reset
WITH VALERIA

GUÍA GRATUITA

PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA · 14 DÍAS

Guía de 14 días de fuerza y bienestar para mujeres

Fuerza, alimentación y bienestar durante la perimenopausia y la menopausia



BIENVENIDA

Pequeños hábitos. Más presencia.

Una guía práctica para crear hábitos que apoyen una pérdida de grasa gradual y el desarrollo de fuerza, sin dietas extremas ni promesas de soluciones rápidas. Cada cuerpo vive la perimenopausia y la menopausia de forma distinta. Durante estas dos semanas, enfócate en practicar una rutina sostenible y en observar cómo te sientes.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

01 El menú ofrece **ideas generales, no porciones exactas.** Ajusta las cantidades a tu hambre, tu nivel de actividad, tu cultura y tus necesidades.

02 Puedes **intercambiar comidas**, elegir opciones vegetarianas y repetir comidas sencillas.

03 No necesitas comer perfecto para avanzar.



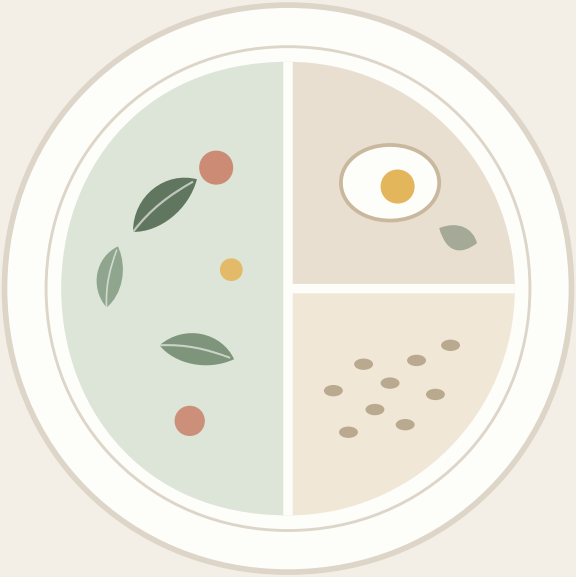
IMPORTANTE

Esta guía tiene fines educativos y no reemplaza la atención de un profesional de la salud. No está diseñada para tratar diabetes, enfermedades de la tiroides, enfermedad renal, osteoporosis ni ninguna otra condición. Si estás embarazada, tienes una lesión, tomas medicamentos o tienes antecedentes de un trastorno de la conducta alimentaria, habla con tu profesional de la salud antes de hacer cambios importantes.

ALIMENTACIÓN

Una fórmula sencilla para tus comidas

Para el almuerzo y la cena, prueba esta estructura flexible del plato:



½ DEL PLATO
Vegetales o ensalada de distintos colores.

¼ DEL PLATO
Proteína: pescado, pollo, huevos, tofu, frijoles, lentejas o yogur griego.

¼ DEL PLATO
Carbohidrato alto en fibra: papas, arroz integral, avena, maíz, quinoa, pan integral o legumbres.

Agrega una pequeña porción de grasa insaturada si la comida lo necesita, como aceite de oliva, aguacate, semillas o frutos secos. En el desayuno, combina proteína con fruta o vegetales y, si quieres, avena o pan integral. Incluye una fuente de proteína en tus comidas principales para apoyar la recuperación y el mantenimiento muscular.

Ideas de snacks

Si tienes hambre entre comidas, elige un snack; los snacks son opcionales. Algunas ideas:

- Yogur natural con fruta
- Una manzana con mantequilla de maní
- Hummus con vegetales
- Un huevo con fruta
- Edamame

DÍAS 1 A 7

Menú de la semana uno

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
01	Yogur griego, frutos rojos y avena	Ensalada de pollo, quinoa y vegetales	Salmón, papas y brócoli
02	Huevos con espinaca y pan integral	Sopa de lentejas y ensalada	Tacos de pavo o frijoles con repollo y maíz
03	Avena con yogur, chía y fruta	Ensalada de garbanzos con pepino y tomate	Salteado de tofu con vegetales y arroz integral
04	Requesón (cottage) o yogur, fruta y frutos secos	Wrap integral de pollo o de hummus y vegetales	Chili de frijoles con ensalada
05	Huevos, frijoles negros y salsa	Salmón o tofu con hojas verdes y garbanzos	Pollo o tempeh con vegetales y camote
06	Batido de yogur con fruta y avena	Bowl de lentejas, vegetales y arroz	Pasta integral con camarones o tofu y vegetales
07	Avena con fruta y yogur	Sándwich integral de pavo o hummus con ensalada	Pollo o tempeh con vegetales asados y quinoa

Cambia cualquier comida por otra que disfrutes más, o repite una comida sencilla en los días ocupados.

DÍAS 8 A 14

Menú de la semana dos

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
08	Tostada integral con huevo y tomate	Bowl de pollo o tofu con frijoles y vegetales	Pescado, arroz y vegetales
09	Yogur natural con pera y avena	Ensalada de atún o garbanzos con pan integral	Albóndigas de pavo o lentejas con pasta
10	Huevos con champiñones y fruta	Sopa de frijoles y ensalada	Fajitas de pollo o tofu con pimientos
11	Avena con leche o bebida fortificada y semillas	Quinoa con edamame y vegetales	Camarones o frijoles con papas y ensalada
12	Yogur griego con plátano y frutos secos	Wrap de huevo o de hummus y vegetales	Pollo o tempeh al horno con arroz y brócoli
13	Tostada con ricota o tofu y fruta	Ensalada de lentejas y vegetales	Tacos de pescado o frijoles con repollo
14	Avena con yogur y frutos rojos	Bowl con sobras: proteína, vegetales y un cereal	Omelet de vegetales o revuelto de tofu con papas

Ajusta las cantidades a tu hambre, tu nivel de actividad, tu cultura y tus necesidades.

¿NECESITAS QUE ALGUIEN TE ACOMPAÑE?

Planificar comidas es una cosa. Sostener hábitos nuevos cuando la vida se complica es otra. En RESET trabajamos una acción clara y posible cada semana, adaptada a tu rutina real.

Conocer RESET →

MOVIMIENTO

Movimiento durante estas dos semanas

El objetivo es ejercitarte con constancia y recuperarte entre sesiones. Si recién empiezas, haz una serie de cada ejercicio. Cuando te sientas cómoda, prueba dos series de 8 a 12 repeticiones con un peso que puedas controlar. Caminar a ritmo cómodo o moderado también cuenta; aumenta el tiempo poco a poco. Las guías de salud pública para adultos recomiendan actividad aeróbica semanal y ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.

SEMANA UNO

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Fuerza A 20–30 min	**Caminata a ritmo cómodo** 20–30 min	**Fuerza B** 20–30 min	**Movilidad suave** o descanso	**Fuerza A** 20–30 min	**Caminata** 20–30 min	**Descanso** o paseo tranquilo

SEMANA DOS

DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
Fuerza B 20–30 min	**Caminata a ritmo cómodo** 20–30 min	**Fuerza A** 20–30 min	**Movilidad suave** o descanso	**Fuerza B** 20–30 min	**Caminata** 20–30 min	**Descanso** y reflexión

Fuerza · Caminata · Movilidad, descanso y reflexión

Caminar también cuenta: empieza donde estás y aumenta el tiempo poco a poco.

FUERZA

Rutinas de fuerza

Antes de empezar, calienta con 3 a 5 minutos de movimiento suave. Muévete a un ritmo controlado y respira en cada repetición. Puedes usar tu propio peso, una banda elástica o mancuernas livianas.

FUERZA A

01 Sentarse y pararse de una silla

02 Puente de glúteos

03 Flexiones contra la pared

04 Remo con banda elástica

05 Bird-dog (cuadrupedia alterna)

FUERZA B

01 Bisagra de cadera con peso ligero

02 Press de hombros sentada, con o sin peso

03 Remo sentada con banda elástica

04 Elevación de talones de pie, apoyada en una silla

05 Dead bug (bicho muerto)

Si recién empiezas
Una serie de cada ejercicio.

Cuando te sientas cómoda
Dos series de 8 a 12 repeticiones.

Apoyo
Usa una silla o la pared.

ESCUCHA A TU CUERPO

Elige un rango de movimiento cómodo y usa una silla o la pared como apoyo. Detente si un movimiento te causa dolor agudo, mareo, falta de aire inusual o empeora una lesión. Si tienes dolor o una condición médica, adapta tu rutina con la ayuda de un profesional.

¿TE CUESTA SOSTENERLO SOLA?

No te falta voluntad. En RESET tienes sesiones uno a uno y apoyo por WhatsApp de lunes a viernes, para que no tengas que hacerlo todo tú sola.

Hablar con Valeria →

BIENESTAR

Hábitos que te acompañan en esta etapa

Sueño y síntomas

Anota cómo dormiste, tu nivel de energía y cualquier síntoma que quieras conversar con tu profesional de la salud. Si notas que la cafeína, el alcohol, las comidas picantes o el calor parecen coincidir con los bochornos o con un sueño interrumpido, observa el patrón; los desencadenantes varían de una persona a otra.

Salud ósea y general

Incluye alimentos ricos en calcio, como yogur, leche o bebidas vegetales fortificadas, tofu cuajado con calcio y algunos vegetales. Pregunta a tu profesional de la salud si necesitas hablar sobre calcio, vitamina D o suplementos; no empieces a tomar suplementos a partir de esta guía.

Recuperación

Alterna los días de fuerza con descanso o caminatas suaves. Prioriza una rutina de sueño regular y toma agua a lo largo del día. No necesitas eliminar grupos enteros de alimentos ni usar productos “detox”.

> “No tienes que cambiarlo todo hoy. Un paso posible ya es un comienzo.”
>
> VALERIA GONZÁLEZ

DESPUÉS DE LOS 14 DÍAS

Tu enfoque para el día 15

Elige dos hábitos que puedas mantener, como entrenar fuerza dos veces por semana, caminar después del almuerzo o preparar proteína y vegetales para varios días.

Observa cómo te sientes y qué actividades te resultan cada vez más fáciles. El peso puede variar, y dos semanas no predicen los resultados a largo plazo.

Hábito 1 _____

Hábito 2 _____



Si los síntomas afectan tu sueño, tu estado de ánimo o tu vida diaria, habla con tu profesional de la salud. Existen opciones de evaluación y tratamiento; no tienes que manejar los síntomas solo con alimentación o ejercicio.

TUS 14 DÍAS TERMINAN AQUÍ. TU CAMINO NO TIENE POR QUÉ TERMINAR.

RESET son 8 semanas de acompañamiento personalizado para seguir cuidándote: volver a verte, volver a cuidarte y volver a elegirte.

Hablar con Valeria →



CONOCE A VALERIA

Hola, soy Valeria González.

Holistic Health Coach. Acompaño a mujeres que, después de años de cuidar a todos, sienten que se perdieron a sí mismas, con pasos pequeños que conectan mente, hábitos y cuerpo, dentro de su vida real.

¿Quieres apoyo para seguir después de estos 14 días?

PLAZAS DE LANZAMIENTO LIMITADAS

- RESET: 8 semanas a tu ritmo
- 8 encuentros privados
- Apoyo por WhatsApp entre sesiones

Quiero hablar con Valeria →

Sin pago ni compromiso. Primero conversamos.

resetwithvaleria.com · @resetwithvaleria

FUENTES CONFIABLES (EN INGLÉS)

National Institute on Aging Staying Healthy During and After Menopause	nia.nih.gov/health/menopause/staying-healthy-during-and-after-menopause
Office on Women's Health Menopause and Your Health	womenshealth.gov/menopause/menopause-and-your-health
CDC Physical Activity Guidelines for Adults	cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html

reset WITH VALERIA

RESET: Vuelve a Ti | Guía educativa general
RESET es coaching holístico y no sustituye psicoterapia, diagnóstico médico, tratamiento ni asesoramiento nutricional médico individualizado.