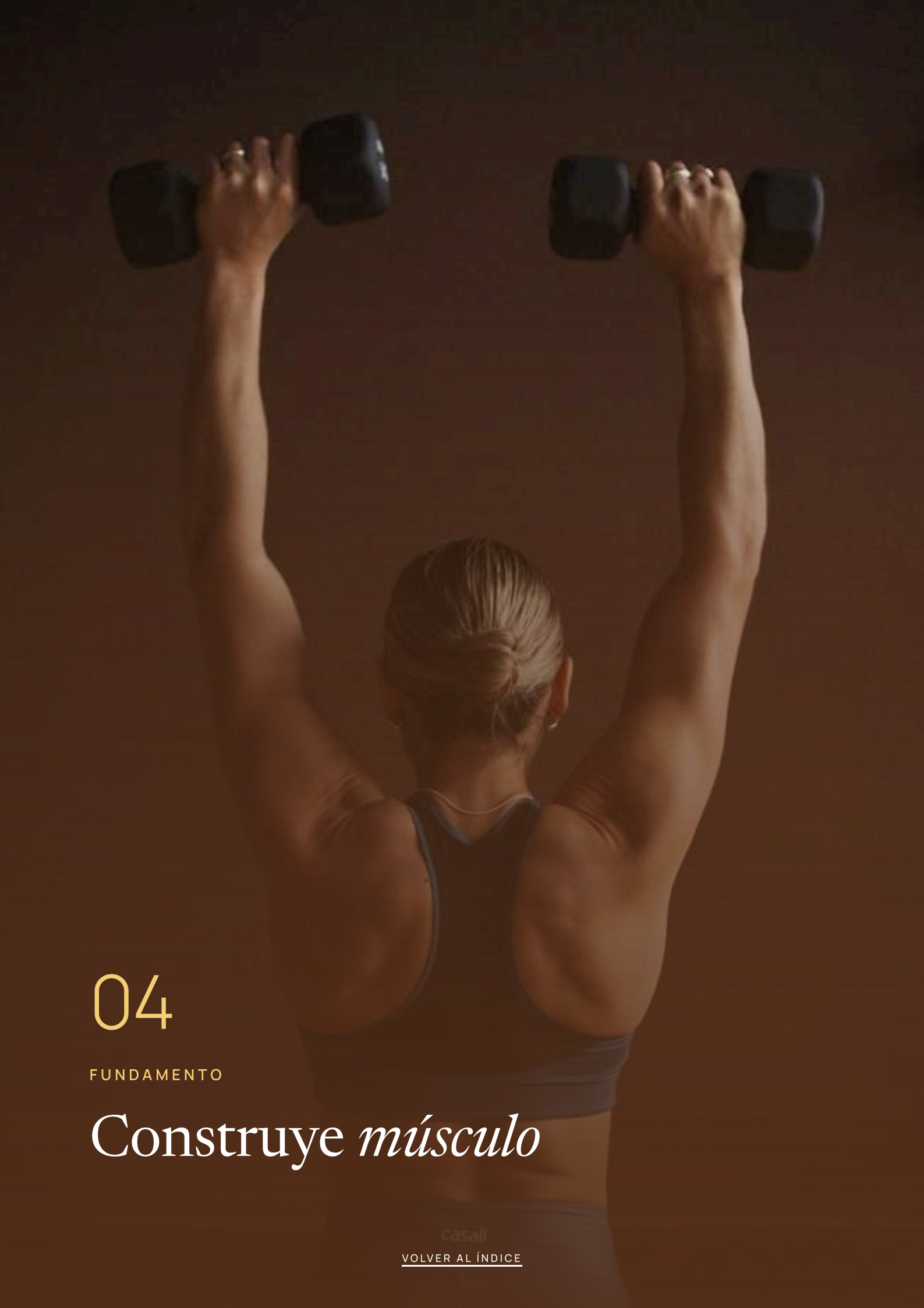
En encuestas grandes, el cansancio aparece como el síntoma más frecuente de esta etapa. Le siguen la niebla mental, la irritabilidad, el hambre y los antojos. A la larga, dormir mal acelera la resistencia a la insulina, sube la inflamación, afecta tu memoria y aumenta tu riesgo cardiovascular.

LO ESENCIAL

De 7 a 9 horas. El descanso de la noche empieza en la mañana: tu cuerpo se sincroniza con la luz del día y se prepara para dormir con la oscuridad.

Estrategias

- **Luz de mañana.** Sal en la primera hora de tu día: 5 a 10 minutos si está soleado, 10 a 20 si está nublado. Sin lentes de sol si es seguro para tus ojos, y nunca mirando directo al sol.
- **Horario constante.** Duérmete y despierta a horas parecidas, también en fin de semana.
- **Cafeína con horario.** Se sugiere esperar 60 a 90 minutos después de despertar para el primer café. La cafeína se queda horas en tu cuerpo, así que córtala al mediodía o temprano en la tarde, sobre todo si tu sueño anda frágil.
- **Noche en modo cueva.** Luces bajas y cálidas 2 horas antes de dormir. Pantallas fuera, idealmente una hora antes. Sobre todo si te está costando descansar, considera lentes que bloquean luz azul.
- **Cuarto fresco, oscuro y silencioso.**
- **Cena temprano.** Tu última comida, 2 a 3 horas antes de dormir.
- **Alcohol, lejos de la noche.** Te ayuda a dormirte, pero fragmenta tu sueño.
- **Tu ritual de noche:** una taza tibia de caldo de hueso o tu magnesio (ver fundamento 10).
- **Para las noches interrumpidas** (bebés, niños, sofocos): un descanso profundo guiado tipo yoga nidra de 10 a 20 minutos en el día (se llama NSDR), o una siesta de menos de 30 minutos antes de las 3 de la tarde.
- **Si despiertas en la noche:** no veas el reloj. Respira con exhalaciones más largas que las inhalaciones.



04

FUNDAMENTO

Construye *músculo*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

La Dra. Gabrielle Lyon lo llama el órgano de la longevidad, y tiene sentido: el músculo es un tejido endocrino. Cuando se contrae libera mioquinas, mensajeras que viajan por todo tu cuerpo y regulan funciones lejos del músculo.

- **Cerebro:** esas mioquinas se asocian con mejor ánimo, memoria y claridad mental. Por eso entrenar fuerza también es cuidar tu salud mental.
- **Hormonas:** en la menopausia funciona como un amortiguador metabólico que compensa parte de lo que el estrógeno hacía por ti, sobre todo en cómo tu cuerpo responde a la insulina.
- **Metabolismo:** después de comer, la mayor parte de la glucosa (aprox. 70 a 80%) la guarda y la usa tu músculo. Entre más músculo tengas, mejor maneja tu cuerpo la insulina y menor es el riesgo de resistencia a la insulina, diabetes e inflamación sistémica.
- **Huesos:** es el principal estímulo para mantenerlos densos y resistentes.
- **Longevidad:** la cantidad y la calidad de tu músculo se asocian con cuánto y cómo vas a vivir. No se trata de vivir más, sino de vivir mejor.

El estrógeno era uno de los motores de tu fuerza y de tu hueso. Cuando baja, perdemos músculo y hueso más rápido, sobre todo en los años alrededor de la última regla, y sube el riesgo de resistencia a la insulina y de síndrome metabólico, por la menopausia y también por la edad. Por eso la Dra. Haver lo dice sin rodeos: el entrenamiento de fuerza no es opcional. Y la Dra. Stacy Sims, fisióloga especializada en mujeres, insiste en que caminar, correr o andar en bici son buenos para el corazón, pero no alcanzan para fortalecer hueso ni construir músculo.

Cuando *no lo cuidas*

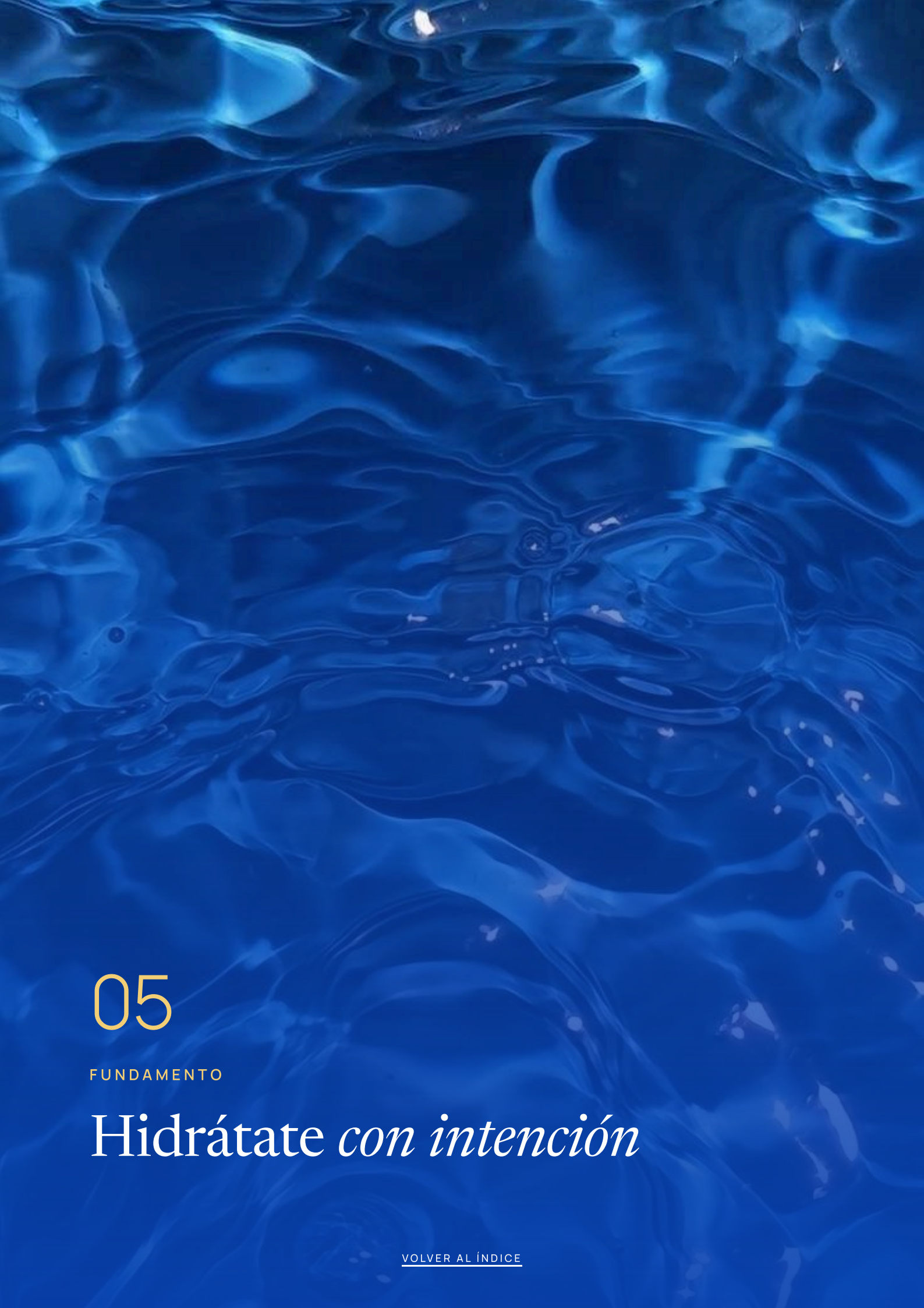
Menos fuerza, más grasa abdominal, glucosa inestable y dolor articular. Más del 70% de las mujeres vive síntomas de músculo, articulaciones o hueso en la transición, y aprox. 1 de cada 4 llega a sentirse limitada por ellos; en 2024 la Dra. Vonda Wright y su equipo lo nombraron síndrome musculoesquelético de la menopausia. A la larga, huesos frágiles, osteoporosis y más riesgo de caídas, que son la principal causa de muerte por lesión en mayores de 65 (datos de EE. UU.).

LO ESENCIAL

A partir de los 30, si no lo estimulamos, perdemos músculo poco a poco cada década (aprox. entre 3 y 8%). La masa ósea llega a su punto más alto entre los 25 y los 30 (aprox.). Lo que construyes hoy es tu reserva para mañana.

Estrategias

- **Frecuencia:** idealmente 3 sesiones de fuerza a la semana, de 20 a 45 minutos.
- **Movimientos base:** sentadilla, bisagra de cadera (peso muerto), empuje (lagartija), jalón (remo) y cargar peso caminando. Más trabajo de abdomen y espalda.
- **Trabaja cerca del fallo:** dejando 2 a 3 repeticiones en reserva. Cuando ya tengas técnica, series de 6 repeticiones o menos con un peso retador y 2 minutos de descanso.
- **Progresión:** sube poco a poco el peso, las repeticiones o el control del movimiento.
- **Postura y técnica primero.** Mejor menos peso bien hecho que más peso mal hecho.
- **Saltos para tus huesos:** 10 minutos, 3 veces por semana. Saltos pequeños, cuerda, brincos en tu lugar. Si tienes osteoporosis, dolor articular o piso pélvico débil, empieza con acompañamiento.
- **Cardio con intención:** intervalos cortos e intensos de 30 segundos o menos. Por ejemplo: 20 segundos a tope, 10 de descanso, 8 rondas. Y camina todos los días.
- **Equilibrio diario:** párate en un pie mientras te lavas los dientes.
- **Flexibilidad y movilidad:** 5 a 10 minutos diarios, sobre todo cadera, espalda alta y tobillos.
- **Hack de movimiento:** 10 sentadillas cada vez que te levantas al baño. Y si vas empezando, empieza en casa con ligas.
- **Conoce tu punto de partida:** una densitometría (DEXA) te dice cómo están tus huesos y tu composición corporal.
- **La dupla:** fuerza y proteína siempre juntas.



05

FUNDAMENTO

Hidrátate *con intención*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

Con la edad y con la baja de estrógeno, el agua de tu cuerpo disminuye (buena parte vive en tu músculo, otra razón para cuidarlo), tu piel retiene menos humedad y tu sensación de sed se vuelve menos confiable: puedes estar deshidratada sin sentir sed. A eso súmale los sofocos y los sudores nocturnos, que te hacen perder líquido, y el calor húmedo de nuestro clima.

No solo importa cuánta agua. También cuál, y en qué la tomas.

Cuando *no lo cuidas*

Dolor de cabeza, cansancio, niebla mental, estreñimiento, piel y mucosas más secas y más riesgo de infecciones urinarias. Y los sofocos se sienten más pesados.

Pureza

- **Filtra tu agua.** El de ósmosis inversa es el que más filtra, incluidos los minerales; por eso después hay que remineralizar.

Remineralización

- Si tomas agua de ósmosis inversa, agrega una pizca de sal de mar o unas gotas de minerales a tu agua.
- Electrolitos sin azúcar en días de calor, ejercicio o playa. El agua de coco natural también es una opción.

Cantidad

- **Al despertar:** un vaso grande de agua (aprox. 500 ml), antes del café.
- **Toma entre 2 y 3 litros de agua al día.**
- **No esperes a tener sed.** En esta etapa tu señal de sed llega tarde.
- **Después de un sofoco o un sudor nocturno,** repón con agua y una pizca de sal o electrolitos.
- **Carga el agua temprano** para no despertarte en la noche a ir al baño.
- **La señal más simple:** orina de color amarillo claro.

Microplásticos

- Nunca dejes botellas de plástico al sol ni en el coche.
- Usa botellas de vidrio o de acero inoxidable.
- No calientes nada en plástico: el calor aumenta cuánto plástico y químicos pasan a tu comida.
- Los filtros de ósmosis inversa retienen buena parte de los microplásticos del agua.



06

FUNDAMENTO

Reduce la carga tóxica *de tu casa*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

Muchos productos de uso diario contienen disruptores endocrinos: sustancias como ftalatos, parabenos y bisfenoles que interfieren con tus hormonas. Y en esta etapa tus hormonas ya están en plena transición. En mujeres de mediana edad, una mayor exposición a algunas de estas sustancias se ha asociado con una menopausia más temprana, más sofocos (sobre todo con los ftalatos de productos de cuidado personal) y peor sueño.

No se trata de miedo, pero sí de crear conciencia. Se trata de elegir mejor, un producto a la vez.

Cuando *no lo cuidas*

La carga se acumula en silencio y se suma a todo lo que ya está cambiando: más sofocos, peor descanso, un sistema hormonal más desregulado. La buena noticia: es de lo más fácil de cambiar. No requiere fuerza de voluntad diaria, solo mejores elecciones al comprar.

Cuidado personal

- Empieza por lo que se queda en tu piel y lo que se absorbe por mucosas (pasta de dientes, crema, desodorante, maquillaje, protector) antes que lo que se enjuaga.
- Tu perfume, aplícalo solo en la ropa y no todos los días.
- ¿Quieres una app que realmente funcione? Usa INCI Beauty.
- Mi marca favorita por su coherencia y resultados: RINGANA.

Cocina

- Sartenes: cambia a acero inoxidable, hierro fundido, cerámica o vidrio.
- Guarda y calienta en vidrio, nunca en plástico.
- Tablas de picar de madera en lugar de plástico: al picar sobre plástico se desprenden microplásticos a tu comida.
- Lava bien frutas y verduras. Si puedes invertir en orgánico, empieza por las que más residuos traen, como fresas y hojas verdes. La lista anual de EWG sirve de guía, aunque sus datos son de EE. UU.
- Tu filtro de agua también es parte de tu cocina.

Lavandería y limpieza

- Suavizante y aromatizantes: cámbialos por vinagre blanco en el enjuague y bolas de lana en la secadora.
- Detergente sin fragancia.
- Para limpiar: vinagre, bicarbonato y jabón neutro, cada uno por su lado (juntos, vinagre y bicarbonato se neutralizan). Nunca mezcles cloro con vinagre ni con amoniaco: libera gases tóxicos.
- **El aire también cuenta:** ventila tu casa 10 a 15 minutos diarios, que es lo que de verdad renueva el aire, y elimina velas aromáticas y aromatizantes en aerosol. Las plantas suman belleza y bienestar, pero no purifican el aire de una casa: harían falta decenas o cientos por metro cuadrado (revisión de la Universidad de Drexel, 2019).
- **El polvo también acumula químicos:** trapea húmedo y, si puedes, aspira con filtro HEPA.

ESTRATEGIA

Un cuarto a la vez. Este mes, el baño. El siguiente, la cocina.



07

FUNDAMENTO

Habita tu cuerpo y *conecta con tu alma*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

Estamos hinchadas, contraídas y desconectadas. Vivimos de la cabeza para arriba, después de años en modo resolver: crianza, trabajo, pareja, papás.

El estrés crónico acelera la resistencia a la insulina, sube la inflamación y desordena tus hormonas, y el cortisol alto sostenido se asocia con más grasa abdominal y con pérdida de músculo y hueso. El estrés nos desconecta del espíritu.

Habitar tu cuerpo es volver a sentirlo, moverlo, soltarlo y escucharlo. Es tu forma de regular ese sistema desde adentro. Habitar tu cuerpo significa sentirlo y entonces poderte escuchar, porque la Verdad no radica en la mente, radica en el cuerpo. Tu cuerpo es el que tiene las respuestas, la sabiduría, que nos guía hacia la vida que anhelamos.

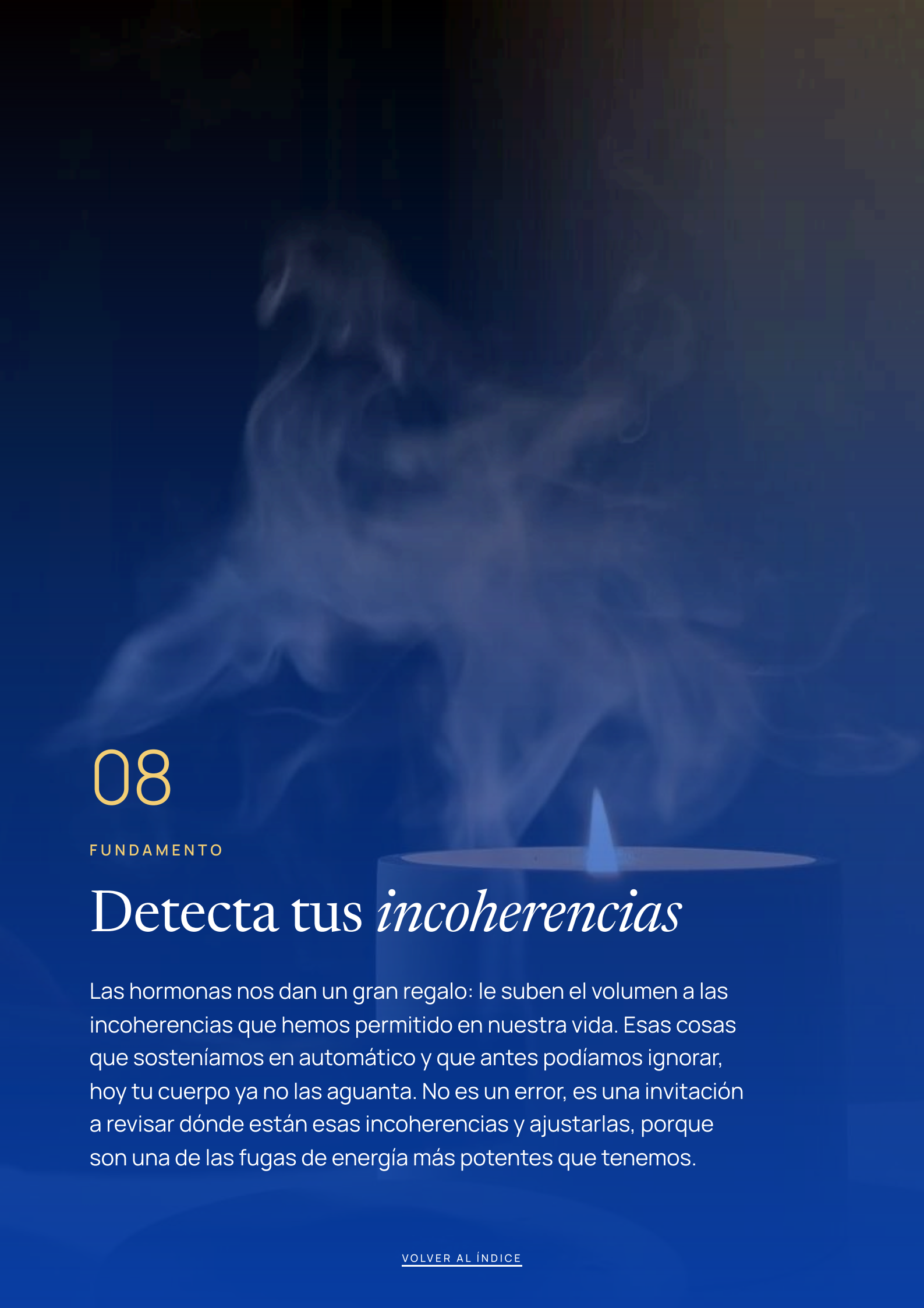
Y el movimiento es clave para habitarlo, para cambiar de estado. Cuando te mueves, respiras y sueltas, afinas tu instrumento, y un instrumento afinado toca otra melodía. Desde ahí puedes ver completo lo que ya está en tu vida, lo que quiere crecer y lo que tienes para compartir.

El movimiento te permite volver a ti, aterrizarte y entonces darte cuenta de lo que necesitas. Es tomarte una pausa consciente, lo que permite dejar de reaccionar en automático para poder elegir.

Estrategias

- **Movimiento libre:** una canción al día, sin coreografía y sin espejo. Solo moverte como tu cuerpo quiera.
- **Estira todos los días:** 10 minutos cuentan. La flexibilidad baja con la edad y con el estrógeno.
- **Fascia:** es la red de tejido que envuelve y une tus músculos, huesos y órganos. Está llena de terminaciones nerviosas, por eso influye en tu postura, tu tensión y tu dolor, y se mantiene flexible cuando te mueves en muchas direcciones. En esta etapa importa más: la Dra. Carla Stecco, de la Universidad de Padua, encontró receptores de estrógeno en la fascia, y el estrógeno ayuda a mantenerla hidratada. Por eso muchas sentimos el cuerpo más rígido cuando baja. También se cree que en la fascia se guardan las emociones y el trauma que no pudimos procesar, y que al soltarla con movimiento y respiración también se liberan. La invitación con la fascia es que sean movimientos lentos, en torsión y respirando. Para practicar en casa me gustan las maniobras de Human Garage, de Aisha Rodrigue. Ver canal de YouTube aquí.

- **Sistema linfático:** no tiene un corazón que lo bombee; se mueve sobre todo con tus músculos, tu respiración y tu movimiento. Camina, respira con el abdomen, pon las piernas en la pared 5 a 10 minutos o rebota 5 minutos en un mini trampolín. El cepillado en seco hacia el corazón es una práctica tradicional que a muchas les sienta bien; su efecto directo en la linfa no está demostrado. También puedes hacer una rutina de 10 minutos que active el drenaje linfático, como esta: https://www.youtube.com/watch?v=URk0Sf2h3M4
- **Respiración para bajar el estrés rápido:** dos inhalaciones por la nariz, una larga exhalación por la boca. Repite de 1 a 3 veces. En un estudio de Stanford (2023), 5 minutos diarios de esta respiración mejoraron el ánimo más que la meditación. En general, exhalar más largo que inhalar calma tu sistema nervioso.
- **Sol de mañana:** además de ordenar tu sueño, apoya la producción de serotonina, que influye en tu ánimo.
- **Meditación, sonido y journaling:** 5 minutos bastan. Tararear o cantar, cuencos, o escribir tres preguntas: ¿cómo me siento?, ¿qué necesito?, ¿qué suelto hoy?
- **Naturaleza:** pies descalzos en la arena o el pasto, el mar, mirar el cielo. Un estudio con casi 20,000 personas en Inglaterra encontró que unas 2 horas a la semana en la naturaleza se asocian con mejor salud y bienestar. El grounding o earthing tiene estudios pequeños, muchos hechos por personas ligadas a empresas que venden productos de earthing; disfrútalo como un gusto, no como tratamiento.
- **Check-in corporal:** antes de acostarte, date 5 minutos para habitar tu cuerpo; pregúntate dónde estás tensa y qué necesitas.



08

FUNDAMENTO

Detecta tus *incoherencias*

Las hormonas nos dan un gran regalo: le suben el volumen a las incoherencias que hemos permitido en nuestra vida. Esas cosas que sosteníamos en automático y que antes podíamos ignorar, hoy tu cuerpo ya no las aguanta. No es un error, es una invitación a revisar dónde están esas incoherencias y ajustarlas, porque son una de las fugas de energía más potentes que tenemos.

VOLVER AL ÍNDICE

Cuando *no lo cuidas*

Cada sí que era un no es estrés que se acumula en tu cuerpo, y se refleja en tu sueño, tu glucosa y tu inflamación. Aparecen el agotamiento, el resentimiento y la sensación de estar viviendo la vida de alguien más.

3

EJERCICIO

Las preguntas

¿Dónde estás diciendo que sí cuando quisieras decir que no?

¿Qué formas de hacer las cosas ya no se sienten en alineación, pero no te has atrevido a cambiarlas?

¿Qué relaciones te drenan más de lo que te expanden?

3

EJERCICIO

Las preguntas

¿Tu trabajo está alineado con el gozo de tu alma?

¿Tu ambiente representa quién eres y tu energía?

¿Qué te estás callando que tu alma te pide expresar?

¿Qué parte de ti no has querido o no te has atrevido a habitar?

El primer paso

> *Habitarte, regresar a ti, bajar al cuerpo. Pausa intencional todos los días. Para poderte observar.*

Estrategias

- **Auditoría de energía:** dos columnas, lo que me expande y lo que me drena. Revísala cada domingo.
- **La pausa antes del sí:** *déjame pensarlo y te confirmo.*
- **Tu cuerpo como brújula:** antes de decidir, nota si tu cuerpo se expande o se contrae.
- **Calendariza a tu alma:** lo que te importa entra a la agenda como una cita más.
- **Un acto de valentía pequeño a la semana.**
- **Trabaja en terapia las incoherencias que ya detectaste, pero que te está costando trabajo soltar.**



09

FUNDAMENTO

Cultiva *tu tribu*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

Tu tribu es medicina de longevidad. El estudio más largo que existe sobre felicidad y salud lleva más de 80 años buscando qué nos hace vivir más y mejor, y la respuesta siempre es la misma: la calidad de nuestros vínculos.

Y para las mujeres es aún más marcado. Ante el estrés, nuestro sistema nervioso se regula al estar con otras mujeres. Al abrazar, platicar o sentirnos acompañadas se libera oxitocina, que calma la respuesta de estrés, y el estrógeno amplifica ese efecto. Por eso un café con una amiga puede regularte más que cualquier técnica: las mujeres nos regulamos en tribu. Durante casi toda nuestra historia criamos, cocinamos, sanamos y celebramos juntas. El aislamiento de la vida moderna va en contra de nuestra naturaleza.

Tu tribu puede crecer más allá de tu familia y tus amigas de toda la vida: mujeres afines a ti en distintas facetas, intereses y visión, que te inspiren a conectar con la versión de ti que te expande. Eso requiere compromiso y atreverte a salir de tu rutina.

> *Como el estrógeno amplifica el efecto calmante de la oxitocina, en la perimenopausia y menopausia la tribu pesa todavía más.*

Cuando *no lo cuidas*

Vives la transición sola, creyendo que lo que te pasa solo te pasa a ti. Sube el estrés, baja el ánimo, cuesta más sostener tus hábitos, y a la larga aumenta tu riesgo cardiovascular y de deterioro cognitivo.

Estrategias

- **Mapa de tu tribu:** dibuja tres círculos. En el primero, tus 1 a 5 personas íntimas. En el segundo, tus cercanas. En el tercero, tu comunidad. ¿Quién está? ¿Quién falta? ¿Quién te inspira a crecer?
- **Regúlate en tribu:** cuando estés estresada, antes de encerrarte, llama o busca a una amiga. Una plática sin prisa puede calmarte más que resolverlo sola.
- **Sal de tu círculo:** elige un espacio donde haya mujeres afines a lo que hoy te mueve. Puede ser un club de lectura, una clase de cerámica o de baile, un retiro, un grupo de caminata o de entrenamiento, un voluntariado o un proyecto con otras mujeres. Espacios como este también son parte de tu tribu.
- **Vuelve con constancia:** la amistad nace de la repetición. Elige un espacio y regresa cada semana o cada mes, aunque al principio te cueste.
- **Da el primer paso:** invita tú. A la mujer que te cayó bien en la clase, a la mamá con la que siempre platicas en la salida. No puedes obligar a nadie a pasar tiempo contigo, pero sí puedes invitar.
- **Un ritual con tu gente:** una comida compartida, una llamada sin prisa, un café cada semana. Que tus vínculos entren a tu agenda como cualquier otra cita.
- **Habla de lo que estás viviendo:** la vulnerabilidad crea conexión.
- **Pide ayuda:** la maternidad y la vida no están hechas para cargarse solas. Construye tu red de apoyo.



10

FUNDAMENTO

Supleméntate *con intención*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

En esta etapa algunas necesidades suben: tu hueso, tu músculo, tu sueño y tu inflamación piden más. Y no siempre alcanza con la comida. En México, además, las deficiencias son comunes: en la Ensanut 2022, aprox. 38% de las mujeres de 12 a 49 años tenía deficiencia de vitamina D, 40% de hierro y 34% niveles bajos de B12. Pero la regla es clara, y la Dra. Haver también la repite: primero la comida, y los suplementos llenan huecos. No reemplazan una mala alimentación, el sedentarismo ni el mal sueño.

Cuando no lo haces *con intención*

Gastas en lo que no necesitas o, al revés, no detectas lo que sí te falta, como vitamina D, hierro o B12.

EL FILTRO

Primero análisis, después calidad, siempre un para qué. Revisa lo que tomas cada 3 a 6 meses.

Tus esenciales

- **Omega-3:** sobre todo si comes pescado graso menos de dos veces por semana. En estudios se usa aprox. de 1 a 2 g de EPA y DHA al día; ajústalo con tu médica, sobre todo si tomas anticoagulantes. Busca que la etiqueta diga cuánto EPA y DHA contiene, no solo aceite de pescado, y que tenga pruebas de pureza por un tercero. Tómalo con comida. **Mi favorito: CAPS 5 Beyond Omega de RINGANA.**

- **Magnesio:** a muchas no nos alcanza con la dieta. Glicinato o bisglicinato para descanso y relajación; citrato si hay estreñimiento. Mejor en la noche. Evita el óxido, que se absorbe poco. **Liga Amazon:** a.co/d/0511hPnm
- **Vitamina D con K2:** con más de un tercio de las mexicanas en deficiencia, lo más sensato es medirla y ajustar con tu médica. Tómala con una comida que tenga grasa. Aunque vivamos con sol, puede faltar. **Liga Amazon:** a.co/d/0i9BNPdZ
- **Creatina:** 3 a 5 g al día de monohidrato. Es de lo más estudiado, seguro y económico. Junto con el entrenamiento de fuerza te ayuda a ganar más músculo y fuerza, que es lo que protege tu metabolismo y tu independencia. También le da energía a tu cerebro: los estudios muestran mejor memoria y rapidez mental, con más beneficio en mujeres y en noches de mal sueño. **Liga Amazon:** a.co/d/0dNSOP3n
- **Fibra:** si no llegas a tu meta con la comida (ver fundamento 2). **Liga Amazon:** a.co/d/03c5rWaV
- **Antioxidantes:** primero en el plato. Colores, especias como la cúrcuma con pimienta, cacao, té verde y frutos rojos. El suplemento, como complemento. **Mi favorito: CAPS 4 Protect de RINGANA.**

Para considerar con tu *profesional de salud*

- **Hierro y B12:** solo si tus análisis lo indican.
- **Cúrcuma, berberina o vitamina E:** opcionales, con evidencia menos sólida. La berberina puede sumarse al efecto de los medicamentos para la glucosa, y la cúrcuma en dosis altas puede interactuar con anticoagulantes.



11

FUNDAMENTO

Orienta tu energía *a lo esencial*

VOLVER AL ÍNDICE

¿Por qué importa *en esta etapa*?

Enfócate en los fundamentos. En esta etapa el mercado nos descubrió: cada semana salen suplementos, cremas, programas y pruebas para la menopausia. No te distraigas con lo sexy: los péptidos, la nueva dieta, la máquina, el suplemento mágico, la inyección. Todo eso puede ser parte de, pero de muy poco te va a servir si hay incoherencia en los básicos.

No se trata de perfección, se trata de tener una base a la que regresas. Empieza por una sola cosa, hazla constante y después suma la siguiente.

Apóyate en los expertos que necesites, siempre que estén alineados con tu visión, para profundizar en cualquiera de estos esenciales.

Cuando *no lo cuidas*

Te dispersas entre quince hábitos a la vez, gastas en lo que promete más, te abrumas y terminas abandonando todo. Y te queda la sensación de que nunca haces suficiente.

El filtro de las cinco preguntas

- [ ] ¿Ya tengo mis fundamentos?
- [ ] ¿Qué problema resuelve esto en mí?
- [ ] ¿Quién lo recomienda y qué gana con eso?
- [ ] ¿Lo puedo sostener en tiempo y en dinero?
- [ ] ¿Es para mi etapa de vida?

Estrategias

- **La regla de los 7 días:** antes de comprar algo de wellness, espera una semana. Si sigue haciendo sentido, investiga más.
- **Limpia tu feed:** deja de seguir cuentas que te hacen sentir que nunca es suficiente.
- **Una fuente de confianza por tema.**
- **Un fundamento a la vez durante 30 días.** No los once al mismo tiempo.



LO FUNDAMENTAL

Bonos

VOLVER AL ÍNDICE

A. Tus ciclos *y tus etapas*

Tu cuerpo no es igual todos los días del mes ni todas las etapas de tu vida. Tus fundamentos se ajustan a tus fases.

- **Ciclo menstrual:** en la primera mitad del ciclo la energía y la fuerza suelen estar más altas. En la segunda mitad sube la necesidad de descanso, y a veces el hambre. Entrena más fuerte cuando tu cuerpo lo pide y baja el ritmo cuando lo necesita.
- **Hack:** durante un mes, registra tu energía, tu ánimo, tu sueño y el día de tu ciclo. Vas a ver patrones. Lleva esa lista a tu cita médica, sin minimizar nada.
- **Busca una ginecóloga formada en perimenopausia y menopausia,** con quien puedas platicar todas tus opciones, incluida la terapia hormonal.

B. Chequeos *preventivos*

Lo que no se mide, no se ve a tiempo. En esta etapa, por ejemplo, el colesterol LDL suele subir y la resistencia a la insulina aumenta. Una vez al año, platícalo con tu médico:

- [ ] Biometría hemática, glucosa en ayuno y hemoglobina glucosilada (HbA1c), perfil de lípidos, función tiroidea (TSH), vitamina D, ferritina y B12.
- [ ] Presión arterial.
- [ ] Densitometría ósea (DEXA): para conocer tus huesos y tu composición corporal. Las guías suelen indicarla desde los 65, o antes si hay factores de riesgo; muchas expertas en menopausia la sugieren desde la transición.

PARA CERRAR LA CLASE

Vuelve al *porqué*. Ninguno de estos fundamentos es nuevo, y justo por eso funcionan. Lo esencial se repite, es sencillo y casi siempre es gratis: luz, comida real, músculo, descanso, agua limpia, un hogar más ligero, un cuerpo habitado, coherencia y tu gente.