



NUTRE
CON ESENCIA



TU PRIMER PASO PARA VOLVER A SENTIRTE BIEN



3 días de alimentación para la
perimenopausia y menopausia



*Una pequeña experiencia para empezar
a cuidar tu cuerpo desde otro lugar.*



No necesitas hacerlo perfecto.



No necesitas pasar hambre.



Y no necesitas vivir a dieta.

Durante estos 3 días vas a probar una forma sencilla de organizar tus comidas, poniendo el foco en **saciedad, variedad y alimentos que te nutren.**



No es una dieta cerrada.
Es tu primer paso.



ANTES DE EMPEZAR



Durante estos tres días quiero proponerte algo diferente:



no cuentes calorías.



No peses cada alimento.



No te castigues si un día no haces el menú exactamente como está escrito.



En lugar de eso, observa.

Pregúntate:



¿Tengo hambre?



¿Me siento satisfecha después de comer?



¿Tengo energía?



¿Cómo me siento lo que estoy comiendo?



Porque aprender a escuchar lo que ocurre en tu cuerpo es también aprender a alimentarte.





DÍA 1



Empieza por la saciedad

Una de las cosas que más quiero que descubras estos días es que **comer bien no significa comer poco.**

Hoy vamos a prestar atención
a algo muy sencillo:

**PROTEÍNA +
ALIMENTOS VEGETALES +
GRASAS SALUDABLES**



Sin complicaciones.



DESAYUNO



Huevos revueltos con tostada, tomate y aguacate

- 2 huevos
- 1 tostada de pan integral
- Tomate
- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra



Café, té o infusión si te apetece.



COMIDA



Pollo con patata asada y ensalada

- Pechuga o contramuslo de pollo
- Patata asada
- Ensalada variada
- Aceite de oliva virgen extra



Añade una cucharada de lino molido a tu ensalada .

El lino aporta lignanos (fitoestrógenos), fibra y omega-3 vegetal, que pueden ayudar a modular el metabolismo de los estrógenos, favorecer la salud intestinal y apoyar el equilibrio hormonal femenino.



CENA



Tortilla de verduras + ensalada + pan integral

- 2 huevos
- Calabacín, champiñones, espinacas o las verduras que tengas
- Ensalada
- Un poco de pan integral
- Aceite de oliva virgen extra





TU RETO DE HOY



No te preguntes:

“¿Cuánto he comido?”



Pregúntate:

*“¿Cuánto tiempo
me he sentido satisfecha?”*



Observa.
Sin juzgar.



DÍA 2



No temas a los hidratos

Si llevas años escuchando que los hidratos
“engordan” o que deberías evitarlos
para perder peso, hoy quiero proponerte algo:



No les tengas miedo.

Los hidratos pueden formar parte
de una alimentación saludable.



La clave está en **cómo los incorporas**
a tus comidas y en cómo responden
a tus necesidades.



Hoy simplemente vamos a probarlo.



DESAYUNO



Yogur con avena,
frutos rojos y nueces

- Yogur natural o tipo griego
- Avena
- Frutos rojos
- Nueces
- Canela



COMIDA



Lentejas con verduras

- Lentejas
- Zanahoria
- Pimiento
- Cebolla
- Tomate
- Espinacas



Acompaña con una ensalada sencilla
y aceite de oliva virgen extra.



CENA

Salmón con patata y brócoli

- Salmón
- Patata cocida o asada
- Brócoli u otra verdura
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón y especias





TU RETO DE HOY



Come tus hidratos
con tranquilidad.

Y después observa:

¿Cómo te sientes?

-  ¿Satisfecha?
-  ¿Con energía?
-  ¿Con hambre poco después?



No necesitas adivinar lo que funciona para ti.



Empieza a observarlo.





DÍA 3



Tu alimentación tiene que caber en tu vida

Porque comer bien no debería funcionar solamente
cuando tienes tiempo, estás en casa y todo sale
según lo previsto.

Hoy vamos a hacer algo diferente:
VAS A COMER FUERA.
Sí, fuera de casa.

-  No necesitas buscar el restaurante “perfecto”.
-  No necesitas pedir una ensalada.
-  No necesitas compensar después.



Simplemente intenta encontrar en tu comida:



**una fuente de proteína +
vegetales + un hidrato.**



Y disfruta.

DESAYUNO



Tostada con huevo,
aguacate y tomate

- Pan integral
- Huevo
- Aguacate
- Tomate
- Aceite de oliva virgen extra



COMIDA



COME FUERA

Elige lo que te apetezca.
Simplemente observa tu elección e intenta
que tu plato tenga:

PROTEÍNA + VEGETALES + HIDRATO

- ♥ Sin perfección.
- ♥ Sin culpa.
- ♥ Sin compensar.



CENA



Crema de verduras +
tortilla francesa + pan integral

- Crema de calabacín, puerro,
calabaza o las verduras que tengas
- Tortilla francesa
- Pan integral
- Aceite de oliva virgen extra





TU RETO DE HOY



Hoy no busques hacerlo perfecto.



Busca hacerlo posible.



Porque una alimentación
que solamente funciona
cuando tienes todo bajo control...

no funciona en la vida real.





Y AHORA, DETENTE UN MOMENTO

Has llegado al final de tus 3 días.
Y quizá hayas descubierto algo.



No has necesitado:

- ✗ pasar hambre
- ✗ eliminar los hidratos
- ✗ contar calorías
- ✗ cocinar recetas complicadas
- ✗ dejar de comer fuera
- ✗ empezar otra dieta imposible de mantener



Has hecho algo mucho más sencillo:

**Has empezado a mirar tu
alimentación de otra manera.**



Y este es precisamente el objetivo de estos tres días.

No darte otra dieta para seguir.

Sino que puedas experimentar por ti misma que
**alimentarte bien en la perimenopausia
y menopausia puede ser diferente.**

