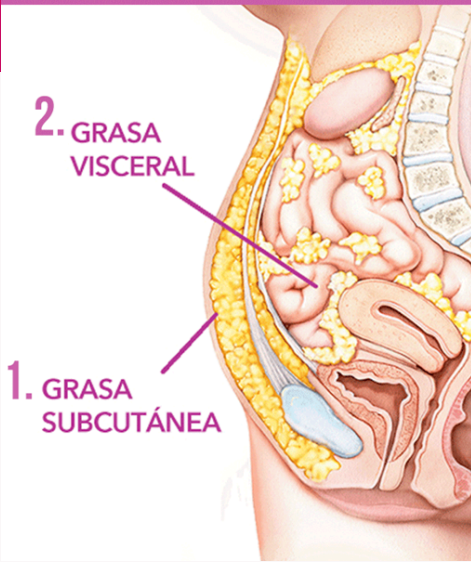


@rociagallegofitness

**LO QUE FUNCIONA PARA
MUJERES +40 CON
AGENDAS EXIGENTES**

GRASA ABDOMINAL



LOS TIPOS DE GRASA: SUBCUTÁNEA Y VISCERAL

Cuando hablamos de grasa, piensas en ese michelín que puedes pellizcar en la cintura.

Pero también tenemos grasa visceral, que es la que se esconde en el interior del abdomen, rodeando órganos como el hígado, el corazón y los intestinos. Esa es la grasa que es dura al tacto y nos hace una tripa como inflamada.

Y aquí viene el problema: no solo es invisible (aunque el volumen abdominal sí lo notemos), sino que es la más peligrosa para la salud.

¿POR QUÉ SE ACUMULA LA GRASA?

La grasa se acumula por el exceso de calorías ingeridas respecto a las gastadas. Eso es el superávit calórico.

Una combinación de factores como una alimentación inadecuada, el sedentarismo, el estrés crónico y la falta de sueño puede facilitar ese superávit, pero también se pueden ingerir demasiadas calorías comiendo "sano".

A veces, hay una predisposición genética, pero el entorno y los hábitos diarios es lo que más importa en la acumulación de grasa.

La buena noticia es que puedes tomar el control y reducirla significativamente con un enfoque adecuado.



Nadia Cano, directiva en el sector inmobiliario

RIESGOS DE TENER DEMASIADA GRASA



Danielle Py S., empresaria de Real Estate en EE. UU.

Esta grasa no está ahí de adorno. Es activa y genera sustancias inflamatorias que afectan a todo el cuerpo. Un exceso de grasa visceral puede contribuir a:

- Resistencia a la insulina y mayor riesgo de diabetes tipo 2.
- Problemas cardiovasculares, ya que promueve la acumulación de placas en las arterias.
- Desequilibrios hormonales, afectando la función tiroidea y el estrés metabólico.
- Mayor inflamación crónica, lo que se asocia con enfermedades como el Alzheimer y algunos tipos de cáncer.

FALTA DE MASA MUSCULAR A PARTIR DE LOS 40

Si estás en peri/menopausia (+40), habrás oído muchas veces que en esta etapa de la vida, el metabolismo se nos ralentiza y por eso engordamos.

Pues no, tu metabolismo se mantiene bastante estable entre los 20 y los 60 años si tienes buena composición corporal.

Lo que ralentiza el metabolismo es tener poca masa muscular, los malos hábitos, la poca actividad física, comer por debajo de cierto límite y no ingerir suficientes proteínas.



M. G., responsable de enfermería

¿CÓMO SABER SI TIENES POCO MÚSCULO Y POSIBLEMENTE TE SOBRE GRASA?



No hace falta una prueba médica avanzada para hacer una primera evaluación:

1. Notas que tu cuerpo está blandito.
2. Te cuesta mantener una postura erguida si esfuerzas.
3. Suelen tener dolores de espalda o rodilla.
4. En tu día a día notas que todo pesa mucho.
5. Notas un bajón de energía por la tarde.
6. Relación cintura-altura: divide el contorno de tu cintura entre tu altura en cm. Si el resultado es superior a 0,5, hay riesgo de acumulación de grasa visceral.

TU PLAN PARA RECUPERAR TU FIGURA:

1. Alimentación estratégica

- Prioriza alimentos naturales: carnes magras, pescado, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales, tubérculos.
- Minimiza los ultraprocesados: contienen sustancias inflamatorias como los azúcares refinados, las grasas trans y los conservantes y colorantes.
- Evita los alimentos que sabes que te sientan mal.
- Incluye suficientes proteínas en todas tus comidas, incluido el desayuno: te ayudará a regular el apetito y la energía durante el día.



2. Entrenamiento de fuerza y movimiento diario adecuados a esta etapa en la que te vas a priorizar



El único ejercicio indicado para evitar quedarnos blanditas en mujeres de nuestras edades es el entrenamiento de fuerza.

- Tres días/semana de entrenamiento de fuerza full body en el gym o en casa
- Mantente activa todos los días durante tu jornada laboral y paseos para fomentar el rendimiento profesional y complementar el entrenamiento.
- Sigue una estructura progresiva de entrenamientos adaptados a tus objetivos.
- Minimiza el cardio a altas pulsaciones: este tipo de ejercicio no es el más indicado para las mujeres en peri/menopausia porque afecta negativamente a los niveles de energía, cortisol y hambre.
- Bebe suficiente agua.

3. Reducción del estrés: para ayudar a aumentar tu energía

El estrés crónico aumenta el cortisol, que favorece el almacenamiento de grasa en la zona abdominal.

- Ya solo por estar en peri/menopausia te sube el cortisol.
- Al ser una mujer con un perfil de alta responsabilidad profesional, ya podrías tenerlo alto aunque no lo sepas.
- Un signo claro son los antojos de dulces de forma recurrente.
- Descansa bien: se te regularán las hormonas del apetito y la saciedad.
- Haz actividades relajantes.
- Recurre a herramientas antiansiedad.





LA CONSTANCIA ES LA CLAVE

Frotalecer la musculatura y reducir la grasa (en peri/menopausia se suele acumular en la zona abdominal) que te sobre no es una cuestión de un par de semanas, sino de crear hábitos sostenibles a largo plazo.

No necesitas soluciones extremas, solo aplicar lo que funciona de forma constante.

No esperes el momento perfecto (ESO NO EXISTE), empieza hoy. Tu salud, tu energía y tu aspecto físico lo agradecerán.

Aunque tengas horarios muy exigentes y poco tiempo siempre se pueden encontrar opciones coherentes con tus objetivos.

PROGRAMA "Radiante con más de 40"

Tu ritmo de vida exigente y la falta de tiempo llevan unos años pasando factura a tu forma física y tu bienestar.

Tienes un proyecto ilusionante, pero quizá hayas notado que tus niveles de energía no sean los que eran y eso te resta productividad.

Si sientes que tu valor no se ve reflejado en la imagen que ves en el espejo, este es el momento de actuar.

No dejes que pase otro año sin estar como quieres. "Radiante con más de 40" es el sistema que te dará la confianza y el acompañamiento que necesitas para lograrlo.



Pues me veo a tope!! Me miro al espejo así de fuerte y me cuesta reconocirme, pero efectivamente me veo q puedo con 30k y con mucho peso y muchas cosas más sin los esfuerzos y agobios que tenía en otras etapas de mi vida

**Fabulosas
y
poderosas**

Hola Rocío. Me acaban de decir los compis que se nota que he perdido peso. **Woooooow!** ya te lo he comentado, pero visualmente mi cuerpo ha cambiado

Te lo comento porque te doy mucho la lata con el peso y sabes que estaba un poco desahimada. Para que igual que te comento las cosas que me frustran también trasladarte las que me dan energía y agradecerte que tires de mí cuando estoy baja de ánimo

-2 kg en vacaciones

WhatsApp chat interface. At the top, a graph titled 'Peso corporal' shows a downward trend from 76.8 to 74.6. Below the graph, a message says 'Feedback bis 😊' with a timestamp of 18:10. Another message says 'Que subidón 🤔' with a timestamp of 19:04. A third message says 'You' followed by 'Feedback bis 😊 (2:05)' and a timestamp of 19:07. The text below the messages reads: 'Sólo con no haber ganado peso en Vacaciones, ese ya era un super objetivo'.

**COSAS QUE ME DICEN MIS CLIENTES
CON MÁS DE 40**

¿Quieres más de esto y sentirte como ellas?

Aquí vemos si eres candidata a entrar en el Club de mujeres radiantes

WhatsApp chat conversation. Messages include: 'Recuperando el vestido con el que me casé hace 5 años...' (21:14), 'Wooooooow! Fantástico!!' (21:32), 'Y cómo te hace sentir eso?' (21:32), 'Cómo hace 5 años 😊😊' (21:32), 'Es muy guay' (21:32), 'Buenos días! hoy autocuidados. Ahora estamos en **Woooooow!** Cogiendo pantalones y abrigos de la talla 38 😊' (13:20), 'Buenos días, **Woooooow!**' (13:22), 'Buenos días! hoy autocuidados. Ahora estamos en **Woooooow!** Cogiendo pantalones y abrigo...' (13:22), 'Eso suena divinoooo' (13:22), 'Luego me envías fotos de lo que te compres 😊' (13:23), 'Un mono precioso 😊' (13:30), and 'El curl femoral y el press de banca lo hago con la goma verde' (22:20).

Rejuvenecen

Siempre saben qué comer

A collage of four photos showing different dishes: a plate of sliced tomatoes and chicken, a bowl of tatakis, a plate of salmon and vegetables, and a plate of salmon and vegetables. Captions include: 'El primero. Después tatakis de atún' (14:27), 'Para un wrap de pollo, a ver lo q cabe dentro 😊' (16:31), and 'Bien. Qué pintaza ese tatakis!' (19:55).