

Más allá

DEL CAMBIO HORMONAL

CON PILATES FUSSION

INDICE

- **LAS FASES MENSTRUALES Y SU TRANSICIÓN**
 - Cómo funciona el ciclo hormonal femenino
 - Cambios progresivos en la regulación hormonal
 - Qué ocurre cuando el ciclo empieza a modificarse
- **QUÉ HORMONAS ENTRAN A JUGAR**
 - Estrógenos y progesterona: descenso y sus efectos
 - Cortisol y respuesta de tu cuerpo al estrés
 - Insulina y metabolismo energético
 - Hormonas relacionadas con el sueño, el apetito y el estado de ánimo
 - Cómo interactúan entre sí
- **QUÉ HORMONAS ACTIVAMOS CON EL EJERCICIO Y POR QUÉ EL EJERCICIO DE BAJO IMPACTO LAS REGULA**
 - Hormonas estimuladas por el movimiento
 - Por qué el ejercicio de bajo impacto es especialmente eficaz en esta etapa
 - Movimiento consciente como herramienta de equilibrio hormonal

"La información contenida en este eBook tiene fines estrictamente informativos y educativos. Este libro no constituye asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento. Los ejercicios de pilates y la información hormonal descrita aquí son generales y pueden no ser adecuados para su situación de salud particular"

Esta guía busca ofrecer herramientas para entender el cuerpo, no reemplazar el criterio médico. La intención es dar a conocer cómo el pilates puede apoyar el bienestar hormonal de manera complementaria. Cada cuerpo es único; utilice esta información como guía general y no como prescripción."

• LAS FASES MENSTRUALES Y SU TRANSICIÓN

La transición a qué? a la Perimenopausia y Menopausia....

¿Has escuchado esto antes? ¿Cómo transforma todo tu cuerpo la Perimenopausia o la Menopausia? ... Si no lo escuchaste antes...tranquila!

Ha sido un tema tabú durante años pero has llegado al sitio ideal para acompañarte en este proceso, quiero que te tomes unos 10 minutos para leer este ebook y descubras si estás en esa fase, o lo has estado o si alguien de tu entorno lo está y puedes ayudarla a sentirse comprendida.

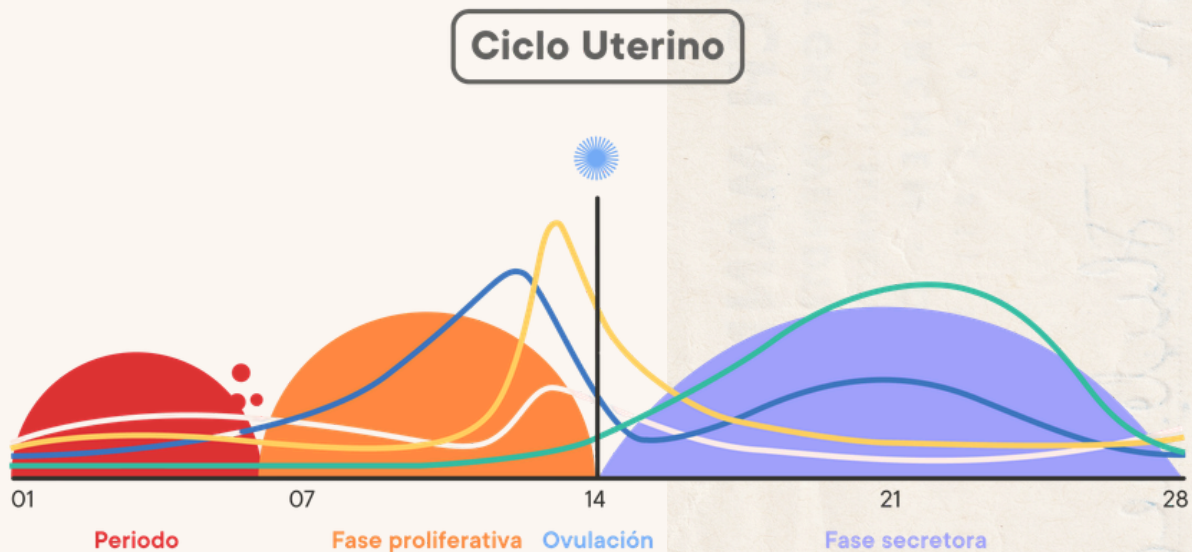
El cuerpo femenino nunca es estático. Es cíclico, adaptable, inteligente y profundamente sensible a los cambios internos y externos. Durante gran parte de nuestra vida, el ciclo menstrual ha sido el lenguaje principal a través del cual el sistema hormonal se ha expresado. Y seguro que lo has notado, aprendiste a interpretar las señales y la forma en la que tu cuerpo te hablaba.

Pero llega un momento en el que ese lenguaje comienza a transformarse y nos cuesta entenderlo, ya que no siempre tenemos un manual o a alguien con un traductor de idiomas hormonal que nos ayude a darle sentido a lo que está pasando.

Y eso no significa que el cuerpo deje de funcionar bien. Significa que está entrando en una nueva etapa de reorganización.

VEAMOS NUESTROS RITMOS Y COMO NOS HABLAN LAS HORMONAS

El ciclo menstrual se mueve como por olas, en el siguiente diagrama puedes verlo :



Durante nuestro periodo Los niveles de estrógeno y progesterona son muy bajos, lo que provoca la descamación del endometrio, y nos sentimos más cansadas, susceptibles, y con mayor inflamación en general. Tu útero crece hasta engrosar dos veces su tamaño. (entiendes ahora esos típicos dolores lumbares?)

En la fase Folicular, (o Proliferativa según el diagrama) Entra en juego la FSH (Hormona Foliculoestimulante) va aumentando progresivamente para estimular el crecimiento de folículos en el ovario y los famosos Estrógenos animan a los folículos a secretar estrógenos, provocando el engrosamiento del endometrio y empezamos a sentir un aumento de energía.

Seguidamente entra en el campo de juego la LH (Hormona Luteinizante) que aumenta drásticamente justo antes de la mitad del ciclo, provocando **la ovulación** (liberación del óvulo). Es en la Ovulación cuando estamos en nuestro punto más alto de energía, se incrementa el apetito sexual, nos vemos guapas y somos más optimistas.

Inmediatamente después empezamos a sentir un descenso de energía y un cambio de actitud, ¿Por qué? **Empieza la fase Lutea o Secretora** - (según el diagrama) Entra en juego la Progesterona la hormona protagonista. El folículo vacío se convierte en cuerpo lúteo y produce altos niveles de progesterona para mantener el endometrio (preparación para el embarazo) Los estrógenos se mantienen en niveles altos para apoyar el revestimiento uterino, la FSH y LH: Disminuyen notablemente y Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo degenera, la progesterona y el estrógeno caen, provocando la menstruación y volvemos a empezar.

• CAMBIOS PROGRESIVOS EN LA REGULACIÓN HORMONAL

A veces son progresivos y a veces asoman abruptamente moviendo todo tu suelo



Las hormonas no vienen a fastidiarnos la vida: vienen a darnos información. El problema es que nadie nos enseñó a escucharla... y mucho menos a entrenar con ella.

Pero nos van a empezar a gritar: ciclos menstruales mas cortos e intensos o casi inexistentes o muy extensos, ósea, ciclos extremos...de pronto aparece el famoso Acné, manchas en la cara, picores en el cuerpo, extremidades que se quedan frias sin motivo, sofocos extremos o frio extremo en el mismo intervalo de tiempo, dificultad para dormir del tirón...no no estás volviendote loca ni has hecho nada malo...son tus hormonas, cambiando, fluctuando y queriendo pedirte por favor que las escuches, para que en este viaje seais amigas y compañeras en vez de enemigas.

• QUÉ OCURRE CUANDO EL CICLO EMPIEZA A MODIFICARSE

La ovulación, fase lútea y folicular se vuelven irregulares y parece una montaña rusa que nunca acaba, ni deja bajarse a coger aire.

Los niveles hormonales fluctúan de forma impredecible.

El cuerpo ya no responde igual a los mismos estímulos y entramos en la fase de frustración y desconcierto... Muchas mujeres describen esta etapa como si su organismo "dejara de reconocerlas".

Pero en realidad ocurre lo contrario: el cuerpo está pidiendo ser escuchado de una forma nueva.

Ya no necesita exigencia constante.

Necesita adaptación inteligente y aquí empezamos a hablar de la inteligencia corporal.

• QUÉ HORMONAS ENTRAN A JUGAR

Los Estrógenos modulan e influyen en prácticamente todos los sistemas del organismo femenino, influyen directamente en:

- 1 - La elasticidad de los tejidos
- 2 - El metabolismo de la grasa
- 3 - La sensibilidad a la insulina
- 4 - La temperatura corporal
- 5 - La memoria y función cognitiva
- 6 - Y la regulación emocional

Cuando sus niveles fluctúan o disminuyen, el cuerpo necesita encontrar nuevas formas de mantener estabilidad interna.

La Progesterona es por excelencia la hormona reguladora del equilibrio y tiene un papel profundamente calmante en el organismo, influye en:

- 1 - La calidad del sueño
- 2 - La relajación del sistema nervioso
- 3 - La modulación del estrés
- 4 - La estabilidad emocional

Cuando disminuye, el sistema nervioso puede volverse más reactivo. Muchas mujeres notan mayor tensión, irritabilidad o dificultad para desconectar.

El Cortisol es la hormona de la adaptación al estrés

El cortisol no es negativo en si, es esencial para la supervivencia. Pero cuando el organismo lo mantiene elevado durante largos periodos, puede interferir negativamente en:

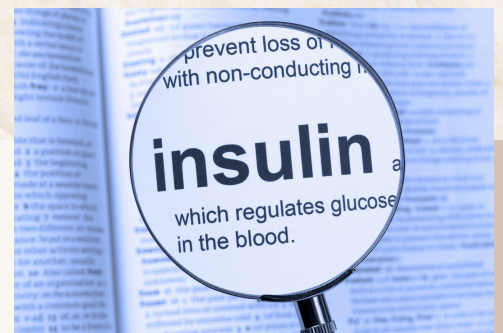
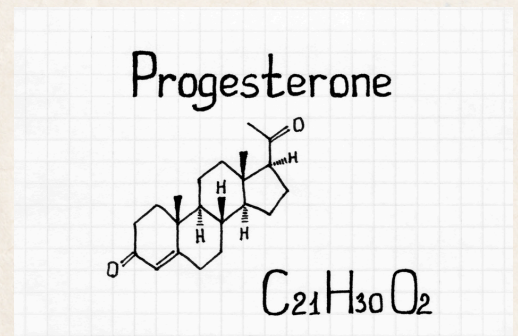
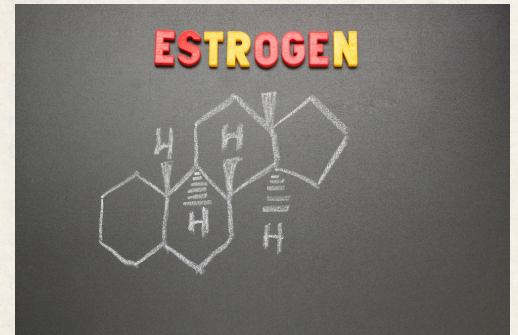
- 1 - El descanso
- 2 - El almacenamiento de grasa
- 3 - La inflamación
- 4 - El equilibrio metabólico

En la perimenopausia, el cuerpo se vuelve más sensible al estrés. Por eso la forma en que nos movemos importa tanto.

La Insulina regula nuestra glucosa en sangre, nos da energía y regula nuestro metabolismo y respuesta metabólica. La sensibilidad a la insulina puede modificarse con los cambios hormonales. Esto influye directamente en:

- 1 - La gestión del azúcar en sangre
- 2 - El almacenamiento energético
- 3 - La sensación de hambre y saciedad
- 4 - La facilidad para ganar o perder peso

El metabolismo no se "estropea". Se vuelve más selectivo y protector. Necesita moverse de forma más específica.



QUÉ HORMONAS ACTIVAMOS CON EL EJERCICIO Y POR QUÉ EL EJERCICIO DE BAJO IMPACTO LAS REGULA

Endorphine

Serotonin

Dopamine

HGH

Hormonas estimuladas por el movimiento

ENDORFINAS - Son el analgesico natural por excelencia, nos ayuda a reducir la percepcion del dolor y generan bienestar,

SEROTONINA - Estabiliza el estado de animo, combatiendo la fatiga mental, regula el sueño y el apetito...ideal para esos antojos repentinos...

DOPAMINA - Es nuestro motivador interno, es la hormona que podriamos llamar "Coach" del animo, mejora nuestra coordinación y refuerza la sensacion de logro.

HGH - Es nuestra hormona del crecimiento, y nos da fuerza, hace que nuestra densidad ósea aumente, nos ayuda a regenerar el tejido muscular y regula nuestro metabolismo activando nuestra quema de grasas.

Cuando hacemos Pilates fussion, integrando fuerza, resistencia y cardio...hacemos un combo perfecto para que estas hormonas se empiecen a activar a los 10-15 min de empezar el ejercicio, tomando ellas el control y equilibrando el organismo ayudándonos a adaptarnos mejor a los cambios hormonales...evitando esos cambios tan drásticos

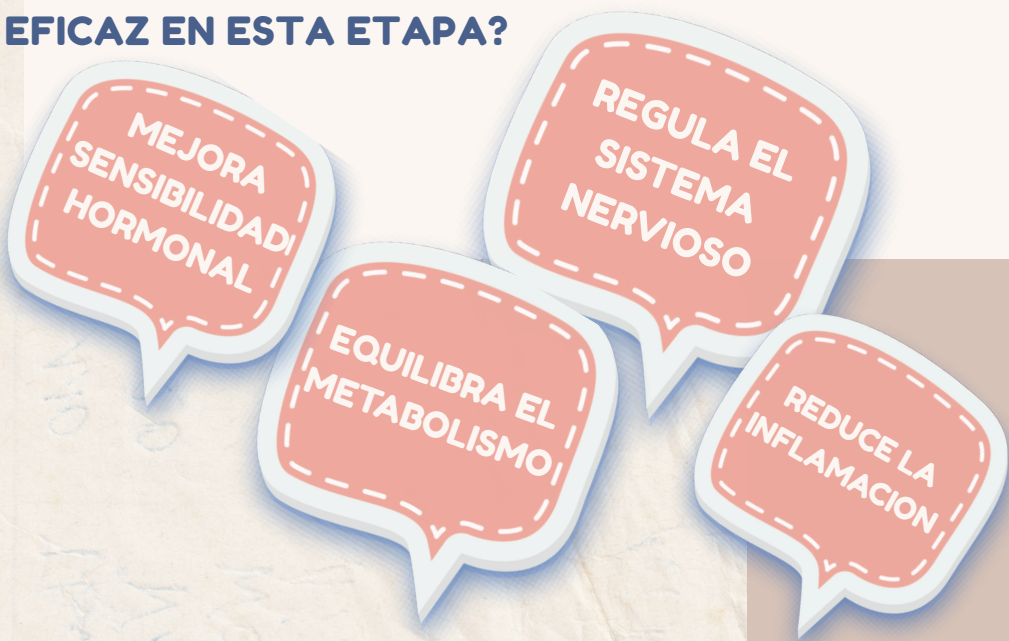
¿POR QUÉ EL EJERCICIO DE BAJO IMPACTO ES ESPECIALMENTE EFICAZ EN ESTA ETAPA?

MEJORA
SENSIBILIDAD
HORMONAL

REGULA EL
SISTEMA
NERVIOSO

EQUILIBRA EL
METABOLISMO

REDUCE LA
INFLAMACION



MOVIMIENTO CONSCIENTE

Como herramienta de equilibrio hormonal

El enfoque de Pilates Fussion combina Pilates y Fitness adaptado con un objetivo específico : Crear estímulos que favorezcan la regulación hormonal sin generar sobrecarga física. Integro también Barre y Cardio con fuerza y resistencia ayudando a tu metabolismo a equilibrarse y que te sientas bien en tu propia piel...si has llegado a esa edad en la que ya no te sirve eso de hacer una dieta para entrar en el vestido de la boda de tu amiga...por que sientes que hasta el agua te inflama...estas en el sitio adecuado

Los principios son sencillos pero poderosos:

- Nos movemos escuchando nuestro cuerpo y sus necesidades y no castigándolo por haber comido de más en el fin de semana.
- Activamos la musculatura sabiendo que musculatura trabajamos por qué lo hacemos y que beneficios obtenemos.
- Al activarnos de acuerdo a nuestra energía y a nuestro momento biológico, regulamos el sistema nervioso y por tanto logramos un mayor equilibrio hormonal.

BUSCAMOS EQUILIBRIO SOSTENIBLE... NO EL MAXIMO RENDIMIENTO

Si tu cuerpo se siente *seguro, regulado, escuchado y acompañado* siempre responderá mejor a cualquier cambio hormonal y el movimiento se convertirá en una herramienta para tu salud, empezarás a ver las clases de Pilates Fussion como parte de tu vida diaria.

¿Y qué señales del cuerpo debería aprender a escuchar? en los próximos capítulos incluiré esta pregunta y muchas más...guarda este ebook y léelo tanto como necesites hasta hacerlo tuyo...sigo a tu lado 