



50 TIPS
• PARA ESTAR •

MUCHO

MEJOR

**DESPUÉS DE
LOS**

40

IDEAS PARA MUJERES

ANDREA CARUCCI
Cada día es una nueva oportunidad



50 TIPS PARA ESTAR MUCHO MEJOR DESPUÉS DE LOS 40

El autocuidado es fundamental, especialmente para las mujeres cuando pasamos los 40 años. Las hormonas juegan un papel súper importante en el mantenimiento del equilibrio de la salud femenina.

Nuestras hormonas atraviesan muchos cambios desde la edad fértil hasta la menopausia. Pero esto no significa que sea normal que haya síntomas. Es importante, ahora más que nunca, cuidarte y poner el acelerador en tu cuidado.

Cuanto menos tiempo dediquemos al cuidado personal, más duro tendrá que trabajar nuestro cuerpo para lograr ese equilibrio. Un buen plan de cuidado personal se centra en todos los aspectos de su bienestar. Es por eso que hemos desarrollado una serie de programas para aprender cómo, con fáciles cambios, puedes encontrar tu bienestar.

Si eres activa en tu cuidado personal a diario, comenzarás a sentirte mucho más feliz, hermosa, saludable, relajada y llena de energía. Espero que pongas en práctica las 50 sencillas ideas de cuidado personal y utiliza la agenda incluida para planificar todo.

ANDREA CARUCCI

ESTE EBOOK ES PARA USO PERSONAL Y NO SE PUEDE COMPARTIR. EL COPYRIGHT PERTECE A ANDREA CARUCCI

DICIEMBRE 2021

“-TE DESAFÍO A QUE HAGAS DE TU VIDA UNA PIEZA MAESTRA. TE RETO A QUE TE UNAS A LA GENTE QUE VIVEN LO QUE ENSEÑAN”.
-TONY ROBBINS-



S O B R E A N D R E A

Andrea Carucci es nutricionista-naturópata, experta gastronómica y experta en microbiota y nutrición ortomolecular. Escritora especialista en nutrición, escribe sobre su especialidad en las páginas de 20 Minutos o en colaboraciones de la revista Telva entre otras innumerables publicaciones impresas y en línea; es también autora y mamá de dos hijos.

La filosofía de Andrea es un estilo de vida saludable en relación con una nutrición placentera.

Dentro del estilo de vida que recomienda y centrada en los problemas actuales de desequilibrios en la mujer con las cuestiones de salud hormonal y dada su experiencia personal con la nutrición y la microbiota, nació la propuesta editorial de escribir "La Cocina de la Fertilidad" - Editorial Planeta-Cúpula - recientemente premiado con el galardón PREMIO Gourmand al Mejor Libro de Diet 2020.

Tras la publicación del libro y con el auge de la demanda actual, nace una serie de cursos sobre alimentación, nutrición y estilo de vida desarrollados para mejorar irregularidades en la **salud hormonal en todas las edades**, donde las costumbres o la alimentación pueden mejorar innumerables problemas de salud sobre todo en la etapa de transición a la menopausia.

Incansable investigadora, su objetivo es celebrar la experiencia de comer placenteramente en el camino hacia el equilibrio de la vida a través de la salud. Las deliciosas recetas saludables y el contenido hasta ahora publicado ha cambiado el mito de que cuidarse es comer no satisfactoriamente.

Tanto sus redes sociales como su canal de YouTube se han convertido en espacios populares y un punto de encuentro. Más recientemente, lanzó una Guía para la planificación consciente de comidas a comunidades de Facebook con más de 10.000 usuarios para inspirar ideas de comidas saludables.

Andrea tiene más de 25 años de experiencia en el mundo de la salud, escribiendo, asesorando a marcas, a personas o difundiendo contenidos dentro de la misma línea saludable de estilo de vida.

ANDREACARUCCI.COM

PUEDES DESCUBRIR MÁS SOBRE SU
ESTILO DE VIDA
Y ALIMENTACIÓN EN LA WEB DE
ANDREA CARUCCI Y SEGUIRLA
EN INSTAGRAM, FACEBOOK, TWITTER
Y YOUTUBE.



APÚNTATE PARA RECIBIR SU
NEWSLETTER CON CONTENIDO
EXCLUSIVO EN:
ANDREACARUCCI.COM/BLOG/NE
WSLETTER

50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

1 PRACTICA LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



5 PRUEBA PRACTICAR YOGA



4 ESCUCHA MÚSICA



6 TÓMATE TIEMPO RELAX PARA HACER BAÑOS CON SALES DE EPSOM



3 PRACTICA LA LECTURA INSPIRACIONAL



7 INTENTA PINTAR O DIBUJAR



2 DISFRUTA DE UN TÉ DE HIERBAS



8 SAL A CAMINAR



50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

9 MEDITA



13 HAZ ALGUNOS ESTIRAMIENTOS



10 ESCUCHA PODCAST QUE TE INSPIREN



14 CREA UN TABLERO EN PINTEREST DE INSPIRACIÓN



11 HAZ AFIRMACIONES POSITIVAS



15 HAZ UNA LISTA DE GRATITUD



12 HAZTE LA MANICURA



16 DESCANSA MÁS DE 8 HORAS



"EL CUIDADO PERSONAL ES LA FORMA DE RECUPERAR EL PODER". LALAH DELIA

50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

17 HAZ LISTAS DE PELÍCULAS QUE TE INSPIREN



21 CUENTA AL REVÉS Y RESPIRA PROFUNDAMENTE. DA GRACIAS POR ESTE DÍA



18 SONRÍE AUNQUE NO TENGAS MOTIVO



22 DISFRUTA DE UN MASAJE



19 VER UNA COMEDIA



23 BUSCA UNA LISTA DE MÚSICA QUE ACCIONE EMOCIONES POSITIVAS



20 PLANEA UNAS VACACIONES SOLA O ACOMPAÑADA



24 TOMA UN CAFÉ CON TUS AMIGOS



50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

25 COCINA TU COMIDA FAVORITA



29 CONTROLA LA CANTIDAD DE PROTEÍNAS DE CALIDAD QUE CONSUMES



26 MIRA UNA CHARLA MOTIVACIONAL



30 JUEGA CON UNA MASCOTA



27 CREA UN ÁLBUM O UN COLAGE



31 PON UNA VELA PERFUMADA



28 PONTE ROPA QUE TE DÉ ALEGRÍA. ATREVETE CON COLORES NUEVOS



32 CAMBIA TUS SÁBANAS O COMPRA UNAS NUEVAS



50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

33 PASA UN DÍA LIBRE DE
TECNOLOGÍA



37 DEJA DE SEGUIR A LAS
PERSONAS TÓXICAS



34 DESAYUNA UN POCO
MÁS TARDE



38 DÚCHATE AL PRINCIPIO
O AL FINAL CON AGUA
FRÍA



35 INTENTA ALGO NUEVO O
COMIENZA UN NUEVO
PASATIEMPO.



39 CREA UNA RUTINA
NOCTURNA. CÚIDATE.



36 APRENDE UNA RECETA
NUEVA



40 HAZ UN PICNIC
DIFERENTE



50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

41 HAZ 30 MINUTOS DE EJERCICIO



45 REGALA GALLETAS O TU RECETA FAVORITA A ALGÚN AMIGO.



42 BUSCA FRASES INSPIRADORAS



46 CUIDA TUS PLANTAS Y SI NO TIENES, ADOPTA UNA



43 BAILA TU MÚSICA FAVORITA



47 ESCRIBE UNA HISTORIA CORTA



44 DISFRUTA DE UNA BEBIDA CALIENTE O ENERGIZANTE



48 REORGANIZA TUS ARMARIOS PARA ACLARARTE IDEAS



50 TIPS PARA CUIDARTE

DESPUÉS de los 40

49 ELIMINA LOS ALIMENTOS
REFINADOS DE TU ALACENA



50 PRACTICA EJERCICIOS DE
ATENCIÓN PLENA



AGENDA

PLAN DIARIO

FECHA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

7 hs

8 hs

9 hs

10 hs

11 hs

12 hs

13 hs

14 hs

15 hs

16 hs

17 hs

18 hs

19 hs

20 hs

21 hs

22 hs

23 hs

24 hs

AGENDA

PLAN MENSUAL

FECHA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

AGENDA

PLAN ANUAL

YEAR:

January

February

March

April

May

June

July

August

September

October

November

December

NOTAS

**La vida nos da siempre nuevas
oportunidades...**



A N D R E A C A R U C C I
Cada día es una nueva oportunidad

ESTA PUBLICACIÓN NO SE PODRÁ REPRODUCIR, TRANSMITIR O VENDER, EN SU CONJUNTO O EN PARTE, SIN EL CONSENTIMIENTO PREVIO, POR ESCRITO, DE SU AUTORA, ANDREA CARUCCI.
LA LICENCIA DE ESTA AGENDA ES PARA TU USO PERSONAL. NO SE PUEDE REVENDER NI COMPARTIR. SI DESEAS COMPARTIR ESTA AGENDA CON OTRA PERSONA, POR FAVOR COMPRA UNA COPIA ADICIONAL. GRACIAS POR RESPETAR EL DURO TRABAJO DE LA AUTORA.
COPYRIGHT ANDREA CARUCCI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.