

Mireia Serra

EJERCICIO
FÍSICO
ESPECÍFICO
PARA
MENOPAUSIA



Por Fin Tú

MUJER, MENOPAUSIA, OSTEOPOROSIS Y AUTOCONOCIMIENTO

Con tan solo unos pocos minutos al día, podrás recobrar tu bienestar físico y tu energía.
¡Vuelve a cuidar de ti!

© Copyright Mireia Serra Valls. Todos los Derechos Reservados.



Este material se encuentra protegido por las Leyes de Propiedad Intelectual. Su venta, reventa, publicación en sitios de descarga públicos o privados, así como su copiado (excepto para uso personal con carácter de copia de seguridad o en otros dispositivos personales), de pago o gratuito, se encuentran estrictamente prohibidos.

Conóceme



SOY MIREIA SERRA

Profesional de la danza. Tengo mi propia escuela de danza desde hace 33 años, soy profesora titulada de la Royal Academy of Dance y también mentora en el programa de formación de nuevos profesores, mi formación se complementa con estudios en pedagogía, psicología y anatomía de la danza.

Cuando tenía 49 años me diagnosticaron osteoporosis prematura con un grado elevado en la columna lumbar y en la cadera. El mundo se me vino abajo, mi vida era la danza, el pilates, mi vida era el movimiento del cuerpo y enseñar a los demás este movimiento.

Todos los médicos a los que fui coincidieron en que era muy joven y me decían que estaba muy mal, ya podéis imaginaros como estaba yo aquel mes de agosto lloraba todos los días y a todas horas, no sabía que iba a hacer con mi vida.

Esto fue un mes de agosto y en septiembre tuve que empezar a trabajar, tenía que dar clases, tenía miedo de moverme porque pensaba que mi cuerpo se iba a romper, hasta que reflexione, estudie y comprendí que podía y debía hacer ejercicio, con más cuidado un poco más adecuado a mi nuevo estado, y así fui adaptando mi vida, mis clases, me especialice en la mujer, en la mujer en la etapa de la menopausia.

El día que decidí dejar de llorar empecé a caminar hacia mi futuro, un futuro incierto pero lleno de nuevos retos, me propuse ayudar a la mujer a sentirse mejor, a darle herramientas para mejorar su calidad de vida.

Empecé a dar clases para mejorar la salud de los huesos y empecé a estudiar, primero descubrí Mindfulness (meditación, atención plenas), porque necesitaba herramientas para poder gestionar todo lo que me estaba sucediendo y después empecé a estudiar el método “Bons for live”, creado por Ruth Alon y basado en el método Feldenkrais.

Por todo esto he creado PORFINTU, un programa para la mujer, para la etapa de la menopausia, para trabajar la salud de los huesos y también el autoconocimiento, ya que esta etapa de la vida de la mujer es una etapa de crecimiento personal y profesional, donde necesitas encontrarte contigo misma y descubrir quien eres en realidad.

Creo que la vida me ha dado una oportunidad de oro para avanzar en mi, crecer y ser cada vez un poco más consciente, aprender a aprovechar cada momento, a cumplir mi misión de vida y alinearme con mi alma.





Qué Encontrarás en esta Guía?

MI OBJETIVO ES QUE TÚ...

1. Vuelvas a Cuidar de Ti.
2. Avances en tu Salud y en tu Bienestar.
3. Tengas una mirada más holística de tu vida, una mirada que englobe tu cuerpo, mente y espíritu, para que puedas ser, en esta época de tu vida, una mujer sana, libre y feliz.

Y para ello te propongo una serie de rutinas que solo te llevarán unos minutos, pero que multiplicarán tu energía y tu equilibrio. Y como me encantan las cosas prácticas y una imagen, vale más que mil palabras, en las siguientes páginas encontrarás el enlace directo a mis vídeos para que empecemos a hacer ejercicio juntas.

Comenzamos !!!



Por Dónde Empezamos?

POR EQUILIBRAR LO QUE MÁS TE INCOMODA...

Cada Mujer es un mundo, pero desde mi observación profesional, en la Menopausia es muy importante trabajar estos aspectos:

1. Fortalecer tren inferior y tren superior, para tener controlada la Osteoporosis y la Sarcopenia.
2. Activar la energía de tu cuerpo para mejorar el Agotamiento físico.
3. Reforzar el Suelo Pélvico.
4. Mejorar el Insomnio y reforzar el Sistema Nervioso Central.
5. Aliviar los sofocos.




1




FORTALECE EL TREN INFERIOR Y EL SUPERIOR PARA TENER CONTROLADA LA OSTEOPOROSIS Y LA SARCOPENIA

Con este Video Tutorial fortalece no solo la parte interna del muslo, sino el suelo pélvico y los abdominales. Además, trabaja la parte externa de la pierna y en especial la parte del trocánter que es la parte alta del fémur, fortaleciendo la musculatura de esta zona y reforzándola para evitar fracturas.

Dale al Play:

 <https://porfintu.com/fortalecer-tren-inferior-osteoporosis-y-sarcopenia/>

 <https://porfintu.com/fortalecer-tren-superior-y-mejorar-el-equilibrio-osteoporosis-y-sarcopenia/>




2

ACTIVAR LA ENERGÍA DE TU CUERPO PARA MEJORAR EL AGOTAMIENTO FÍSICO

Aquí tienes unos sencillos ejercicios que activarán dos chakras muy importantes para recuperar la energía vital de tu cuerpo. Primero el Segundo Chakra o el Chakra Sacro, que es donde se encuentra la energía vital y la creatividad. Y luego el Tercer Chakra del Plexo Solar, el que irradia y reparte la energía por todo el cuerpo. Si realizas estos ejercicios cada día te vas a sentir más activa y más vital.

Dale al Play:

 <https://porfintu.com/ejercicios-para-activar-la-energia-y-mejorar-el-agotamiento-fisico/>




3



REFORZAR EL SUELO PÉLVICO

Con la llegada de la menopausia y la bajada de estrógenos la musculatura del suelo pélvico pierde fuerza y con ello pueden empezar las pérdidas de orina. Es un trabajo que se tiene que realizar cada día para fortalecer la musculatura, pon en practica estos ejercicios y verás la mejoría.

Dale al Play:

 <https://youtu.be/djzyC8fVztA>



4



MEJORAR EL INSOMNIO Y REFORZAR EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

El insomnio es el trastorno del sueño más significativo de la menopausia, los motivos por los que la menopausia puede contribuir a la aparición de insomnio pueden ser: Sudoración acompañada de palpitaciones, estrés, depresión y ansiedad.

La menopausia se convierte así en una de las posibles causas de insomnio en mujeres entre 45 y 55. En este vídeo, quiero compartirte ejercicios para ayudarte a combatir el insomnio.

Dale al Play:

 <https://youtu.be/TQ2NEw29DH8>



5



EJERCICIOS DIARIOS PARA ALIVIAR LOS SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA

Estos son uno de los síntomas más molestos de la menopausia, y muchas veces vienen acompañados de taquicardias y ansiedad, dos de las cosas que más te producen sofocos es el estrés y también la alimentación.

En esta vídeo te voy a dar unos pequeños consejos sobre alimentación y te voy a enseñar unos ejercicios que te ayudarán a reducir el estrés y con ello los sofocos.

Dale al Play:

 <https://youtu.be/7YgFGcZQQn4>

Quieres Más?



TE ESPERO EN MIS REDES SOCIALES



CONTACTA CONMIGO: <https://porfintu.com/contacto/>



MÁS VIDEOS EN MI CANAL DE YOUTUBE:

http://bit.ly/PorFinTu_YouTube



FACEBOOK: <https://www.facebook.com/porfintu>



INTAGRAM: <https://www.instagram.com/porfin.tu/>

Hasta Pronto!!