

# *Siete Días para Recuperar tu Energía en*

## *Postmenopausia*



Guía práctica para mujeres mayores de 55 que desean sentirse vivas,  
claras y fuertes otra vez

Pequeños cambios, grandes resultados para tu vitalidad.

Por Yvonne Contigo



# Carta de bienvenida

Querida mujer hermosa,

Si estás aquí, quizá tu cuerpo te está pidiendo un respiro... más energía, menos cansancio, menos inflamación, más claridad.

Y quiero que sepas algo desde el primer momento:

**No estás sola y nada de esto es tu culpa.**

Tu cuerpo está cambiando, tus células están cambiando, y lo que antes funcionaba... ya no funciona igual.

En estos 7 días te voy a compartir herramientas que transformaron mi propia vida:

- ◆ nutrición funcional,
- ◆ activación celular sencilla,
- ◆ mini-rutinas de yoga,
- ◆ escritura consciente,
- ◆ hábitos emocionales que generan calma.

Tú mereces sentirte viva otra vez.

Comencemos juntas.

Con cariño,

**Yvonne**



## DÍA 1 — Lo que pasa en tus células después de los 50

La mayoría de las mujeres creen que la fatiga, la niebla mental o la inflamación “son normales”. Pero lo que realmente sucede es esto (explicado fácil):

- A partir de los 50, **tu capacidad antioxidante natural baja hasta un 50%**.
- Tus mitocondrias (tus “plantas de energía”) trabajan más lento.
- La inflamación silenciosa se acumula.
- Y el estrés continuo acelera el envejecimiento celular.

### 👉 Pero la buena noticia:

Tus células son reentrenables.

La nutrigenómica —una herramienta que uso y enseño— activa rutas internas como NRF2 y NRF1 que ayudan a tus células a **defenderse, repararse y producir energía nuevamente**.

### Micro-tarea del día:

Elige un alimento natural que te dé vida y elimínalo por hoy (ej. azúcar, harinas, fritos). Observa cómo te sientes.

---



## DÍA 2 — Desayuno que activa tu energía

Cuando estás en post-menopausia, tu desayuno puede ser tu medicina... o tu enemigo.

### 3 desayunos que regulan energía + inflamación:

- 1 Yogur griego + frutos rojos + 1 cucharada de semillas de chía
- 2 Tostada integral + aguacate + huevo
- 3 Avena con canela + manzana + nueces

### Micro-tarea:

Elige uno y repítelo tres días seguidos.

La estabilidad es más importante que la perfección.

---



## DÍA 3 — Tu intestino: el director de tu felicidad

El 90% de tu serotonina (hormona del bienestar) se produce en tu intestino.

Por eso, en post-menopausia puedes sentir ansiedad, tristeza, irritabilidad o insomnio.

### Pequeños cambios que ayudan hoy mismo:

- Incluye 1 porción de alimentos fermentados (kéfir, chucrut, kimchi).
- Aumenta fibra útil (verduras, avena, frijoles).
- Reduce azúcar después de las 5 pm.

### Micro-tarea:

Haz una lista de 5 alimentos que te inflaman y decide cuál dejarás una semana.

---



## DÍA 4 — Mini-rutina de yoga de 5 minutos

Yoga suave para abrir, desinflamar y calmar.

1. Inhala profundo (3 veces)
2. Estira brazos arriba
3. Lleva manos al corazón
4. Gato-vaca suave (1 minuto)
5. Torsión sentada suave
6. Postura del niño (1 minuto)
7. Respiración final

### Micro-tarea:

Hazla por la mañana o antes de dormir.

Tu sistema nervioso será el primero en agradecértelo.

---



## DÍA 5 — La comida que envejece más rápido

No es la edad... es la inflamación.

La comida que más acelera el envejecimiento celular es:

La **azúcar refinada**.

No por "las calorías"... sino porque:

- endurece la piel (glicación)
- roba energía
- afecta sueño
- causa picos de hormonas del estrés

### Micro-tarea:

Hoy, cambia un antojo dulce por un dátil con nueces o frutos rojos.

---



## DÍA 6 — Ritual emocional para calmar la ansiedad

La post-menopausia mueve emociones profundas.

No eres tú: es parte del renacer.

### Escribe estas preguntas en tu libreta:

1. ¿Qué emoción se ha hecho más presente esta semana?
2. ¿Dónde la siento en mi cuerpo?
3. ¿Qué me está pidiendo realmente?
4. ¿De qué puedo soltar el control hoy?

Esto no es "autoayuda".

Es **gestión emocional** y libera energía bloqueada.

---



## DÍA 7 — Reinventa tu relación con el espejo

Tu cuerpo ha cambiado, sí.  
Pero no está roto: **está evolucionando.**

Haz este ritual frente al espejo:

- Mírate a los ojos.
- Coloca tu mano en el corazón.
- Di: “**Estoy aprendiendo a amarme en esta nueva versión de mí.**”

### Micro-tarea:

Dime qué parte de tu cuerpo agradeces hoy y por qué.

---



## BONUS — Checklist imprimible

### 5 hábitos para sentirte más viva esta semana

- Agua tibia al despertar
  - Un alimento vivo al día
  - Caminar 10 minutos
  - Respirar 1 minuto antes de comer
  - Dormir antes de las 11 pm
- 

Si deseas dar un siguiente paso, explorar herramientas como la nutrigenómica, activadores celulares, yoga terapéutico, escritura consciente o acompañamiento emocional, estaré feliz de caminar contigo.



[www.YvonneContigo.com](http://www.YvonneContigo.com)



Bienestar para mujeres que renacen después de los 50.