



Workbook

Bienvenida a los 40's

Diseña un plan de
acción para disminuir
las incomodidades de la
menopausia

www.mafenatural.com / [@mafenatural](https://www.instagram.com/mafenatural)

¡Bienvenida!



Si estás leyendo este Work Book
es porque viste tu clase, así que
te felicito por buscar tu
bienestar de forma natural y
sostenible.

Este workbook está diseñado
para ayudarte a fijar los
conocimientos de la clase,
**eleva tus niveles de
consciencia,
autoconocimiento y que de
esa forma logres escuchar lo
que tu cuerpo te pide a gritos**
con esas incomodidades
propias de esta etapa de tu vida.

Mi nombre es Maria
Fernanda Caballero

Soy Mafe Natural



Soy coach de nutrición y mentora de hábitos saludables, mi misión es acompañar a personas mujeres de 40 años o + a cambiar sus hábitos , aprender a nutrirse para vivir un estilo de vida saludable sin extremos y decirle adiós para siempre a las dietas.

Te cuento que inicialmente, soy odontóloga, me encanta todo el mundo de la salud desde toda la vida, y es por eso que cuando empecé a sentir algunos malestares que no entendía, decidí estudiar a profundidad el origen de todo eso y descubrí una nueva pasión...

LA VIDA SALUDABLE.



Cuando empecé a sentir como podía gestionar mis migrañas con alimentación y estilo de vida decidí...

ESTO LO TENGO QUE COMPARTIR.

Cuando aprendemos a escuchar nuestro cuerpo, entendemos los cambios por los que atraviesa, entendemos la importancia de ajustar nuestro estilo de vida en función de darle a nuestro organismo el balance que necesita para sentirse bien.

Eso nos lleva a lograr recuperar la calidad de nuestro descanso, tener la energía que deseamos para afrontar cada día con vitalidad, gestionar mejor nuestros niveles de estrés, y mucho más...

Espero que lo disfrutes 

Empecemos



Como vimos en la clase, **la menopausia es ese momento en el que ya no menstruamos por 1 año completo**, pero los síntomas no los vemos ese día, dependiendo de cada mujer, los síntomas, malestares o incomodidades **los podemos empezar a ver hasta 7 años antes, y ese periodo de tiempo es lo que llamamos perimenopausia,**

Luego de tener ese día de la menopausia, viene el periodo llamado post menopausia, que también puede durar hasta 7 años.

Te invito a verlo así: las mujeres somos seres reproductivos, nuestro organismo funciona como un engranaje perfecto con el **propósito de reproducirse**, cuando ya no está en condiciones de hacerlo, deja de producir óvulos, lo que genera en algunos casos que ese engranaje se atasque... **hay un desbalance, y ahora nuestro cuerpo nos manifiesta a través de incomodidades / malestares, que necesita recobrar ese balance hormonal.**

En otras palabras es un **PROCESO DE TRANSFORMACIÓN**, en el que pasamos de seres reproductivos a seres no reproductivos.



Y las hormonas, que ahora están en desbalance, son esenciales en tareas tan importantes como la regulación de tu temperatura corporal, tu presión arterial, azúcar en sangre y balance de fluidos.

¿Lo ves?

Nuestras Hormonas



Son las encargadas de:

- ♥ Regular nuestro organismo.
- ♥ Nuestro crecimiento y desarrollo,
- ♥ Las respuestas inmunes,
- ♥ Las respuestas de estrés,
- ♥ entre otros.....

Son como un equipo, actúan en conjunto de forma organizada, y en lo que una se deja de estar o pierde su rumbo, las demás se ven afectadas y los resultados de equipo también.

Y lo que más quiero que te lleves hoy es que si estos desbalances hormonales son ignorados, nuestra salud se puede ver afectada, desde afecciones a nivel neurológico como problemas de insulina y mucho más.

¿Ves porque es importante que veas estos malestares como llamados de atención que te hace tu organismo?



Por ejemplo Cuando empezamos a sentir esos sofocones, es nuestro cuerpo pidiéndonos ayuda para regular su temperatura.



¿Qué harías tú?

1. Ir directamente sin cambiar hábitos a suplementarme con químicos a tu cuerpo.
2. Busco sobrellevar la situación con ventiladores, aires, etc: pañitos de agua tibia que no van a la raíz.
3. Ayudo a mi cuerpo adquiriendo o ajustando mis hábitos de forma tal de ayudarlo a recuperar el balance .

Espero que tú al igual que yo decidas por la opción 3.

Aprovecho para contarte mi porque:

En un momento de mi vida
pude ver dos posibles versiones
de mi misma en la vejez, en
una me veía como alguien
limitado, dependiente de
medicinas, etc. **y en la otra me
ví como alguien
independiente, saludable...
adivina por cual opté**

Decidí hacer lo que esté en mis manos para
llevar a vida saludable que me **permita tener la
vejez que deseo**, si llegan enfermedades, es
porque toca, pero hice lo que depende de mí así
que tendré paz conmigo misma.

Ahora aprovecho para preguntarte ¿Qué opción
tomas tú? y te invito a escribirlo en 1ra persona (yo
decido....)



Aunque ya te lo he preguntado, te invito a escribir qué te motivó o impulsó a tomar la clase, cuales son esas incomodidades, molestias o cambios no agradables que has sentido en ti últimamente:

Ahora te voy a dejar una serie de preguntas con las que quiero **eleva**r tu nivel de consciencia en cuanto a si necesitas o no realizar ajustes en tus hábitos diarios, adicionalmente, **según tus resultados podrás ir encontrado posibles ajustes que puedes hacer desde ya para ayudar a tu organismo con su balance hormonal.**

Importante: la consulta a tu médico en esta etapa es muy necesaria, aquí lo importante es que ahora cuentas con información valiosa que te permite responsabilizarte de tu salud y tu bienestar .

¡ C O M E N C E M O S !

Como mentora de hábitos saludables y con los conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo de una mujer a partir de los 40 años, en líneas generales, por que sabemos que cada una es diferente, **hay algunos hábitos que con seguridad debemos tener, te voy a regalar esa lista para que revises si los estás cumpliendo de esa forma o no**

Coloca una X en la opción con la que te identifiques en cada una de las siguientes opciones:

1 Como máximo 3 veces al día, sin meriendas:
_____ Si. _____ No. _____ A veces.

2 Se muy bien cuál es la cantidad de alimentos que mi cuerpo necesita al día y me ocupo en comerla.
_____ Si. _____ No. _____ A veces.

3 Mi desayuno está compuesto de forma balanceada por proteínas, vegetales, fibra , grasa saludable y si es carbohidrato que sea complejo como papa, yuca, apio, plátano etc, en mayoría salado.
_____ Si. _____ No. _____ A veces.

4

En cada una de mis comidas inicio con
vegetales y/o proteínas y de último el
carbohidrato

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

5

Sé que como las cantidades suficientes de
nutrientes porque no quedo con hambre.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

6

Justo después de comer mi energía sigue
igual, es decir, no me siento decaída.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

7

Cumplo cada día con al menos 12 horas sin
comer, entre mi última comida de la noche y
mi primera comida del día.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

8

Me hidrato correctamente colocando a los dos
litros de agua diaria unas gotas de limón,
jamaíca, etc.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

9

Azúcar y harinas procesadas no son parte de
mi dieta diaria.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

10

Los jugos de fruta, bebidas energizantes y/o
refrescos no son parte de mi dieta diaria.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

11

El café es algo que me gusta, pero no dependo de él para arrancar el día ni para recuperar energía en las tardes.

_____ Si esa soy yo.

_____ No, la verdad sí dependo de él.

_____ A veces sí dependo y a veces no.

12

Camino mínimo 20 minutos diarios me mantengo activa durante el día .

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

13

Hago ejercicios de fuerza al menos 3 veces por semana.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

14

Sé identificar y gestionar esos sucesos, personas y/o ambientes que me generan estrés.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

15

Acostumbro a hacer respiraciones profundas o alguna técnica de reducción de estrés, al menos dos veces al día.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

16

Soy persona de pensar antes de hablar, evito reaccionar de forma impulsiva cuando algo no está en mi control.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

17

Acostumbro a dormir a la misma hora aproximadamente cada día, desconectándome de celulares y pantallas al menos 1 hora antes de acostarme

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

18

Escribir a diario es parte de mi vida, acostumbro escribir como me siento, como manejo mis emociones, qué cosas restan mi energía, cómo está mi estado de ánimo, y todo lo que me ayude a reconocer como me siento en general.

_____ Si. _____ No. _____ A veces.

IMPORTANTE: la idea aquí es que revises de esta lista de hábitos saludables, cuales son parte de ti y cuales no, **al ver esos hábitos con los que no estás cumpliendo hoy en día, podrás entender un poco que produce tus incomodidades.**

Por ejemplo: si en el hábito del café, contestas que si eres la mujer que no depende del café, eso está muy bien, pero si contestes que no arrancas el día sin una taza de café, **es porque necesitas incrementar tus niveles de energía natural.**

Espero que con este checklist te hayas dado cuenta de algunos ajustes que puedes ir incorporando en tu vida a partir de hoy, **ahora te invito a escribir en orden desde el más sencillo para ti incorporar hasta el último**, por ejemplo, es más sencillo quizás empezar a colocar unas gotas de limón en el agua que levantar pesas, así que ayuda mucho comenzar con los cambios mas pequeños. Escribe aquí algunos y comienza hoy mismo!

Escribe aquí los tres primeros cambios por los que puedes empezar desde ya mismo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Recuerda empezar un hábito a la vez, cuando ya tengas una semana y se sienta fluido el primero, inicias con el segundo y así vas.



Estoy segura que si llevas la mayor cantidad de respuestas “A veces” a “si”, sean cuales sean esas incomodidades que te llevaron a tomar la clase, van a mejorar.

Como ya te comenté, la perimenopausia es un proceso que si o si vas a vivir, es una transformación que tu cuerpo necesita, **está en tí decidir como llevarla y decidir que rumbo tome esta transformación.**

Si te decides por la opción de una vejez llena de salud y vitalidad, llevar una vida de hábitos saludables es tu única opción, si llega alguna enfermedad no será por causa de tu hábitos.

Antes de finalizar, regálame un minuto llenando el siguiente:

[Formulario](#)



Recuerda: escuchar lo que tu cuerpo te grita con cada incomodidad o malestar y ayudarle a restablecer su balance hormonal es lo que hará que tengas una mejor calidad de vida y vale la pena.

Y si deseas que yo te acompañe un más allá en este camino de construir los hábitos saludables necesario para disminuir las incomodidades de la perimenopausia ,
escribeme directo a mi WhtasApp y...

[Conversemos](#)



Cariños
MAFE