


CALMA HORMONAL

Guía práctica para recuperar tu equilibrio en la perimenopausia

En el interior encontrarás:

- Qué es la perimenopausia y cómo impacta tu cuerpo**
 - Síntomas comunes y cómo identificarlos**
 - Herramientas para recuperar la calma hormonal**
- Pasos prácticos para reconectar contigo**
- Invitación a transformar tu bienestar con acompañamiento profesional**



¿Qué es la perimenopausia?

Es la etapa de transición antes de la menopausia, donde comienzan a cambiar tus niveles hormonales y puedes experimentar diversos síntomas físicos y emocionales.

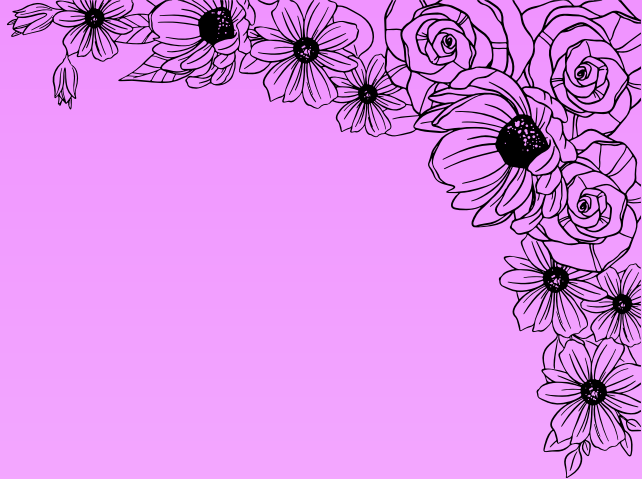




Síntomas comunes:

- **Cambios de ánimo**
- **Ansiedad e irritabilidad**
 - **Subida de peso**
 - **Niebla mental**
- **Trastornos del sueño**
- **Cambios menstruales**





Trastornos de sueño

Durante la perimenopausia, muchas mujeres experimentan dificultades para conciliar el sueño o dormir profundamente. El descanso reparador es clave para el equilibrio hormonal.

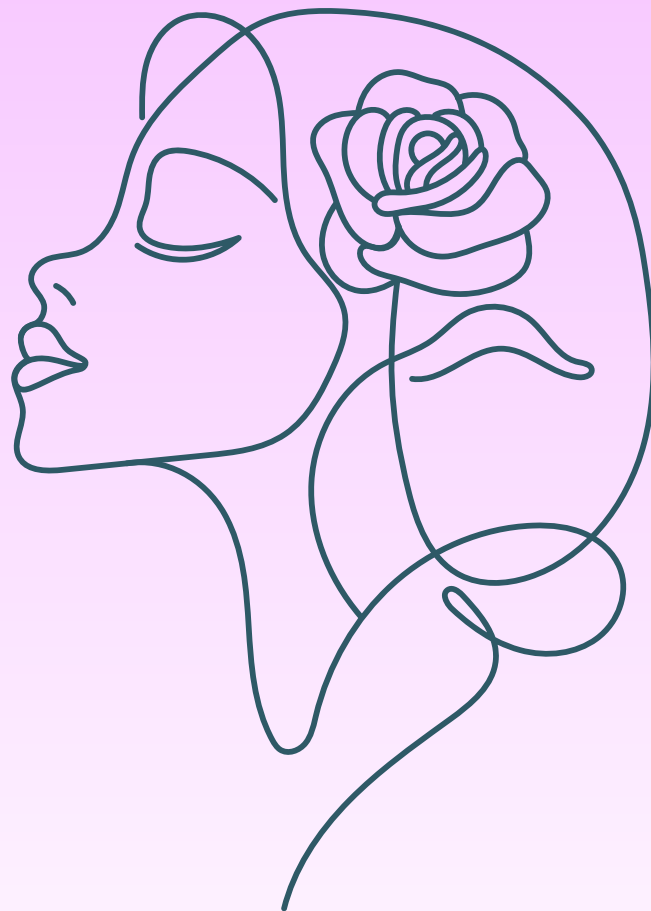


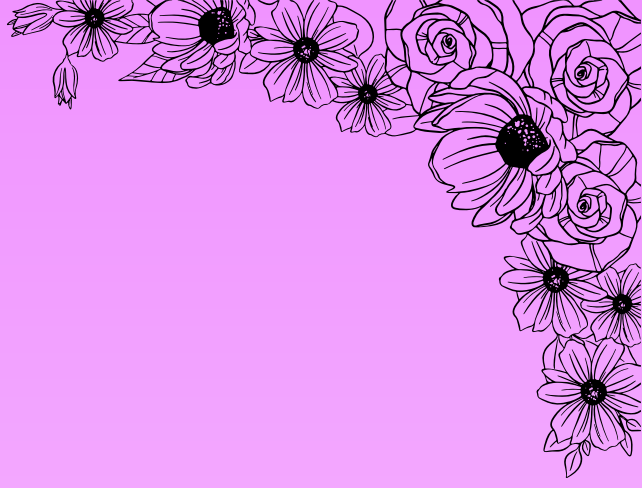


Salud cardiovascular

Cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Presta atención a la presión arterial, niveles de colesterol y hábitos saludables.





Impacto metabólico y diabetes

Mayor resistencia a la insulina, acumulación de grasa abdominal y riesgo de diabetes tipo 2 son cambios frecuentes. La alimentación y el movimiento consciente ayudan.





Herramientas para manejar la perimenopausia

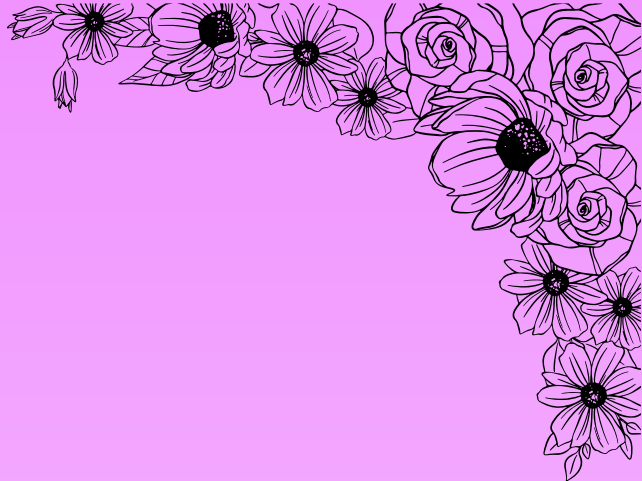
- Ejercicio regular

- Alimentación equilibrada

- Manejo del estrés

- Terapias y apoyo profesional si es necesario





Pasos básicos para una calma hormonal

- Escucha a tu cuerpo sin juicio
- Prioriza el descanso reparador
- Mantente en movimiento con suavidad
 - Elige alimentos que te nutran
- Cultiva la calma interior: respiración, pausas, conexión
- Rodéate de apoyo emocional y profesional

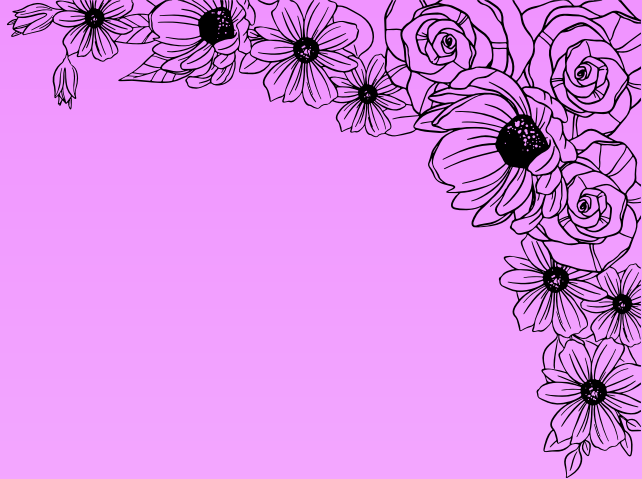




Cambios de ánimo, ansiedad y niebla mental

- Irritabilidad sin razón aparente**
 - Ansiedad inesperada**
 - Tristeza o depresión leve**
- Dificultad para concentrarte**
- Cambios de humor frecuentes**
- Subida de peso inexplicable**

No estás sola. Estos síntomas tienen una causa hormonal y hay formas de tratarlos con información y apoyo.



¿Lista para transformar tu bienestar hormonal?

Reserva tu primera sesión gratuita y comienza a reconectar contigo



QUIERO AGENDAR MI SESIÓN