



NUTRICIÓN en la Pre
y pos MENOPAUSIA

La NO-DIETA

Inspira a las mujeres después de los 40 a amar la comida,
mientras aprenden a amar y confiar en sus cuerpos.



Hola



Me encanta poder ayudarte a amar la comida, mientras aprendes a amarte y confiar en tu cuerpo.

Si eres como la mayoría de las mujeres con las que trabajo, seguramente estés buscando ayuda con estos cambios que estás teniendo en esta nueva etapa de la vida. Y tal vez hayas probado la última dieta, tengas un armario lleno de suplementos o busques en Internet para encontrar soluciones a tus síntomas.

Lo escucho constantemente. Quiero que sepas que puedes encontrar la salud y el equilibrio hormonal que buscas sin recurrir de la cultura de la dieta. ¡Mereces encontrar libertad de comer lo que tus hormonas necesitan y tener confianza en tu cuerpo para encontrar tu equilibrio!

Me encanta poder ayudarte a usar los principios de la alimentación intuitiva y aprender estos '4 Pilares'. de la nutrición integral.

Con amor, ANDREA

**La información presentada en este libro de trabajo no debe considerarse como un consejo médico o nutricional, y no pretende diagnosticar ni proporcionar tratamiento para ningún síntoma o condición

NUTRICIÓN INTUITIVA. - SALUD HORMONAL. - MICROBIOTA - NATUROPATÍA

LOS 4 PILARES DE LA NUTRICIÓN INTUITIVA DESPUÉS DE LOS 40

"TU RELACIÓN CON LA COMIDA NUNCA DEBE SER A EXPENSAS DE TU SALUD MENTAL"

AUTOCOMPASIÓN

- LOS CUERPOS CAMBIAN: ¡ES NORMAL TENER UN CUERPO DIFERENTE A LOS 20 QUE A LOS 50!
- NO ESTÁS SOLA: TODAS LAS MUJERES DESPUÉS DE LOS 40 EXPERIMENTAN CAMBIOS EN CÓMO SE SIENTEN POR DENTRO Y POR FUERA.
- EL 80% DE LAS MUJERES EXPERIMENTAN AUMENTO DE PESO E INSATISFACCIÓN CORPORAL EN LA PREMENOPAUSIA Y CLIMATERIO PERO ESTO NO ES NORMAL Y SI SE PUEDE CAMBIAR.
- NO ES TU CULPA, NO ESTÁS HACIENDO NADA MALO, SOLO QUE EN ESTE PERIODO HAY QUE CAMBIAR LAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN Y EL ESTILO DE VIDA PARA SER NUESTRA MEJOR VERSIÓN.

COMPRENSIÓN

- LOS CAMBIOS EN LOS ESTRÓGENOS Y LA PROGESTERONA SON LA RAÍZ DE NUESTROS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y EMOCIONALES EN ESTA ETAPA.
- OTRAS HORMONAS (COMO EL CORTISOL) TAMBIÉN PUEDEN DESEMPEÑAR UN PAPEL EN CÓMO EXPERIMENTAMOS ESTOS CAMBIOS. A MÁS CORTISOL MENOS HORMONAS QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO PARA ESTAR MÁS SALUDABLES.
- LOS SÍNTOMAS NO SIEMPRE ESTÁN INFLUENCIADOS POR LA NUTRICIÓN; MUCHOS REQUIEREN MÁS QUE INCLUYEN EL ESTILO DE VIDA.
- LAS DIETAS RESTRICTIVAS RARA VEZ RESULTAN UN CAMBIO DURADERO Y SUELEN SER PERJUDICIALES PARA NUESTRA SALUD HORMONAL.

SINTONIZACIÓN

- SINTONÍA ES APRENDER A ESCUCHAR Y RESPONDER A LAS NECESIDADES DE TU CUERPO.
 - EL HAMBRE, LA SACIEDAD, LA NECESIDAD DE DESCANSO, DESEO DE PLACER Y SUDORES NOCTURNOS ES LA FORMA QUE NUESTRO ORGANISMO TIENE DE COMUNICARSE.
- ESTA TRANSICIÓN VIENE CON MUCHOS DISRUPTORES DE SINTONIZACIÓN - SOFOCOS, CAMBIOS EN EL SUEÑO Y ESTRÉS. HEMOS ACUMULADO MUCHOS TÓXICOS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA Y AHORA SE AGUDIZAN.
- ABORDARLOS MEJORARÁ TU SALUD, LA RELACIÓN CON LA COMIDA Y LA CONFIANZA EN TU CUERPO

ALIMENTACIÓN

- LOS ALIMENTOS RICOS EN FITOESTRÓGENOS NO PUEDEN AYUDAR A MANTENER LOS ESTRÓGENOS DE LA MANERA QUE SE COMPORTABAN ANTES. PERO PUEDEN COLABORAR.
- LA CURIOSIDAD SIN PREJUICIOS PUEDE AYUDARTE A NOTAR LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN EMPEORAR LOS SÍNTOMAS COMO SOFOCOS, LA LÍBIDO Y SUDORES NOCTURNOS ENTRE OTROS.
- EL ENFOQUE "CONÓCELO Y PRUÉBALO" PUEDE AYUDARTE A EXPLORAR QUÉ NUTRICIÓN ES LA MEJOR.
- ¡ESTO TE PUEDE FACILITAR A ENCONTRAR LA LIBERTAD ALIMENTARIA Y LA CONFIANZA EN TU CUERPO A CUALQUIER EDAD!

PRIORIDADES NUTRICIONALES PARA MUJERES

DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS

VITAMINA D



VITAMINA D ES UNA VITAMINA IMPORTANTE (¡EN REALIDAD ES UNA HORMONA!) PARA LAS MUJERES. MUCHA GENTE NECESITA COMPLEMENTAR. ACTUALMENTE TU ORGANISMO Y LAS FUENTES DE ALIMENTOS NO PROPORCIONAN LO SUFICIENTE PARA SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES

PROTEÍNA



LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS INCLUYEN CARNE, HUEVOS, PESCADO, FRIJOLAS, LENTEJAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. ES MUY BUENO INCLUIRLOS REGULARMENTE EN LAS COMIDAS Y MERIENDAS

VITAMINA K2



TRABAJA CON VITAMINA D PARA APOYAR LA SALUD ÓSEA. PERO TAMBIÉN JUEGA UN PAPEL EN LA SALUD CARDÍACA E INMUNOLÓGICA. SE PUEDE TOMAR CON D3 Y SE ENCUENTRA EN ALIMENTOS RICOS EN K2, INCLUIDOS LOS QUESOS AÑEJOS Y LAS YEMAS DE HUEVO

MAGNESIO



ESTE MINERAL ES A MENUDO DEFICIENTE EN LAS DIETAS DE LAS MUJERES. SE ENCUENTRA EN UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS PERO DEPENDERÁ DE LA ZONA DE CULTIVO. LOS SUPLEMENTOS PUEDEN AYUDAR A SATISFACER LAS NECESIDADES DIARIAS Y PUEDEN AYUDAR A MEJORAR EL SUEÑO Y EL ESTADO DE ÁNIMO. TRABAJA CON VITAMINA D PARA APOYAR LA SALUD ÓSEA

FITOHORMONAS



SE ENCUENTRAN EN EL LINO Y OTROS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL. ESTOS PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR LOS SÍNTOMAS, PROMOVER LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA Y MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN Y LOS HUESOS.

GRASAS OMEGA-3



ESTAS GRASAS ESENCIALES SE ENCUENTRAN PRINCIPALMENTE EN EL PESCADO Y PUEDEN AYUDAR A MANTENER LA SALUD DEL CORAZÓN, EL CEREBRO Y LAS ARTICULACIONES. CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE COMPLEMENTAR SI NO COME PESCADO 2-3 VECES A LA SEMANA.



CINCO ALIMENTOS PARA SALUD HORMONAL

01

FIBRA

LOS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA SON BIEN CONOCIDAS POR SU CAPACIDAD PARA AYUDAR A MEJORAR LA SALUD INTESTINAL Y EN CONSECUENCIA EL CICLO DE LOS ESTRÓGENOS. LOS SÍNTOMAS DE LA PERIMENOPAUSIA Y LA MENOPAUSIA CAMBIARÁN SI MEJORAS TU SALUD INTESTINAL.

02

LEGUMBRES Y LENTEJAS

SIEMPRE Y CUANDO LOS DIGIERAS BIEN INTENTA AGREGARLOS A ENSALADAS, SOPAS O COMIDAS. CAMBIA EL POLLO POR GARBANZOS O AGREGA LENTEJAS ROJAS A TU SOPA FAVORITA.

03

SEMILLAS DE LINAZA

RICO EN FITOESTRÓGENOS COMO LOS LIGNANOS, EL LINO MOLIDO ES EL MEJOR AMIGO DE UNA MUJER DE MEDIANA EDAD. ESPOLVOREAR SOBRE AVENA, YOGUR O ENSALADA. ¡O PRUEBA LOS MUFFINS AL FINAL DE ESTA GUÍA!

04

MENOS CAFEINA

NO HAY NECESIDAD DE INICIAR EL DÍA CON ESTA BEBIDA CALIENTE QUE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS DEL ESTRÉS. PRUEBA MEDIO CAFÉ O UN TÉ BAJO EN CAFEÍNA COMO EL TÉ VERDE. Y DISFRUTAR MÁS TEMPRANO EN EL DÍA Y TUS HORMONAS TE LO AGRADECERÁN.

05

MENOS ALCOHOL

NO ES NECESARIO ELIMINARLO POR COMPLETO PERO SI MINIMIZARLO AL MÁXIMO, INTENTA NOTAR CÓMO AFECTA A SÍNTOMAS COMO EL SUEÑO, EL ESTADO DE ÁNIMO, EN TU METABOLISMO Y EN LOS SOFOCOS.

RECETAS

MUFFINS DE LINO Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 TAZA DE MIEL O JARABE DE ARCE
- 2 HUEVOS
- 2-3 PLÁTANOS MADUROS, TRITURADOS
- 1/4 TAZA DE LECHE VEGETAL
- 1 CUCHARADITA DE CANELA
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
- 1 CUCHARADITA DE VAINILLA
- 1 1/4 TAZAS DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL
- 1/3 TAZA DE LINAZA MOLIDA
- 1/3 TAZA DE AVENA

OPCIONAL:

1/3 NUECES,
CHISPAS DE CHOCOLATE,
PASAS

PREPARACIÓN

- PRECALIENTA EL HORNO A 175C.
- MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN TAZÓN GRANDE Y REVUELVE HASTA QUE SE COMBINEN.
- VIERTEN EN UN MOLDE PARA MUFFINS ENGRASADO
- Y HORNEA DURANTE 20-22 MINUTOS



ENSALADA DE JUDÍAS NEGRAS CON POLLO, LIMA Y CILANTRO

INGREDIENTES

- 1.5 TAZAS DE JUDÍAS NEGRAS COCIDAS (LAS HAY ORGÁNICAS Y SOLO CON SAL)
- UNA PIEZA DE POLLO PREFERENTEMENTE ORGÁNICO Y LIBRE DE TÓXICOS (PUEDE SER 1/4 TRASERO O PECHUGA LO QUE PREFIERAS. DEBE ESTAR DESHUESADO Y CORTADO EN TIRAS O TROZOS PEQUEÑOS)
- 1 PUÑADO GRANDE DE CILANTRO FRESCO, PICADO.
- 1 AGUACATE, CORTADO EN CUBOS
- 1/2 TAZA DE PIMIENTO PICADO (OPCIONAL)
- 1 TAZA DE TOMATE PICADO
- 1/2 TAZA DE PEPINO PICADO (OPCIONAL)
- 1 LIMA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE MANZANA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJA REPOSAR DURANTE 1 HORA ANTES DE SERVIR



PD: ESTA ES UNA ENSALADA MUY VERSÁTIL. AGREGA CUALQUIER OTRA VERDURA QUE TE HAYA SOBRADO AL FINAL DE LA SEMANA O QUESO TANTO VEGANO O NO.

HAMBURGUESAS DE SALMÓN

PUEDES CAMBIAR EL SALMÓN POR OTRO PESCADO COMO CABALLA, O CUALQUIER PESCADO PERMITIDO (VER EN LISTA DE PROTEÍNAS DE LAS RECOMENDACIONES). TAMBIÉN PUEDES REEMPLAZARLO POR CUALQUIER CARNE BLANCA.

INGREDIENTES

- 200GR DE SALMÓN SALVAJE COCIDO DESMENUZADO (SIN PIEL NI ESPINAS)
- 2 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE QUINOA COCIDA
- 1 C DE PARMESANO O LEVADURA NUTRICIONAL
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 2 CEBOLLINES PICADOS
- 1/2 LIMÓN, SU ZUMO
- ACEITE DE OLIVA PARA QUE NO SE PEQUEN

PUEDES ACOMPAÑARLA CON ENSALADA DE CALABACÍN CON BROTES FRESCOS Y LECHUGA TIERNA CON MAYONESA CASERA O MAYONESA DE CURRY

TOPPINS : TOTOPOS, AGUACATE, CILANTRO, CREMA AGRIA, JALEPENOS, CEBOLLA VERDE, ETC

PREPARACIÓN

:

1. COLOCAR TODOS LOS INGREDIENTES (MENOS EL ACEITE DE OLIVA) EN UN BOWL MEDIANO. COMBINAR TODO CON AYUDA DE LAS MANOS.-
2. UNA VEZ QUE LA MEZCLA ESTÉ BIEN UNIDA Y ESPESA, FORMAR (CON UN MOLDE O CON LAS MISMAS MANOS) LAS HAMBURGUESAS.-
3. CALENTAR EL ACEITE DE OLIVA EN UN SARTÉN ANTIADHERENTE. UNA VEZ QUE ESTÉ BIEN CALIENTE AGREGAR LAS HAMBURGUESAS. COCINARLAS (CON LA SARTÉN CALIENTE Y PASADO 1 MINUTOS BAJA LA TEMP A FUEGO MEDIO) POR CADA LADO O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS.-
4. COLOCAR LAS HAMBURGUESAS SOBRE UN PLATO CON PAPEL ABSORBENTE. ESPOLVOREAR UN POCO DE SAL Y SERVIR INMEDIATAMENTE.
- 5.



SOPA DE CALABAZA CON CILANTRO Y LENTEJAS ROJAS

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA O DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE CILANTRO MOLIDO
- 1 CALABAZA MEDIANA CORTADA EN CUBOS.
- 1 TAZA DE LENTEJAS ROJAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 2 CUCHARADAS DE JENGIBRE RALLADO
- 4-5 TAZAS DE CALDO SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

- CALIENTA EL ACEITE A FUEGO MEDIO Y SALTEA LAS CEBOLLAS Y EL JENGIBRE DURANTE 5 MINUTOS HASTA QUE ESTÉN TIERNOS.
- AGREGA EL CILANTRO Y REVUELVE DURANTE 1 MINUTO.
- AGREGA LA CALABAZA, EL CALDO Y LAS LENTEJAS Y COCINA DURANTE 20-30 MINUTOS, O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN BLANDAS Y TIERNAS.
- ¡HAZ PURÉ, SAZONA Y SIRVE!



BUDÍN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 80 GRAMOS DE CHOCOLATE EN POLVO RAW (CRUDO, LO COPNSIGUES EN HERBOLARIOS)
- 1 YOGUR ALTO EN PROTEÍNAS O YOGUR GRIEGO DE VACAS DE PASTO PREFERENTEMENTE. (PUEDES SUSTITUIRLO POR PROTEÍNA EN POLVO Y UN YOGUR NORMAL PERO SIN AZÚCARES AÑADIDOS)
- 2 CUCHARADAS DEL ENDULZANTE MÁS SALUDABLE QUE UTILICES. PARA SABER MÁS OPCIONES DE ENDULZANTES [PINCHA AQUÍ](#)

PREPARACIÓN

- MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES CON LA AYUDA DE UN TENEDOR O VARILLAS EN UN BOTE QUE TENGA TAPA PARA PODER CONSERVAR MEJOR.
- MEZCLA HASTA QUE QUEDE MUY SUAVE.
- PUEDES AGREGAR TROCITOS DE FRUTOS SECOS CRUDOS O/Y CHOCOLATE AL 90% EN TROCITOS Y MEZCLA HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADO.
- ¡CUBRE CON BAYAS O COMÉLO SOLO!

PUEDES CONSERVARLO EN LA NEVERA.



¡VAMOS A TRABAJAR JUNTAS!



MENOPAUSIA: ELIMINA SÍNTOMAS EN 3 SEMANAS

APRENDE A DESHACERTE DE LA DIETA DESPUÉS DE LOS 40 CON MI PROGRAMA EXCLUSIVO DE GRUPOS PEQUEÑOS. APRENDERÁS CÓMO MEJORAR SÍNTOMAS, CÓMO DEJAR DE HACER DIETA, ENCONTRAR LA LIBERTAD ALIMENTARIA Y LA CONFIANZA EN TU CUERPO

EL PROGRAMA SE EJECUTA 2 VECES AL AÑO Y LA LISTA DE ESPERA SIEMPRE ESTÁ ABIERTA

REVERTIR LOS SÍNTOMAS Y TENER UNA SALUD HORMONAL, MEJORANDO TU FIGURA SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS QUE PUEDES MEJORAR GRACIAS A MUCHAS HORAS DE INVESTIGACIÓN Y CON MUY BUENOS RESULTADOS.



TRABAJA CONMIGO 1-1

PARA LAS MUJERES QUE QUIEREN UN ENFOQUE PERSONALIZADO

RESERVA UNA LLAMADA DE CONEXIÓN PARA VER SI TRABAJAR CONMIGO 1-1 ES LA OPCIÓN ADECUADA PARA TI

HAZ CLICK PARA SABER MÁS