

MENOPAUSA SAUDÁVEL

REDESCOBRE O TEU BEM-ESTAR ATRAVÉS DO MOVIMENTO

NATÁLIA RAPOSO

MENOPAUSA SAUDÁVEL

Bem-vinda ao teu guia para uma **Menopausa Saudável,** redescobre o teu Bem-Estar através do Movimento.
Este ebook é dedicado a todas as mulheres que estão a passar pela transição da menopausa e que procuram maneiras de manter e melhorar a sua saúde e bem-estar.

A menopausa é um marco natural na vida de cada mulher, trazendo consigo uma série de mudanças físicas e emocionais. Embora possa ser um período desafiador, também é uma oportunidade para redescobrires e revitalizares o teu bem-estar. A chave para enfrentar esta fase de forma positiva reside no movimento – uma ferramenta poderosa que pode transformar a tua vida de várias maneiras.

Neste ebook, vamos explorar como o Pilates Funcional, aliado a uma boa nutrição e ao mindset certo, pode ser um aliado poderoso para navegar pela menopausa com confiança e vitalidade.



Vamos abordar desde os benefícios específicos do exercício nesta fase da vida, até planos de treino adaptados às tuas necessidades e preferências.

O objetivo é que te sintas empoderada e equipada com as ferramentas necessárias para fazer desta etapa uma das mais saudáveis e enriquecedoras da tua vida.

01

ENTENDENDO A MENOPAUSA

O Que é a Menopausa?
A menopausa é uma fase natural na vida de uma mulher, que marca o fim dos ciclos menstruais. Geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos, mas pode variar.

É dividida em três fases:

Perimenopausa: O período de transição antes da menopausa completa, onde os sintomas começam a surgir. As mulheres podem experimentar irregularidades menstruais, ondas de calor, suores noturnos e alterações de humor. Nesta fase, as dores articulares e musculares podem tornar-se mais evidentes, e muitas mulheres começam a sentir uma diminuição da energia e aumento da ansiedade e stress.

Menopausa: O ponto em que uma mulher não teve menstruação por 12 meses consecutivos. Os sintomas da perimenopausa podem continuar e, em alguns casos, intensificar-se. As dores articulares, a rigidez muscular, o aumento de peso e a perda de massa óssea tornam-se preocupações significativas. Além disso, as mulheres muitas vezes enfrentam desafios emocionais, como depressão e irritabilidade, devido às mudanças hormonais drásticas.

Pós-menopausa: O período após a menopausa, onde os sintomas podem continuar, mas geralmente diminuem com o tempo. No entanto, os riscos de problemas de saúde como osteoporose e doenças cardíacas aumentam. As dores articulares e a perda de flexibilidade podem persistir, afetando a qualidade de vida. Nesta fase, muitas mulheres desejam manter a independência e a mobilidade, evitando quedas e fraturas.



Com a diminuição dos níveis de estrogénio, as articulações podem ficar mais rígidas e doloridas, e a falta de atividade física tende a agravar estas dores, tornando as tarefas diárias mais desafiadoras. A menopausa também acelera a perda de densidade óssea, o que aumenta o risco de osteoporose e fraturas. Além disso, as flutuações hormonais podem causar alterações de humor, levando a sentimentos de depressão, ansiedade e irritabilidade, afetando a saúde mental e a qualidade de vida.

Por outro lado, as mulheres desejam continuar a ser ativas e independentes, capazes de realizar as tarefas diárias sem dor ou limitações, mantendo assim a mobilidade e a flexibilidade. O desejo de fortalecer o corpo e prevenir doenças como a osteoporose motiva muitas a procurar soluções através do exercício físico, prevenindo a perda óssea e muscular. Além disso, manter um estado emocional equilibrado e reduzir os níveis de stress e ansiedade é um objetivo importante. A prática de exercícios é vista como uma forma eficaz de promover o bem-estar geral e a felicidade.



Como o Pilates Funcional Pode Ajudar

O Pilates Funcional, que se concentra em movimentos que imitam as atividades do dia a dia, pode ser uma solução eficaz para aliviar as dores e corresponder aos desejos das mulheres na menopausa.

Redução das Dores: Exercícios de alongamento e fortalecimento ajudam a aliviar as dores articulares e musculares, melhorando a flexibilidade e a mobilidade. Com isto, as tarefas diárias tornam-se menos desconfortáveis e mais fáceis de realizar.

Fortalecimento Muscular e Ósseo: Movimentos que envolvem resistência são fundamentais para manter e aumentar a massa muscular e óssea. Isto reduz o risco de osteoporose e fraturas, promovendo uma maior estabilidade e força física.

Melhoria da Saúde Mental: A prática regular de exercícios liberta endorfinas, que são neurotransmissores que melhoram o humor e reduzem a ansiedade e a depressão. Além disso, o exercício proporciona momentos de auto-cuidado, essencial para manter o equilíbrio emocional e reduzir o stress.

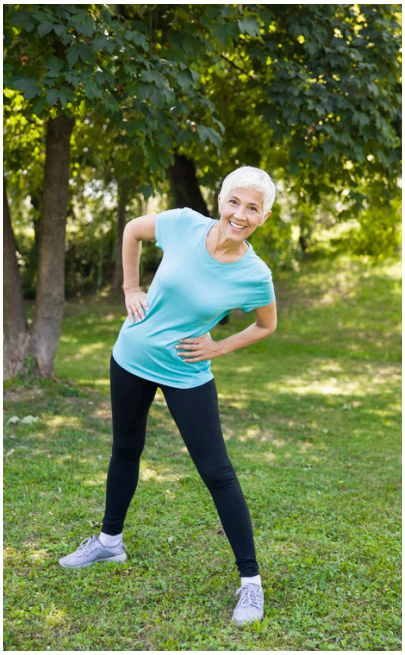
Adotar uma rotina de exercícios de Pilates Funcional pode transformar a experiência da menopausa, permitindo que as mulheres vivam esta fase com mais saúde, energia e bem-estar.



02

BENEFÍCIOS DO PILATES FUNCIONAL NA MENOPAUSA

O Pilates Funcional oferece uma série de benefícios que podem ser especialmente valiosos durante a menopausa. Este capítulo explora como esta prática pode melhorar a flexibilidade, fortalecer os músculos e os ossos, aliviar sintomas físicos e promover a saúde mental e emocional.



Melhoria da Flexibilidade e Mobilidade

Durante a menopausa, a redução dos níveis de estrogénio pode levar a uma diminuição na flexibilidade das articulações e dos músculos. A rigidez pode tornar-se um problema, dificultando movimentos cotidianos e aumentando o risco de lesões.

Manter a flexibilidade é crucial para garantir uma boa qualidade de vida e a capacidade de realizar tarefas diárias sem dor.

Como o Pilates Funcional Ajuda a Manter a Mobilidade

O Pilates Funcional é projetado para melhorar a flexibilidade e a mobilidade através de uma série de exercícios que se concentram em alongamentos controlados e movimentos precisos. A prática regular ajuda a manter e aumentar a amplitude de movimento das articulações, aliviando a rigidez e facilitando a realização de atividades diárias. Além disso, o foco na respiração e no alinhamento postural contribui para uma mobilidade mais fluida e confortável.

03

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

EXERCÍCIOS BÁSICOS INTERMÉDIOS E AVANÇADOS

Neste capítulo, exploraremos uma série de exercícios de Pilates Funcional adaptados a ti que estás na menopausa. Vamos abordar desde exercícios básicos para quem está a começar, passando por movimentos intermediários para aumentar a força e a resistência, até exercícios avançados que desafiam a flexibilidade e a coordenação.

Exercícios Básicos

Para quem está a iniciar o Pilates Funcional, é essencial começar com exercícios básicos que se concentram na respiração, no controle e na correção da postura. Estes exercícios são planeados e estruturados para melhorar a consciência corporal e preparar o corpo para movimentos mais complexos.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Alongamento do Coluna em 4 apoios "Gato Assanhado"

Posição Inicial: Coloca-te de quatro, com os joelhos alinhados com os quadris e as mãos alinhadas com os ombros.

Execução: Inspira profundamente e, ao expirar, arqueia a coluna para cima (postura de gato assanhado), pressionando suavemente as costas em direção ao teto. Mantém a posição por alguns segundos e depois retorna à posição neutra.

Benefícios: Melhora a flexibilidade da coluna e alivia a tensão nas costas.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Ponte sobre os Ombros

Posição Inicial: Deita-te de costas com os joelhos dobrados e os pés alinhados com os quadris. Coloca os braços ao lado do corpo.

Execução: Inspira e, ao expirar, levanta lentamente os quadris do chão, pressionando através dos pés e contraindo os glúteos. Mantém a posição por alguns segundos e depois desce lentamente.

Benefícios: Fortalece os glúteos e os músculos da parte inferior das costas, e melhora a estabilidade do core.

Respiração e Controle: A respiração é uma parte fundamental do Pilates Funcional. Ajuda a coordenar o movimento e a maximizar o controle muscular. Em cada exercício, inspira e expira de forma profunda e controlada, permitindo que a respiração guie os movimentos e ajude a manter o foco e a estabilidade.

Exercícios nível Intermédio

Movimentos que Aumentam a Força e a Resistência

À medida que te vais sentindo mais confortável a executar os exercícios básicos, é importante avançares para movimentos que desafiem a força e a resistência. Estes exercícios ajudam a construir um corpo mais forte e resistente, essencial para manter a saúde muscular e óssea durante a menopausa.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Agachamento com Peso Corporal

Posição Inicial: Fica de pé com os pés à largura dos ombros e os braços estendidos à frente.

Execução: Inspira e, ao expirar, dobra os joelhos e os quadris para realizares o agachamento, mantendo o peso nos calcanhares e a coluna reta. Volta à posição inicial.

Benefícios: Fortalece as pernas, glúteos e core, melhorando a força geral e a estabilidade.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Prancha

Posição Inicial: Coloca-te em posição de prancha, com os antebraços no chão e os pés juntos. Mantém o corpo alinhado da cabeça aos pés.

Execução: Contrai o core e mantém a posição por 20 a 30 segundos, aumentando gradualmente conforme ganhas mais força.

Benefícios: Fortalece o core e melhora a postura e a estabilidade.

Adaptações para Diferentes Níveis de Capacidade

Para garantir que os exercícios sejam apropriados para todos os níveis de habilidade, é importante adaptares os movimentos conforme necessário. Por exemplo, os agachamentos podem ser realizados com uma cadeira para suporte adicional, e a prancha pode ser modificada para apoiar os joelhos no chão, caso necessário.

Exercícios Avançados

Para praticantes mais experientes, os exercícios avançados desafiam a flexibilidade e a coordenação, proporcionando um treino mais intenso e completo. Estes movimentos exigem maior controle e concentração, ajudando a melhorar a agilidade e a capacidade de realizar movimentos complexos.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Ponte sobre os ombros com uma Perna

Posição Inicial: Deita-te de costas com um joelho dobrado e o outro estendido. Levanta os quadris do chão.

Execução: Mantém a posição e, ao expirar, estende a perna que está no chão, mantendo-a alinhada com o corpo. Mantém a posição por alguns segundos e depois troca de perna.

Benefícios: Aumenta a força dos glúteos e a estabilidade do core, desafiando o equilíbrio.



Clica na imagem para ver o vídeo explicativo

Flexão Lateral do tronco

Posição Inicial: Fica de pé com as mãos ao lado do corpo.

Execução: Inspira e, ao expirar, inclina-te para o lado, levando a mão em direção ao joelho oposto. Volta à posição inicial e repete do outro lado.

Benefícios: Melhora a flexibilidade lateral e a coordenação, fortalecendo os oblíquos e o core.

Recomendações para Praticantes Experientes

Para aqueles que já têm experiência com Pilates, é recomendável desafiarem-se continuamente com variações dos exercícios e aumentando a intensidade. Manter a forma adequada e ouvir o corpo é crucial para evitar lesões e garantir que o treino seja seguro e eficaz.

04

ROTINA DE EXERCÍCIOS PLANEAMENTO, ADAPTAÇÕES E DICAS DE MOTIVAÇÃO

Criar uma Rotina de Pilates Funcional

Estabelecer uma rotina de Pilates Funcional pode ser a chave para maximizar os benefícios desta prática durante a menopausa. Este capítulo orienta sobre como planear uma sessão eficaz, adaptar os exercícios para diferentes necessidades e manter a motivação ao longo do tempo.

Planeamento de uma Sessão

Duração e Frequência Recomendadas

Para obter os melhores resultados com o Pilates Funcional, é importante que as sessões que sejam planeadas, consistentes e adequadas à tua condição física. O ideal é que, uma sessão deve durar entre os 20 a 45minutos. Para a maioria das pessoas, praticar de 2 a 3 vezes por semana é suficiente para começar a ver melhorias significativas na flexibilidade, força e bem-estar geral. No entanto, se possível e desejável, é benéfico adicionar sessões adicionais ao longo da semana para aprofundar os resultados.

Combinação de Exercícios para um Treino Equilibrado

Uma sessão bem planeada deve incluir uma combinação equilibrada de exercícios que abordem diferentes áreas do corpo.

Aqui está uma estrutura básica para um treino completo:

Aquecimento(2-5 minutos): Começa com exercícios suaves de alongamento e mobilidade para preparar o corpo para o treino. Inclui movimentos como alongamentos de braços e pernas, e rotações de tronco para aumentar a circulação e reduzir o risco de lesões.

Exercícios de Força(8-15 minutos): Concentra-te em exercícios que fortalecem o core, os músculos das pernas e os glúteos. Exercícios como pranchas, agachamentos e elevações de quadris são eficazes para melhorar a força e estabilidade.

Exercícios de Flexibilidade(8-15 minutos): Incorpora alongamentos e movimentos que melhorem a flexibilidade, como alongamentos da coluna e das pernas. Estes exercícios ajudam a manter a amplitude de movimento e a aliviar a rigidez.

Relaxamento e Respiração(2-10 minutos): Termina a sessão com exercícios de respiração e alongamento leve para promover o relaxamento e a recuperação. Técnicas como a respiração diafragmática e o alongamento dos músculos principais ajudam a acalmar a mente e o corpo.

Adaptações e Modificações

Ajustes para Diferentes Níveis de Condição Física

Cada pessoa tem um nível diferente de condição física e experiência com Pilates. Portanto, é importante ajustar os exercícios para atender às necessidades individuais de cada um. Para iniciantes ou aqueles com limitações físicas, é importante que comecem com exercícios básicos e aumentem gradualmente a complexidade à medida que vão ganhando confiança e força. Recorrendo a suportes, como cadeiras ou almofadas, para facilitar os movimentos e garantir uma prática segura.

Para praticantes mais avançados, é recomendado que introduzam variações mais desafiadoras e aumentem a intensidade. Incorporar equipamentos adicionais, como bandas de resistência, bastões, halteres e bolas de Pilates, pode proporcionar um desafio extra e diversificar o treino.

Considerações para Condições Específicas de Saúde

Se tens condições de saúde específicas, como problemas articulares ou doenças crónicas, é essencial adaptares os exercícios para evitar agravamento de sintomas. Consulta um fisioterapeuta ou um instrutor de Pilates qualificado que possa fornecer orientações personalizadas e modificações para garantir que os exercícios sejam seguros e benéficos. Escolhe movimentos de baixo impacto e evita exercícios que possam causar desconforto ou agravar a condição física atual.

Dicas para Manter a Motivação

Estabelecer Metas Realistas

Definires metas claras e realistas é uma forma eficaz de manteres a motivação. Começa com objetivos pequenos e alcançáveis, e à medida que vais ganhando mais confiança aumenta gradualmente a duração e a frequência das sessões. Celebra cada conquista, por menor que seja, para te manteres motivada. Estabelece metas específicas, como melhorar a flexibilidade ou aumentar a força em uma área particular do teu corpo, pode fornecer um senso de propósito e progresso.

Importância da Consistência e do Prazer na Prática

Manteres uma rotina consistente é crucial para colher os benefícios do Pilates Funcional. Agenda as sessões em horários fixos durante a semana para criares um hábito. Além disso, é importante encontrares prazer na prática. Escolhe um ambiente confortável e agradável para a prática e experimenta diferentes tipos de exercícios para manter o interesse e a diversão.

05

ESTUDOS DE CASO, HISTÓRIAS DE SUCESSO E ROTINAS ADAPTADAS

Estudo de Casos e Depoimentos

Neste capítulo, exploramos histórias de sucesso e depoimentos de mulheres que encontraram alívio e melhorias significativas na sua qualidade de vida através do Pilates Funcional. Além disso, oferecemos exemplos práticos de rotinas adaptadas para diferentes necessidades.

Histórias de Sucesso

Depoimentos de Mulheres que Encontraram Bem-estar e Alivio das dores Através do Pilates Funcional

Joana, 54 anos – Alívio das Dores Articulares
Joana começou a praticar Pilates Funcional após sentir dores articulares crescentes e rigidez nas articulações. Ela encontrou no Pilates uma solução eficaz para aliviar seu desconforto.

"Eu vivia com dores nas articulações e minha mobilidade estava a piorar. Comecei a praticar Pilates Funcional e, ao longo das primeiras semanas, notei uma diferença significativa. Os exercícios de alongamento e fortalecimento ajudaram-me a melhorar a flexibilidade e a reduzir a dor. Agora sinto-me muito mais ativa e confortável no meu dia a dia."

Maria, 57 anos – Fortalecimento Muscular e Prevenção da Osteoporose
Maria procurou o Pilates Funcional para fortalecer os músculos e combater a perda óssea associada à menopausa.

"A osteoporose era uma preocupação constante para mim. Decidi começar a praticar Pilates Funcional para ajudar a fortalecer meus ossos e músculos. Os exercícios de resistência e os alongamentos têm sido extremamente benéficos. Sinto que meu corpo está mais forte e estou menos preocupada com as fraturas."

Patrícia, 51 anos – Melhoria da Saúde Mental e Emocional
Patrícia começou a praticar Pilates Funcional para lidar com o stress e a ansiedade durante a menopausa.

"A menopausa trouxe consigo muito stress e ansiedade. O Pilates Funcional ajudou-me a encontrar um equilíbrio. A prática regular trouxe-me calma e uma sensação de bem-estar. Os exercícios de respiração e relaxamento foram particularmente úteis para melhorar o meu estado emocional."

Exemplos Práticos

Rotinas de Exercícios Adaptadas para Diferentes Necessidades

Rotina para Alívio de Dores Articulares

Objetivo: Reduzir a rigidez e melhorar a mobilidade e flexibilidade.
Aquecimento (5 minutos): Alongamentos suaves e rotações articulares.
Exercícios Principais (10minutos):
Alongamento da Coluna em Posição de Quatro: Melhoria da flexibilidade da coluna.
Ponte sobre os ombros: Fortalece os glúteos e alivia a tensão nas costas.
Exercícios de Flexibilidade(10minutos): Alongamentos focados nas áreas específicas de tensão.
Relaxamento (5minutos): Respiração profunda e alongamentos leves.
Resultados Observados: As participantes relataram uma diminuição significativa na rigidez e das dores articulares, além de uma maior facilidade em realizar as atividades diárias.

Rotina para Fortalecimento Muscular e Prevenção da Osteoporose

Objetivo: Aumentar a força muscular e a densidade óssea.
Aquecimento(5 minutos): Movimentos de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos.
Exercícios Principais (15 minutos):
Agachamento com Peso Corporal: Fortalece as pernas e o core.
Prancha: Melhora a força do core e a postura.
Exercícios de Flexibilidade(10 minutos): Alongamentos focados na recuperação muscular.
Relaxamento (5 minutos): Técnicas de respiração e alongamento suave.
Resultados Observados: As participantes alcançaram uma melhoria na força muscular e uma estabilização na densidade óssea, reduzindo o risco de osteoporose.

Rotina para Melhoria da Saúde Mental e Emocional

Objetivo: Reduzir o stress e promover o bem-estar emocional.
Aquecimento(5 minutos): Alongamentos suaves e técnicas de respiração.
Exercícios Principais (15 minutos):
Ponte sobre os ombros só com uma Perna: Fortalece o core e melhora o equilíbrio.
Flexão Lateral do tronco: Melhora a flexibilidade lateral e a coordenação.
Exercícios de Flexibilidade(10 minutos): Alongamentos focados na respiração e relaxamento.
Relaxamento(5 minutos): Meditação guiada e técnicas de respiração para redução do stress.
Resultados Observados: As participantes notaram uma redução significativa nos níveis de stress e uma melhoria geral no estado emocional e na sensação de bem-estar.

06

PRÓXIMOS PASSOS

Conclusão

O objetivo deste eBook foi explorar como o Pilates Funcional pode ser uma ferramenta poderosa para mulheres durante a menopausa, oferecendo alívio para sintomas físicos e emocionais e promovendo uma melhor qualidade de vida. Recapitulamos os principais benefícios, oferecemos conselhos práticos para quem está a começar e fornecemos recursos adicionais para apoiar a prática contínua.

Recapitulando os Benefícios

Neste eBook, destacamos os seguintes benefícios do Pilates Funcional para mulheres na menopausa:

Melhoria da Flexibilidade e Mobilidade: O Pilates Funcional ajuda a manter a flexibilidade e a mobilidade, essenciais para realizar tarefas diárias com facilidade e conforto. A prática regular de alongamentos e exercícios específicos contribui para a redução da rigidez e o aumento da amplitude de movimento.

Fortalecimento Muscular e Saúde Óssea: Exercícios que envolvem resistência e fortalecimento ajudam a manter e aumentar a massa muscular e a densidade óssea. Isso é crucial para prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fraturas.

Alívio de Sintomas Físicos: O Pilates Funcional pode aliviar dores articulares e musculares, melhorar a postura e o equilíbrio, e proporcionar um alívio significativo para desconfortos físicos associados à menopausa.

Benefícios Mentais e Emocionais: A prática regular de Pilates Funcional contribui para a redução do stress e da ansiedade, promovendo um estado geral de bem-estar e melhoria da saúde emocional.

Dicas Finais

Conselhos práticos para quem está a começar

Começa devagar: Se és nova no Pilates Funcional, começa com sessões mais curtas e exercícios básicos. Gradualmente, aumenta a duração e a complexidade conforme vais ganhando confiança e força.
Ouve o teu corpo: Presta atenção às respostas do teu corpo durante os exercícios. Se sentires dor ou desconforto, ajusta os movimentos ou procura a orientação de um profissional qualificado.
Mantém a Regularidade: Estabelece uma rotina consistente de exercícios para colheres os benefícios a longo prazo. A regularidade é chave para melhorares a flexibilidade, força e bem-estar geral.

Este eBook foi projetado para fornecer informações valiosas e práticas sobre como o Pilates Funcional pode ajudar durante a menopausa. Esperamos que as dicas, recursos e exemplos oferecidos te ajudem a aproveitar ao máximo esta prática e a viver esta fase da vida com mais saúde e bem-estar.

Continua a tua jornada para uma menopausa saudável e feliz!

Parabéns por teres lido este eBook e por te teres comprometido com a tua saúde e bem-estar durante a menopausa. Espero que as informações e os exercícios que partilhei contigo sejam um primeiro passo valioso na tua jornada para uma vida mais equilibrada e saudável.

No entanto, o verdadeiro impacto vem com a ação consistente e o apoio certo. Por isso, gostava de te convidar a explorar duas opções que podem acelerar os teus resultados e ajudar-te a alcançar os teus objetivos de forma ainda mais eficaz:

Programa de Treinos Semanais Online

Se estás à procura de uma maneira prática e motivadora de manter-te ativa, **junta-te ao meu programa de treinos semanais online**. Com 2 sessões por semana, este programa oferece-te a estrutura e o incentivo que precisas para fortalecer o teu corpo, melhorar a flexibilidade e cuidar da tua saúde mental. Tudo isto, na comodidade da tua casa!

Acompanhamento Personalizado com uma Personal Trainer Exclusiva

Se preferes um acompanhamento mais próximo e um plano de exercícios totalmente adaptado às tuas necessidades específicas, considera a opção de ter uma **personal trainer exclusiva**. Vou trabalhar contigo de forma personalizada, criando um plano que respeite o teu ritmo e objetivos, garantindo que cada treino te leva um passo mais perto do bem-estar que procuras.

Mantém-te Conectada com a Nossa Comunidade

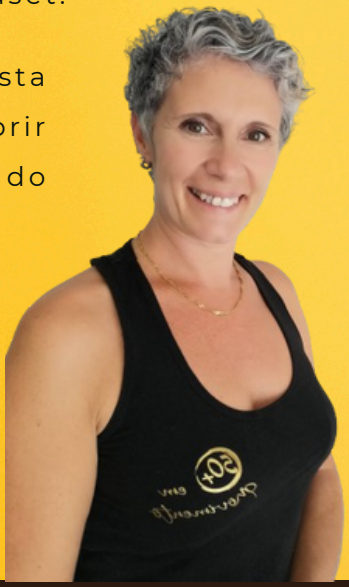
Também gostava de te convidar a seguir as nossas redes sociais, **Facebook** e **Instagram** onde partilho regularmente dicas, inspiração e conteúdos exclusivos. E não percas a oportunidade de fazer parte do nosso **grupo exclusivo no Facebook**, onde encontrarás uma comunidade de mulheres como tu, todas empenhadas em viver uma menopausa mais saudável e feliz. É um espaço de apoio, partilha e motivação, e seria um prazer ter-te connosco!

SOBRE A AUTORA

Passei os últimos 20 anos a estudar e aplicar tudo sobre exercício físico, saúde e bem-estar. Com formação em Ciências do Desporto e especializações em várias áreas do fitness, dediquei a minha carreira a ajudar mulheres a viverem vidas plenas e saudáveis.

Sou fundadora do Programa de Treinos Online – Mulher Ativa, que dá às mulheres coragem e recursos para cuidarem de si mesmas. Através deste ebook e do meu blog, partilho exercícios, técnicas e estratégias para desenvolveres um estilo de vida saudável, baseado em três pilares: Exercício Físico, Nutrição e Mindset.

A minha missão é apoiar-te nesta jornada, ajudando-te a redescobrir o teu bem-estar através do movimento.



Juntas, vamos transformar a menopausa numa fase de renovação e crescimento pessoal.

Vamos a isso!

NATÁLIA RAPOSO