



¿Qué puede estar intentando decirte tu cuerpo?

Guía práctica para entender dónde acumulas grasa y qué hábitos pueden ayudarte a sentirte mejor.

Cómo usar esta guía

Busca la imagen que más se parezca a tu cuerpo. Muchas mujeres se identifican con más de un patrón. La distribución de la grasa no permite diagnosticar un problema hormonal por sí sola, pero sí puede **orientarte sobre qué hábitos merece la pena reforzar.**





Imagen 1 – Pecho, espalda y abdomen superior

Qué puede influir: estrés, poco descanso y hábitos que favorecen la acumulación de grasa en la zona superior del cuerpo.

Incrementa

- Proteína en cada comida
- Verduras y frutos rojos
- Pescado azul y aguacate

Reduce

- Azúcar y alcohol
- Dormir poco
- Exceso de ultraprocesados

Imagen 1 – Movimiento y suplementos

Movimiento ideal

- Entrenamiento de fuerza 4 días
- Caminar 8.000–10.000 pasos
- Respiración profunda 10 minutos

Suplementos

- Omega-3
- Magnesio
- Vitamina D (si hay déficit)

📌 Empieza hoy: añade proteína en cada comida, camina 10 min tras comer y duerme antes de las 23:00.





Imagen 2 – Abdomen inferior

Qué puede influir: resistencia a la insulina y exceso de azúcares refinados.

Incrementa

- Verduras, proteína y legumbres
- Canela y fibra

Reduce

- Refrescos y bollería
- Pan blanco y azúcar

Movimiento

Caminar 10 min tras las comidas ·
Fuerza 3–4 días

Suplementos

Omega-3 · Magnesio · Fibra soluble



Imagen 2 – Empieza hoy

1

Añade proteína en cada comida

Huevos, legumbres, pollo, pescado... asegúrate de incluirla siempre.

2

Camina 10 minutos después de comer

Mejora la sensibilidad a la insulina y favorece la digestión.

3

Duerme antes de las 23:00

El descanso regula las hormonas del hambre y el metabolismo.

Imagen 3 – Abdomen redondo

Qué puede influir: cambios hormonales propios de la menopausia y pérdida de masa muscular.

Incrementa

- Brócoli y coliflor
- Semillas de lino
- Proteína de calidad

Movimiento

Fuerza · Piernas y glúteos

Reduce

- Ultraprocesados
- Alcohol en exceso

Suplementos

Creatina · Omega-3 · Vitamina D





Imagen 4 – Cintura

Qué puede influir: exceso de alimentos ultraprocesados y baja ingesta de fibra.

Incrementa

- Verduras, alcachofa, ajo y cebolla
- Fibra en cada comida

Reduce

- Alcohol y azúcar
- Comida rápida

Movimiento

Caminar · Entrenamiento de fuerza

Suplementos

Omega-3 · Fibra



Imagen 5 – Caderas y piernas

Qué puede influir: patrón femenino habitual y factores genéticos. Es la zona de acumulación más común en mujeres.

Incrementa

- Proteínas, verduras y fruta
- Grasas saludables

Reduce

- Exceso de ultraprocesados

Movimiento

Sentadillas · Hip thrust · Peso muerto
· Caminar

Suplementos

Creatina · Omega-3



Imagen 6 – Abdomen con brazos y piernas delgados

Qué puede influir: baja masa muscular junto con acumulación de grasa abdominal. El objetivo es ganar músculo en todo el cuerpo.

Incrementa

- Proteínas y verduras
- Carbohidratos alrededor del entrenamiento

Movimiento

Fuerza 4–5 días · Todo el cuerpo

Reduce

- Dietas muy restrictivas

Suplementos

Creatina · Proteína si es necesaria ·
Magnesio



3 cambios que funcionan en todos los patrones

1

Proteína en cada comida

Saciedad, músculo y metabolismo activo.

2

Caminar 10 min tras comer

Mejora la glucosa y activa la digestión.

3

Dormir antes de las 23:00

Regula cortisol, insulina y hambre.

Hábitos universales: descanso y movimiento



Dormir 7–9 horas

El sueño regula las hormonas del hambre y favorece la recuperación muscular.



Caminar todos los días

Uno de los hábitos más efectivos y accesibles para mejorar la composición corporal.



Fuerza 3–5 días

El entrenamiento de fuerza es clave para mantener y ganar masa muscular a cualquier edad.



Hábitos universales: nutrición e hidratación



Beber suficiente agua

La hidratación adecuada mejora el metabolismo y reduce la retención de líquidos.



25–35 g de fibra al día

La fibra regula el azúcar en sangre, mejora la microbiota y favorece la saciedad.



Reducir azúcar y ultraprocesados

Menos inflamación, mejor sensibilidad a la insulina y mayor control del peso.



Gestionar el estrés: el hábito olvidado

El estrés crónico eleva el cortisol, una hormona que favorece la acumulación de grasa abdominal y dificulta la pérdida de peso. **Gestionar el estrés no es un lujo, es parte del plan.**

Respiración profunda

10 minutos al día activan el sistema nervioso parasimpático y reducen el cortisol.

Movimiento consciente

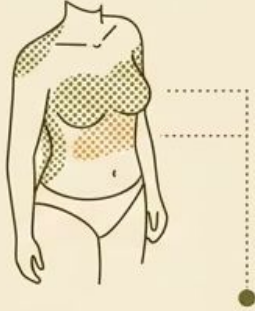
Yoga, caminar en la naturaleza o estiramientos suaves reducen la tensión acumulada.

Rutinas de descanso

Horarios regulares de sueño y momentos de desconexión digital son esenciales.



Resumen: qué influye en cada zona



Patrón 1 (Pecho, espalda, abdomen superior)
Factor: Estrés y mal sueño



Patrón 2 (Abdomen inferior)
Factor: Resistencia a la insulina y azúcares



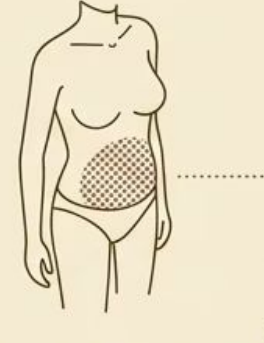
Patrón 3 (Abdomen redondo)
Factor: Cambios hormonales menopáusicos y pérdida muscular



Patrón 4 (Cintura)
Factor: Alimentos ultraprocesados y fibra baja



Patrón 5 (Caderas y piernas)
Factor: Patrón genético femenino



Patrón 6 (Abdomen, extremidades delgadas)
Factor: Baja masa muscular

Suplementos más recomendados

Omega-3

Antiinflamatorio. Recomendado en todos los patrones.

Magnesio

Mejora el sueño, reduce el estrés y apoya el metabolismo.

Vitamina D

Esencial si hay déficit. Clave en menopausia y patrones hormonales.

Creatina

Favorece la ganancia muscular. Especialmente útil en patrones 3, 5 y 6.



La alimentación como base de todo

Independientemente del patrón, la alimentación es el pilar fundamental. Estos alimentos aparecen en casi todas las recomendaciones:



Proteína de calidad

Huevos, pollo, pescado azul, legumbres. En cada comida, sin excepción.



Verduras abundantes

Base de fibra, micronutrientes y saciedad sin exceso calórico.



Grasas saludables

Aguacate, aceite de oliva, frutos secos. Esenciales para el equilibrio hormonal.

Tu checklist de hábitos diarios

- ☐ Proteína en cada comida
- ☐ Entrenamiento de fuerza 3–5 días por semana
- ☐ Caminar todos los días
- ☐ Dormir 7–9 horas
- ☐ Beber suficiente agua
- ☐ Consumir 25–35 g de fibra al día
- ☐ Reducir el azúcar y los ultraprocesados
- ☐ Gestionar el estrés



Recuerda: pequeños cambios, grandes resultados

La distribución de la grasa no es un diagnóstico, es una señal. Escucha a tu cuerpo y actúa con constancia.

No busques la perfección

Empieza con 3 cambios pequeños y mantenlos durante 4 semanas antes de añadir más.

La constancia supera a la intensidad

Mejor hacer algo moderado todos los días que algo extremo una semana y abandonar.



¿Quieres un plan personalizado?

Escríbeme la palabra **METABOLISMO** por privado y estaré encantada de ayudarte a diseñar un plan adaptado a tu cuerpo y tus objetivos.

Nutrición personalizada

Un plan de alimentación adaptado a tu patrón y estilo de vida.

Rutina de movimiento

Ejercicios específicos para tu zona de acumulación y nivel de forma física.

Seguimiento y apoyo

Acompañamiento para que los cambios sean sostenibles a largo plazo.