

Menopausa Senza Stress: Guida Pratica per Tornare in Forma e Sentirti Bene



**Dopo i 50 e con la
Menopausa
Non Devi Fare di Più.
Devi Fare Meglio.**

BY SCILLA GUIDI

Prefazione

Chi sono (e perché capisco esattamente cosa stai vivendo)

Se stai leggendo questa guida, probabilmente non ti senti più come prima.

E voglio dirti una cosa, ti capisco davvero.

Sono Scilla, classe 1964.



E il mio percorso non è iniziato “per lavoro”.
È iniziato da un bisogno reale.

Dopo la mia prima gravidanza, a 30 anni, qualcosa è cambiato.

- Qualche chilo di troppo
- Poca energia
- E quella sensazione sottile ma costante di non riconoscermi più

Ho iniziato quasi per curiosità.

Senza aspettative, senza grandi obiettivi.
Solo con una domanda:

“Posso tornare a sentirmi bene nel mio corpo?”

Poi sono arrivati i primi risultati.
E lì è cambiato tutto.
Non solo fisicamente.
Ma dentro.



Ho iniziato a studiare, a formarmi, a capire davvero come funziona il corpo.

E soprattutto ho iniziato a condividere quello che stavo vivendo con altre donne.

Donne come me. Donne come te.

E succedeva sempre la stessa cosa:

👉 loro iniziavano a stare meglio
👉 io mi appassionavo sempre di più

Così, passo dopo passo, questa esperienza è diventata il mio lavoro

Ma la vera prova è arrivata più avanti.
Intorno ai 50 anni.

- Un incidente
- Uno stop lungo
- Farmaci, antidolorifici
- La menopausa
- Il corpo che cambiava...
giorno dopo giorno

E lì ti trovi davanti a una scelta.

☞ mollare

☞ oppure rimetterti in gioco

Io ho scelto di ricominciare.

SI ho scelto di ricominciare.



Non è stato veloce.

Non è stato perfetto.

Non è stato facile.

Ma ho fatto una cosa fondamentale:

- 👉 ho smesso di cercare scorciatoie
- 👉 ho iniziato ad ascoltare davvero il mio corpo

Con il giusto approccio,
sono tornata a sentirmi bene.

E oggi, quando mi guardo
allo specchio, penso una cosa
molto semplice:

- 👉 stare bene con se stesse non ha età

Se sei qui, forse ti senti così...

Magari:

- non ti riconosci più
- ti senti stanca
- il tuo corpo è cambiato
- pensi che "ormai è così"

E forse, senza dirlo, stai iniziando a rassegnarti.

✗ No. Non è così che deve andare.



Non sei finita, non è troppo tardi, non devi rassegnarti

Hai ancora margine.

Hai ancora energia.

Hai ancora chance.

Ma fallo per il motivo giusto

Non per la prova costume.

Non per piacere agli altri.

FALLO PER TE

Per la donna che vuoi tornare a vedere riflessa allo specchio.

Per quell'energia che pensi di aver perso ma che in realtà è ancora lì.

Aspetta solo il modo giusto per uscire.

E se senti che è il momento...



Se dentro di te c'è anche solo una piccola voce che dice:

☞ "ok, voglio ripartire"

Non aspettare lunedì.

Non aspettare il momento perfetto.

☞ Inizia adesso.

Perché a volte il tuo nuovo inizio è molto più vicino di quanto pensi.

Se sei arrivata fin qui...
non è un caso



Se ti senti più stanca del solito, ti gonfi facilmente o fai fatica a mantenere il peso... non è una tua impressione.

È una fase reale della vita.

Pre-menopausa e menopausa portano cambiamenti concreti nel corpo.

E ignorarli o combatterli nel modo sbagliato è il motivo per cui molte donne si sentono bloccate.

Ma c'è una cosa importante che devi sapere:

- 👉 Non sei destinata a sentirti così per sempre
- 👉 Non devi accettarlo passivamente
- 👉 Puoi tornare a sentirti bene nel tuo corpo

Non con soluzioni drastiche.

Non con sacrifici impossibili.

Ma con un approccio giusto, semplice e sostenibile.



Questa guida serve esattamente a questo:

- 👉 darti direzione
- 👉 farti capire cosa fare davvero
- 👉 aiutarti a ripartire senza stress



COSA STA SUCCEDENDO AL TUO CORPO

Partiamo da qui, senza confusione.

In questa fase succedono alcune cose precise:

👉 **Gli ormoni cambiano**

Gli estrogeni diminuiscono e questo influisce su metabolismo, energia, umore e accumulo di grasso (soprattutto su pancia e fianchi).

👉 **Il metabolismo rallenta**

Non è che “ingrassi senza motivo”. È che il corpo consuma meno e reagisce in modo diverso.

👉 **Aumenti gonfiore e ritenzione**

Ti senti più appesantita, anche quando mangi come prima.

👉 Il sonno peggiora

Ti svegli più spesso, dormi peggio... e questo influisce direttamente su fame, energia e peso.

👉 Ti senti più stanca

E quando sei stanca, è più difficile muoverti, organizzarti e restare costante.

💡 Tradotto in modo semplice:

Il tuo corpo è cambiato.

Ma questo non significa che non puoi gestirlo.

👉 Significa solo che devi cambiare strategia.



I 4 Pilastri del Benessere



Se vuoi risultati veri, devi lavorare su questi 4 punti insieme.

Non uno sì e uno no.

1. Alimentazione intelligente (senza estremi)

- 👉 Dimentica diete drastiche.
- 👉 Mangiare troppo poco peggiora la situazione
- 👉 Saltare pasti rallenta ancora di più il metabolismo



Cosa fare invece:

- Inserisci proteine ad ogni pasto (ti aiutano con energia e tono muscolare)
 - Riduci zuccheri e farine raffinate (sono tra i principali responsabili di gonfiore e accumulo)
-

- Aumenta fibre e verdure (aiutano intestino e sazietà)
- Mantieni equilibrio (niente eliminazioni inutili)

👉 **Devi nutrirti meglio, non meno.**

2. Movimento mirato (non a caso)

Fare solo cardio non serve.

E spesso è proprio questo l'errore.

👉 Dopo i 50 il corpo ha bisogno di tono, non solo di "bruciare calorie"



Cosa funziona davvero:

- Allenamento di forza (fondamentale per metabolismo e forma)
- Movimento costante (camminate quotidiane)
- Allenarti almeno 3 volte a settimana

👉 **Non devi distruggerti. Devi essere costante.**

3. Gestione dello stress

Lo stress incide più di quanto pensi.

- ☞ Alza il cortisolo
- ☞ Favorisce accumulo di grasso
- ☞ Ti porta a mangiare di più e peggio



Cosa fare:

- Rallenta quando puoi
- Respira (davvero, non è banale)
- Ritagliati piccoli spazi per te ogni giorno
-

☞ **Non serve "staccare tutto". Serve equilibrio.**

4. Sonno e recupero

Dormire male = risultati più difficili.

- ☞ Più fame
 - ☞ Più stanchezza
-

👉 Più difficoltà a dimagrire



Cosa migliorare:

- Routine serale più tranquilla
- Evita schermi prima di dormire
- Cena leggera

👉 **Il sonno non è un dettaglio. È una base.**

CONSIGLI PRATICI (SUBITO APPLICABILI)

Parti da qui. Subito.

- ✓ Fai una colazione con proteine (yogurt, uova, proteine + carboidrati bilanciati)
 - ✓ Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno
 - ✓ Riduci il sale se sei soggetta a gonfiore
 - ✓ Elimina (o riduci molto) cibi confezionati e ultraprocesati
-

- ✓ Non saltare i pasti
- ✓ Muoviti ogni giorno (anche solo camminare conta)
- ✓ Non eliminare i carboidrati (serve equilibrio, non estremi)



👉 Non serve fare tutto perfetto.
Serve iniziare e mantenere.

ESEMPIO DI ROUTINE SEMPLICE

Non complicarti la vita.

Segui uno schema semplice e sostenibile

Mattina

- Colazione bilanciata
- 10-15 minuti di movimento (anche leggero)



Durante il giorno

- Pasti regolari (senza saltarli)
- Idratazione costante
- Movimento (camminate, scale, parcheggia l'auto più distante, attività quotidiane)



Sera

- Cena leggera e bilanciata
 - Momento di relax (riduci stimoli e schermi)
- ☞ Semplice = sostenibile
- ☞ Sostenibile = risultati veri

IL PERCORSO COMPLETO PER FARE DAVVERO LA DIFFERENZA È GIÀ PRONTO E DISPONIBILE

Puoi provare da sola. Ma la verità è questa:

- ☞ senza una guida, è facile perdersi
 - ☞ si fanno tentativi senza sapere se sono efficaci
 - ☞ si perde motivazione
-



Per questo ho creato un programma dedicato alle
donne in questa fase.

Un percorso concreto, pratico e sostenibile.

All'interno trovi:

 **Ricette semplici e funzionali**

Facili da preparare, pensate per ridurre gonfiore
e sostenere energia e metabolismo

 **Linee guida passo dopo passo**

Sai sempre cosa fare, senza confusione

 **Gruppo di supporto**

Non sei sola. Confronto, motivazione e continuità
sono fondamentali

Supporto costante

Hai risposte, adattamenti, consigli in tempo reale e
una direzione chiara

Supporto nutrizionale mirato

In base alle tue esigenze specifiche
Obiettivo, ritmi quotidiani, lavoro, gusti ecc....



PERCHÉ FUNZIONA

Perché non è una dieta.

“
È un metodo costruito su:

- cambiamenti ormonali reali
- vita quotidiana vera (non perfetta)
- bisogni dopo i 50 anni

 **E soprattutto: è sostenibile.**



IL PROSSIMO PASSO

Se vuoi davvero sentirti meglio:

- ☞ meno gonfia
- ☞ più energica
- ☞ più in controllo del tuo corpo

Non è aspettare il momento perfetto ma cogliere l'opportunità

“

INIZIA ADESSO

Scrivimi e prenota la tua consulenza gratuita.
Non devi capire tutto da sola.
Non devi farcela da sola.

👉 **Lo faremo insieme.**

Partiremo da dove sei oggi, senza pressioni e senza confusione.

Costruiremo un percorso adatto a te, alla tua vita e al tuo corpo, e soprattutto...

👉 **Non sarai mai lasciata sola.**

Io sarò al tuo fianco passo dopo passo: per guidarti, sostenerti e aiutarti a rimanere costante anche quando la motivazione cala.

Perché è lì che si fa davvero la differenza.

♥ **Stare bene non è un lusso.**

È una scelta.

E oggi puoi fare il primo passo.

Scilla Guidi



Per prenotare la tua
CONSULENZA GRATUITA o per maggiori info

