

GUÍA GRATUITA · ASTRAFIT



Cuerpo en Transición



Los 5 cambios en tu entrenamiento
después de los 40

*Lo que nadie te explica sobre fuerza, hormonas y metabolismo
en perimenopausia y menopausia*



A S T R A F I T

Por Astrid Gómez · Entrenadora & Nutricionista · 8 años

CAPÍTULO 01

Si has llegado aquí, te pasa esto



Llevas años entrenando como siempre. Cuidando lo que comes. Yendo al gimnasio o haciendo en casa. Pero a partir de cierto momento — quizás los 38, los 42, los 45 — sientes que tu cuerpo **ya no responde igual**.

Te cuesta más perder grasa, especialmente en abdomen y caderas. Te cuesta ganar (o mantener) músculo. Te recuperas peor de los entrenamientos. Tu energía no es la de antes. Duermes peor. Y las dietas que antes te funcionaban ahora no. Lo peor: la mayoría de entrenadores siguen recomendándote **lo mismo que hace 10 años**, como si nada hubiera cambiado en tu cuerpo.

Esto no es "que te estás haciendo mayor". Esto es **perimenopausia y menopausia**, y son cambios fisiológicos profundos que requieren ajustar TODO: el tipo de entrenamiento, la nutrición, la recuperación y hasta el ritmo con el que progresas.

❖ Lo que vas a aprender

- ❖ Cómo identificar si estás en perimenopausia (con autotest).
- ❖ Por qué tu entrenamiento debe cambiar (con explicación fisiológica clara).
- ❖ Los 5 cambios concretos que tienes que aplicar a partir de hoy.
- ❖ Plan de transición de 7 días para empezar adaptado a tu fase hormonal.

CAPÍTULO 02

¿Estás en perimenopausia?



Marca lo que te ocurre. La perimenopausia puede empezar entre los 35 y los 50 años y durar de 4 a 10 años. Marcar 4 o más síntomas indica con alta probabilidad que ya estás en ella.

- ❖ Tus ciclos menstruales se han vuelto irregulares.
- ❖ Sangrados más abundantes o más escasos de lo habitual.
- ❖ Sofocos o sudoración nocturna, aunque sean leves.
- ❖ Cambios de humor sin razón aparente, irritabilidad nueva.
- ❖ Sueño más fragmentado, despertares a las 3-4 de la mañana.
- ❖ Aumento de grasa abdominal aunque comas y entrenes igual.
- ❖ Pérdida de masa y tono muscular más rápida.
- ❖ Articulaciones más rígidas o doloridas, sobre todo al despertar.
- ❖ Niebla mental, dificultad para concentrarte o recordar palabras.
- ❖ Sequedad vaginal o disminución del deseo sexual.
- ❖ Recuperación más lenta de los entrenamientos.
- ❖ Cansancio crónico que no mejora con descanso.

Cómo interpretar el resultado

Síntomas marcados	Significado	Estado
1 a 3	Posible pre-perimenopausia. Ideal optimizar entrenamiento de forma preventiva.	Inicio
4 a 7	Perimenopausia clara. Esta guía es para ti — empieza los 5 cambios hoy.	En curso
8 o más	Perimenopausia avanzada o menopausia. Necesitas cambio inmediato.	Avanzada

CAPÍTULO 03

Por qué tu entrenamiento *debe* cambiar



Tres hormonas son las protagonistas de este cambio. Entender lo que les pasa es entender por qué tu cuerpo ya no responde como antes.

E Estrógenos

Empiezan a fluctuar y luego a descender. Son protectoras del músculo, del hueso y del corazón. Su caída explica por qué **pierdes masa muscular más rápido**, por qué se acumula grasa abdominal y por qué aumenta el riesgo cardiovascular y de osteoporosis.

P Progesterona

Suele caer antes que los estrógenos. Es la hormona del descanso y la calma. Su caída explica el **insomnio**, la ansiedad nueva y la dificultad para recuperarte.

T Testosterona

Aunque siempre se asocia al hombre, las mujeres también la producimos. En esta fase también baja, lo que reduce **libido, masa muscular y motivación** general para entrenar.

❖ La conclusión que cambia todo

Tu cuerpo en perimenopausia/menopausia ya **NO responde a estímulos suaves**. Necesita estímulos más intensos, más cortos, mejor recuperados y con más proteína. Lo que era "saludable" a los 30 — cardio largo, comidas livianas, entrenos suaves frecuentes — en esta fase puede empeorar tu composición corporal y tu energía.

CAPÍTULO 04

Los 5 cambios que aplicar hoy



1 Prioriza fuerza sobre cardio

Si solo pudieras hacer una cosa, sería esta. La pérdida de masa muscular en esta fase es el problema #1, y el músculo es lo que te protege metabólicamente, te mantiene esbelta y te previene la osteoporosis.

❖ 3 días de fuerza pesada (sentadilla, peso muerto, press, remo: 4-8 reps) + 2 de cardio (uno suave, uno HIIT 15 min).

2 Sube tu proteína a 1,6-2 g por kg

La síntesis proteica baja con la edad. Si pesas 65 kg, necesitas entre **100 y 130 g de proteína al día** – mucho más de lo que probablemente comes. Sin esto, todo el entrenamiento de fuerza no se traduce en músculo.

❖ Reparte en 3-4 tomas de 25-35g. Prioriza huevo, carne, pescado, lácteos, soja.

3 Recupera mejor de lo que entrenas

En esta fase no "sumas" rendimiento por entrenar más. Sumas por entrenar bien y recuperar suficiente. **Dormir 7-8 horas reales** es un "ejercicio" tan importante como la sentadilla.

❖ 1 día completo de descanso/semana. 8-10K pasos diarios. Cero tolerancia con menos de 7h de sueño habituales.

4 Reduce o elimina el cardio largo

Las sesiones de cardio largo y moderado (correr 50 min, bici 1h) son **contraproducentes** en esta fase: elevan cortisol, aumentan inflamación, disparan el hambre y no construyen músculo.

❖ *Sustituye por: caminatas de 30-60 min a paso vivo + intervalos cortos 1-2/semana (10-15 min máx).*

5 Sincroniza con tu ciclo si aún lo tienes

Si tu ciclo aún existe aunque sea irregular, tu rendimiento varía mucho según la fase. **Folicular** (días 1-14): tu cuerpo tolera más volumen e intensidad. **Lútea** (15-28): la recuperación empeora, conviene bajar intensidad un escalón.

❖ *Si ya estás en menopausia (12 meses sin regla), entrenas según niveles de energía propios.*

❖ Resumen visual

Antes (30-40)	Ahora (40+)
Cardio largo y frecuente	Fuerza pesada como base
Proteína moderada	Proteína alta (1,6-2g/kg)
Recuperación opcional	Recuperación obligatoria
Volumen + cardio = resultado	Intensidad + descanso = resultado

CAPÍTULO 05

Plan de transición de 7 días



Empieza esta semana. No cambies todo de golpe – sigue este patrón y verás diferencia en 14 días.

Día	Plan
Lunes	FUERZA TREN INFERIOR (45 min): sentadilla 4×8, peso muerto rumano 4×8, hip thrust 3×10, plancha lateral 3×30s. Cena con 35g proteína.
Martes	CARDIO SUAVE (40 min): caminata a paso vivo al aire libre. Aprovecha para tomar sol mañanero – regula tus hormonas y mejora el sueño esa noche.
Miércoles	FUERZA TREN SUPERIOR (45 min): press banca 4×8, remo 4×8, press hombro 3×10, dominadas asistidas 3×6. Hidratación extra.
Jueves	DESCANSO ACTIVO: paseo de 20 min + estiramiento 15 min + acuéstate 30 min antes que ayer.
Viernes	FUERZA FULL BODY (45 min): sentadilla 3×6 (más pesada que el lunes), peso muerto 3×6, press banca 3×6, remo 3×8.
Sábado	INTERVALOS (15 min): 5 min calentamiento + 6 rondas de 30s al 90% / 60s caminando + 4 min vuelta a la calma.
Domingo	DESCANSO COMPLETO. Comida en familia/amigas, contacto con la naturaleza, zero entrenamiento. Es parte del plan, no su ausencia.

PRÓXIMO PASO

¿Y si quieres ir más allá?



Esta guía te da los principios. Implementarlos de forma personalizada — con tus cargas, tiempos, tendencias hormonales y alimentación específica — requiere un sistema completo y guía profesional. Las que aplican esto solas **avanzan**. Las que aplican esto con sistema progresivo y acompañamiento, **transforman** su cuerpo y energía.

EL PROGRAMA ASTRAFIT



Raíz 90

Programa de 90 días específicamente diseñado para mujeres en transición.

Postparto · Perimenopausia · Menopausia.

Rutinas de fuerza progresivas adaptadas a tu fase, nutrición específica para tus hormonas, recuperación, suplementación si aplica y comunidad de apoyo.



Solicita tu sesión de valoración gratuita
escribiéndome al DM con la palabra **RAÍZ**.

Sobre Astrid Gómez

Entrenadora y nutricionista con 8 años especializándome en el cuerpo femenino en sus diferentes fases. Ayudo a mujeres en perimenopausia, menopausia y postparto a recuperar su fuerza, su energía y la confianza en su cuerpo.

Encuétrame en Instagram, TikTok y YouTube como **@astrafitt**

© Astrafit · Documento de uso personal · Prohibida su redistribución sin autorización.