

# Guía de Inicio: Domina tu Viaje con GLP-1 📄 ✨

Estrategias Reales para Mujeres 40+ con [Gisella | Hábitos y Fuerza](#)

¡Hola, Amiga! 🙌

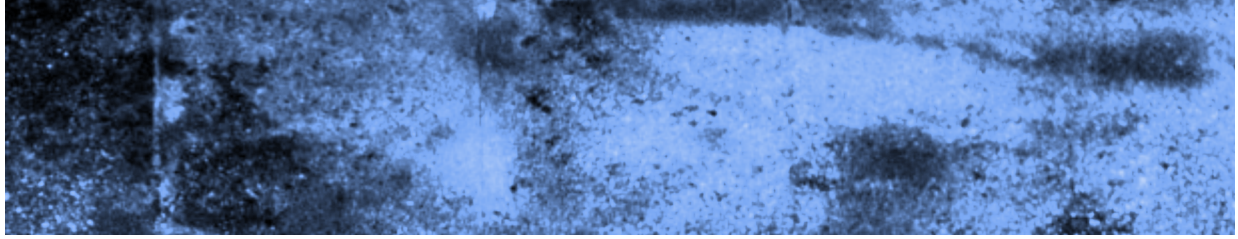
Si estás leyendo esto, es porque has decidido tomar un paso valiente hacia una vida más saludable. Sé exactamente cómo te sientes: emocionada, quizás un poco nerviosa y con muchas preguntas.

Me presento: soy **Gisella**. Tengo 47 años y en septiembre pasado me diagnosticaron Diabetes Tipo 2. Comencé mi camino con Mounjaro (2.5mg el primer mes, luego 5mg) y al día de hoy, **he perdido 47 libras**. Mi salud y mi energía han dado un giro de 180 grados y este viaje recién empieza.

No soy doctora ni nutricionista; soy una mujer como tú que aprendió "en el camino" cómo hacer que este medicamento trabaje a mi favor. Esta guía es el resumen de lo que me funcionó para evitar efectos secundarios y recuperar mi fuerza. Así que ¡Vamos a lograrlo juntas!



**⚠️ AVISO IMPORTANTE:** Yo no soy profesional de la salud. Esta guía se basa exclusivamente en mi experiencia personal. Siempre consulta con tu médico antes de realizar cambios en tu dieta, ejercicio o medicación.



## 1. El "Kit de Supervivencia" Diario 🧴

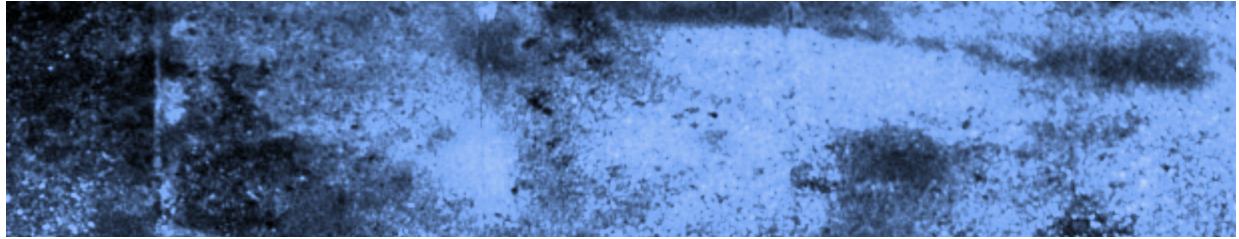
Antes de tu primera inyección, asegúrate de tener esto en casa. Estos elementos son clave para evitar las náuseas y el cansancio.

- **Electrolitos:** El GLP-1 puede deshidratarte rápido. No bebas solo agua; añade electrolitos (sin azúcar) al menos una vez al día para evitar dolores de cabeza y fatiga.
- **Fibra:** La digestión se vuelve lenta. Ten a la mano suplementos de fibra o consume suficientes vegetales verdes para evitar el estreñimiento.
- **Proteína en polvo:** Habrá días en los que no querrás comer nada. Un batido de proteína será tu mejor aliado para no perder músculo.
- **Té de Manzanilla:** Mi secreto para las náuseas y los incómodos "eructos de azufre" (sulfur burps). Tenlo siempre en tu alacena.

## 2. Los Pilares de la Alimentación 🍖 🥦

No se trata de "no comer", se trata de **nutrirse con intención**.

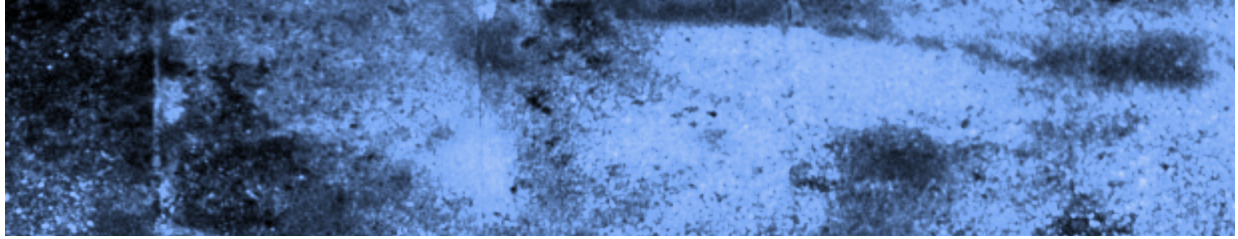
- **La Proteína es tu prioridad:** Debes consumir al menos 100g - 120g de proteína al día para evitar la flacidez. Empieza cada comida con la proteína.
- **El Reto de la "Falta de Hambre":** El medicamento silencia el "ruido de comida" en tu cerebro, pero **no comer es un error**. Si no comes suficiente, tu metabolismo se frena y te sentirás agotada.
- **Regla de oro:** Come porciones pequeñas y nutritivas cada 3-4 horas, aunque no tengas mucha hambre.



### 3. Lista de Compras: "Tus Aliados en la Cocina"

Aquí tienes ejemplos fáciles de encontrar en cualquier supermercado (Costco, Walmart, etc.):

<b>Tus Mejores Amigas: Fuentes de Proteína</b> 	<b>Fibra: Para una Digestión Feliz</b> 
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Pollo y Pavo:</b> Pechuga desmenuzada o a la plancha.</li><li>● <b>Pescados:</b> Salmón, atún (en agua) o tilapia.</li><li>● <b>Lácteos:</b> Yogur griego natural (bajo en azúcar), requesón (cottage cheese) o queso panela.</li><li>● <b>Huevos:</b> Hervidos son excelentes para un snack rápido.</li><li>● <b>Vegetal:</b> Edamames, tofu o lentejas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Vegetales Verdes:</b> Espinacas, brócoli, espárragos y calabacitas.</li><li>● <b>Frutas:</b> Frambuesas (raspberries), moras y manzanas (con cáscara).</li><li>● <b>Grasas Saludables:</b> Aguacate (¡con moderación!) y semillas de chía.</li><li>● <b>Granos:</b> Avena natural o quinoa.</li></ul>



## 4. Manejo de Efectos Secundarios Comunes ❄️ 🤔

- **El Cansancio y el Frío:** Suelen ser señales de falta de hidratación o calorías. Usa capas de ropa y revisa tus electrolitos; tu cuerpo se está reajustando.
- **Eructos y Náuseas:** El té de manzanilla caliente es milagroso. Evita comidas muy grasosas, especialmente los primeros días después de la inyección.

★ *Consulta con tu médico si tus malestares van más allá de lo normal.*

## 5. Movimiento y Fuerza: "Lento pero Seguro" 💪

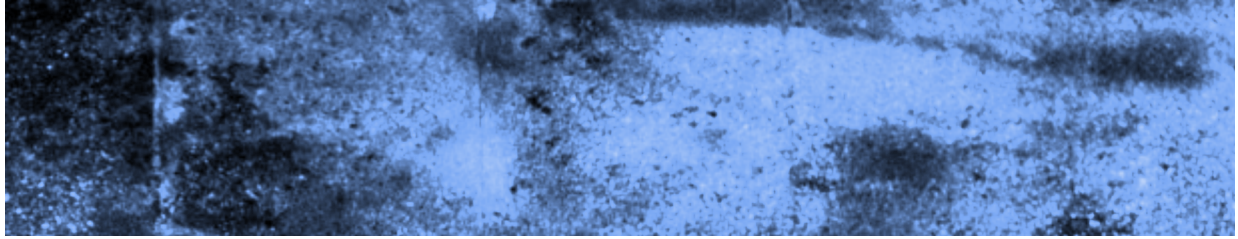
A los 40+, el ejercicio de fuerza es **obligatorio** para mantener el tono muscular.

- **Empieza donde estés:** Si nunca has hecho pesas, comienza con 10 minutos y sube poco a poco.
- **Camina a tu ritmo:** No te agobies por los 8,000 pasos. Si hoy haces 2,000, intenta subir 500 pasos más la próxima semana. El progreso es incremental.

## 6. La Mentalidad: Herramienta, no "Trampa" 🛠️

Mucha gente cree que usar este medicamento es "el camino fácil" o "hacer trampa".  
**¡Nada más lejos de la realidad!**

- **Es una herramienta:** El medicamento gestiona el hambre para darte el espacio mental de construir mejores hábitos.
- **Tú haces el trabajo:** Con o sin medicina, el esfuerzo de elegir proteína, hidratarte y moverte es tuyo. Es un tratamiento que te apoya mientras trabajas en ti misma.



## 7. Los Estancamientos (Stalls) y la Constancia ✨

Vas a tener semanas donde el peso no baje. Es normal.

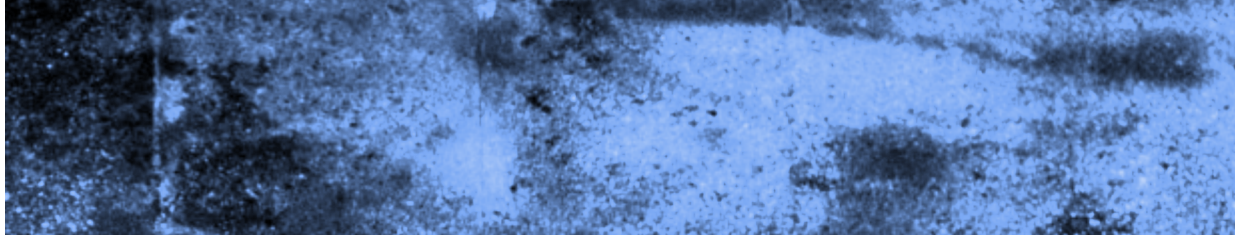
- **No te rindas:** Habrá días en los que no te moverás lo suficiente o no comerás perfecto. ¡No pasa nada! Priorízate, reinicia al día siguiente y sigue adelante. La clave es la consistencia a largo plazo, no la perfección diaria.

## 8. El Momento de la Inyección 💉

- **Ubicación:** Puedes aplicarla en el abdomen, el muslo o el brazo. Yo utilizo el abdomen, pero elige el sitio que te resulte más cómodo. Es una elección personal.
- **Consistencia:** Crea el hábito de ponértela el mismo día y a la misma hora para mantener el medicamento trabajando en tu sistema.

## Checklist Diaria de Éxito ✅

- ¿Bebí mis electrolitos hoy?
- ¿Llegué a mi meta de proteína?
- ¿Tomé mi té de manzanilla o fibra si lo necesitaba?
- ¿Hice mi rutina de fuerza o caminé (según mi meta semanal)?
- ¿Prioricé mi bienestar y mis hábitos hoy?



## ¡Sigamos conectadas! 📱

Si tienes dudas o quieres ver mis consejos diarios sobre hábitos y fuerza, búscame en TikTok:

👉 [@tumomentoG](#)

👉 [Gisella | Hábitos y Fuerza](#)

*¡Tú puedes! El proceso es paso a paso, pero los resultados valen la pena.*

