

Señales de que tu metabolismo necesita despertar (40+)

Este checklist no es para etiquetarte ni para asustarte. Es para darte claridad sobre lo que puede estar sucediendo en tu cuerpo a partir de los 40.

Recuerda: lo importante no es con cuántos de estos síntomas te identificas, sino por cuál de ellos quieres comenzar a trabajar.

Ponerles nombre ya es el primer paso para recuperar tu energía, activar tu metabolismo y empezar a sentirte en equilibrio de nuevo.

Mañana daremos el siguiente paso juntas: ajustes sencillos y prácticos en tu alimentación y estilo de vida para seguir avanzando con paso firme.

 **Marca los síntomas con los que más te identifiques.**

- ☐ Siento más ansiedad o irritabilidad sin motivo claro
- ☐ Me siento cansada incluso durmiendo bien
- ☐ Me cuesta arrancar por las mañanas
- ☐ Duermo peor que antes o me despierto a mitad de la noche
- ☐ Tengo bajones de energía a lo largo del día
- ☐ He ganado grasa, especialmente en la zona abdominal
- ☐ Me cuesta perder peso aunque coma "saludable"
- ☐ Siento que tengo más retención de líquidos o inflamación
- ☐ He perdido masa muscular o fuerza
- ☐ Me siento más "blanda" o con menos tono
- ☐ Tengo digestiones más lentas o pesadas
- ☐ Me hincho con facilidad (incluso con comidas "ligeras")
- ☐ Siento más estreñimiento o irregularidad intestinal
- ☐ Tengo más antojos (sobre todo de dulce o pan)
- ☐ Mi ciclo se ha vuelto irregular o ha desaparecido

Despierta tu metabolismo y vive la
(pre)menopausia de forma saludable

by Isabel Raya