

ebook: CONOCIMIENTO ES PODER

Aprende a sincronizarte con
tu ciclo menstrual y ejercítate
con los ritmos biológicos
naturales de tu cuerpo



oh pilates



Soy Adriana Hernández

28 años

Instructora de Pilates Integral
Mujer con Síndrome de Ovario
Poliquístico



¡GRACIAS AL SOP CONOCÍ EL PILATES!

- Me recomendaron ejercicios de Cardio y Pesas como parte del tratamiento... pero a mi no me gustaban para nada estas actividades.
- En contra de lo que los doctores podrían aprobar ¡decidí seguir practicando Pilates!
- Años después comprobé que es un excelente entrenamiento que puede adecuarse a nuestra naturaleza cíclica y hacernos BIEN!

a los 26 años decidí hacerme cargo de mi salud..

Aprender sobre el ciclo menstrual y herramientas que me ayudaran a aliviar los síntomas de forma menos invasiva, mas natural...

Durante gran parte de mi vida, le dejé toda la responsabilidad de mi ciclo menstrual a una pastilla, sin saber que ésta apagaba toda mi naturaleza cíclica, con la falsa idea de que me estaba sanando, cuando la realidad es que solo “aliviaba algunos síntomas”

Crecí desinformada por completo sobre cómo funciona el ciclo menstrual, y sin interés de aprenderlo ya que al tener ciclos irregulares, sentía que estaba defectuosa y que nada de lo poco que escuchaba sobre el tema me funcionaba.



oh pilates

Toda acción requiere de una energía y para entender a la mujer hay que entender que la mujer es cíclica, y que su energía va acorde a las hormonas que va secretando a lo largo del ciclo menstrual.

Las hormonas son mensajeras que impactan en nuestra manera de pensar, sentir y actuar en el mundo.

CICLOS

Fisiológicamente
(3 etapas)

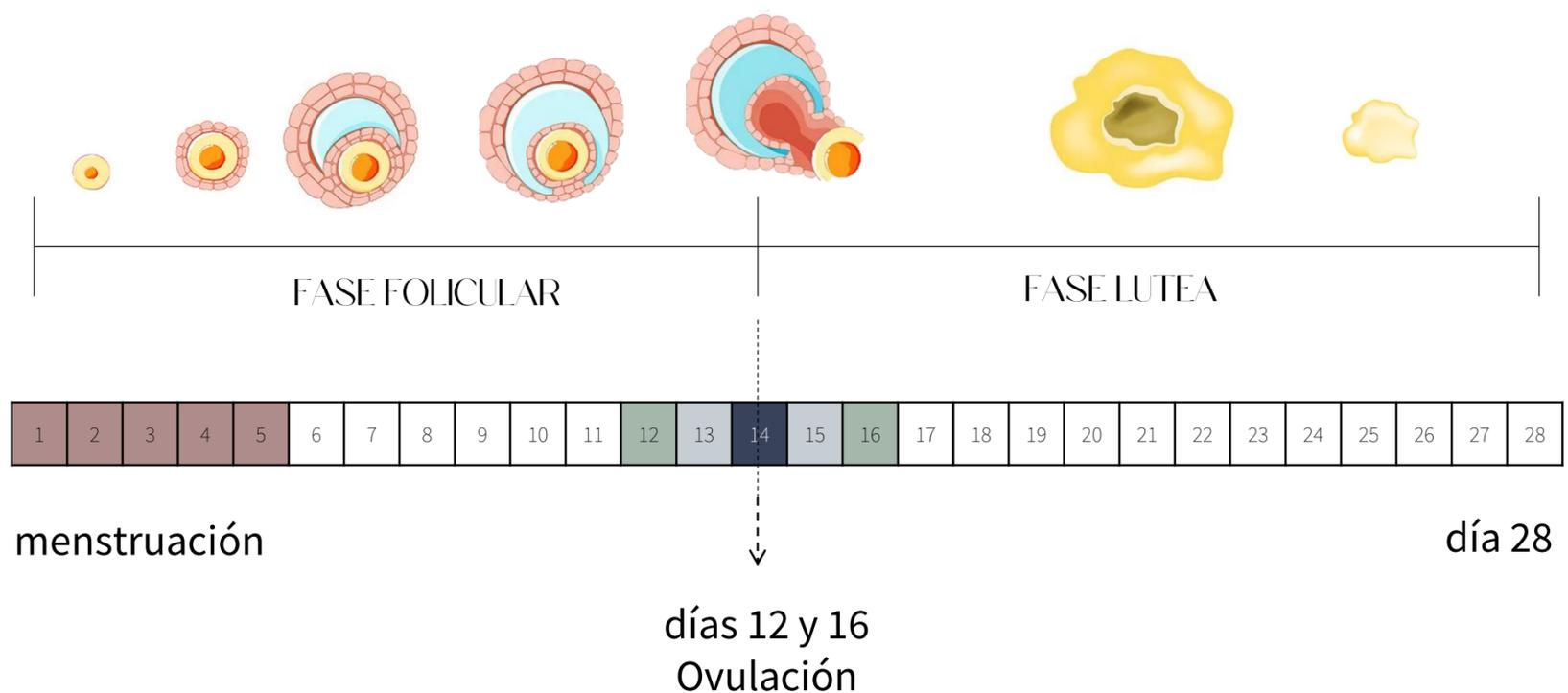
- Folicular
- Ovulatoria
- Lutea



Psicológicamente
(4 etapas)

- Menstrual
- Folicular
- Ovulatoria
- Lutea

Fases del ciclo menstrual



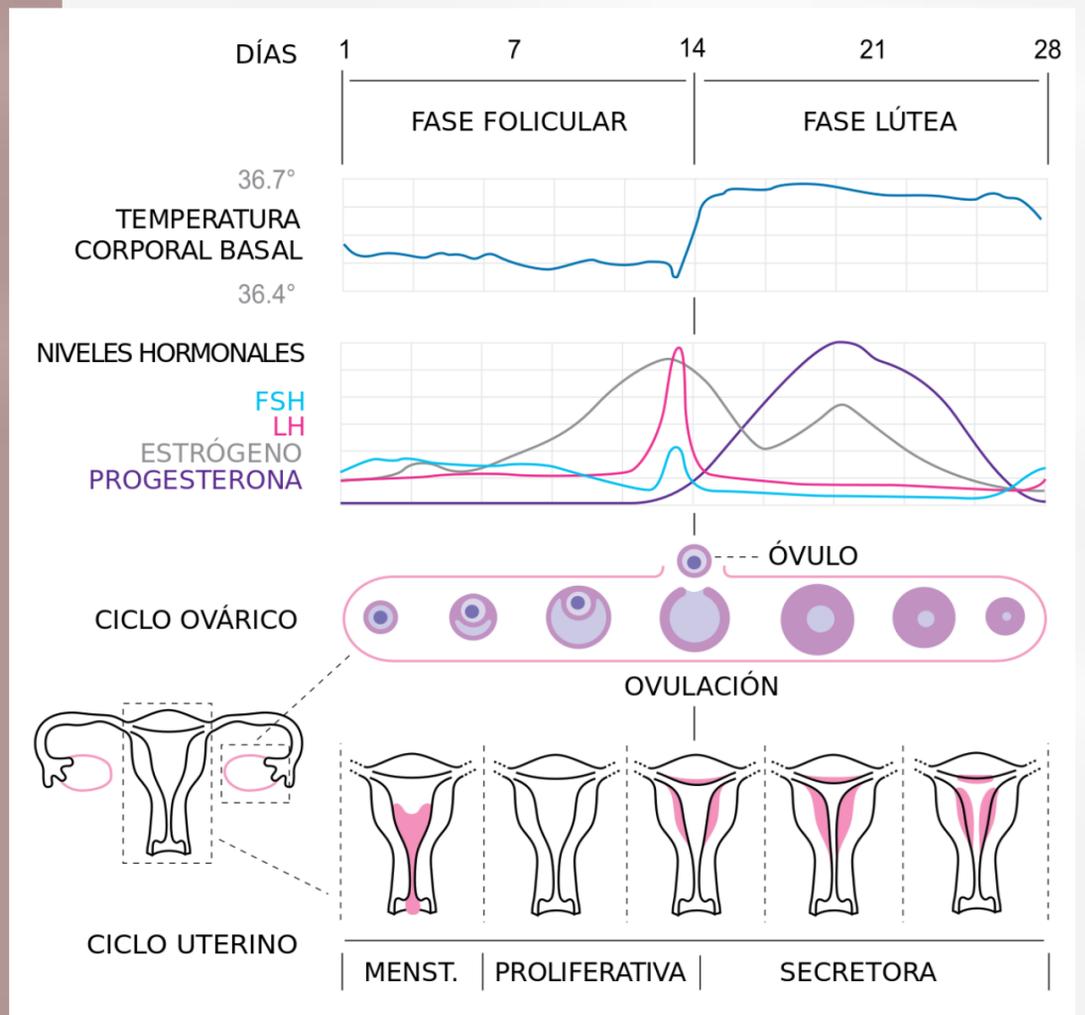
¿Hormonalmente qué sucede en cada fase?

FSH: actúa sobre los ovarios para hacer crecer los folículos y los óvulos.

LH: actúa sobre los ovarios para hacer que los folículos liberen sus óvulos y producir hormonas que preparan al útero para estar listo para que se implante un óvulo fertilizado.

Estrógeno: Hormona responsable de la excitación, empatía, amor por los demás, crecimiento muscular y esquelético.

Progesterona: Hormona de la calma y relajación. Una de sus funciones es acondicionar el endometrio para facilitar la implantación del embrión.



OTRAS HORMONAS:

Testosterona: Hormona que da el ímpetu, despierta el deseo, da energía, vigorosidad, agresividad. Secretamos esta hormona en grandes cantidades al hacer ejercicio de alto impacto.

Oxitocina: Hormona del amor. Se genera al bailar, tener orgasmos, hacer cosas que disfrutamos

Dopamina: Motivación, placer

Endorfina: Efecto calmante

Serotonina: (yoga, pilates, meditación) alegría, descanso, calma, bienestar



oh pilates

Síntomas de un desequilibrio hormonal

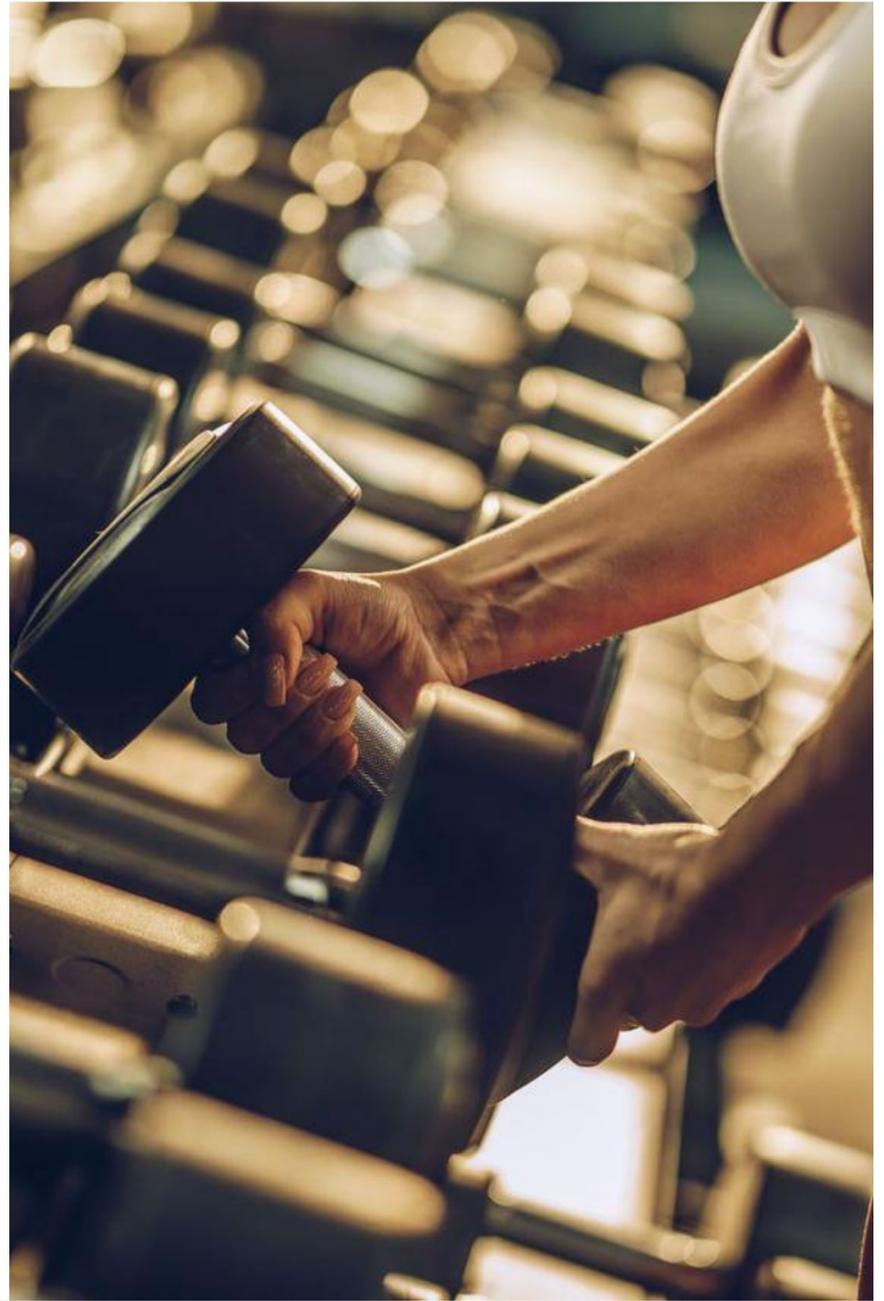
1. Cambios de humor
2. Baja libido
3. Acné
4. Insomnio
5. Dolores de cabeza
6. Sudores nocturnos
7. Dolor premenstrual
8. Antojos
9. Fatiga constante
10. Cambios de metabolismo
11. Trastornos digestivos



oh pilates

Fitness Industrial

- Surge desde el ideal estético impuesto de belleza
 - Entrenamiento lineal
- Parte de la idea de que “estás errada” - “hay algo mal con tu cuerpo que debes solucionar”
- Generan niveles de hormonas del estrés muy altos
 - Objetivos: bajar de peso, marcar el cuerpo
 - Anula la naturaleza cíclica



Fitness Cíclico

- Su principal objetivo es el bienestar, gozo y salud de la mujer
- Los cambios que se vean en cuerpo y mente serán resultado de este bienestar
- No estrés muscular
- Somos un todo, no un cuerpo troceado
- Va acorde a la naturaleza cíclica
- Mejora autopercepción y autoimagen

¿Cómo entrenar según el ciclo menstrual?

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO - NO ESTRÉS MUSCULAR



pilates

Técnica de acondicionamiento físico que busca la coordinación entre cuerpo, mente y espíritu. Permitiendo fortalecer y aumentar masa muscular de todo nuestro cuerpo, perder grasa, mejorar flexibilidad y movilidad. Técnica muy versátil que podemos adaptar a nuestra naturaleza cíclica



oh pilates

Fase Folicular (Pre-ovulatoria)



oh pilates

¿QUÉ SUCEDE EN EL CUERPO?

Fisiológicamente:

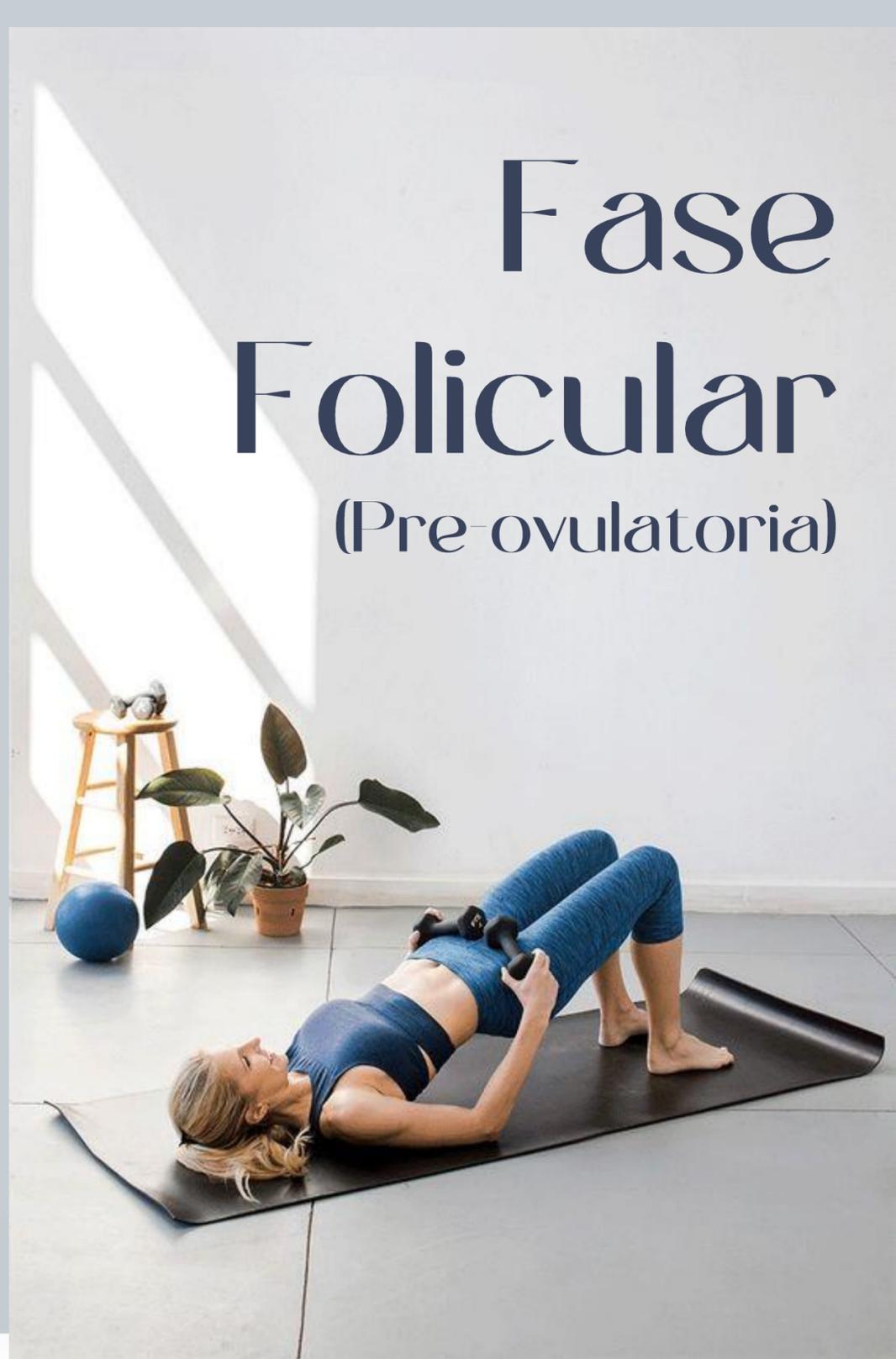
Estrógenos aumentan
FSH aumenta
FL aumenta
(Hormonas que ayudan a engrosar paredes del útero)

“El cuerpo se prepara para CREAR” Regenerar tejidos y fibras musculares

Psicológicamente:

Fase con mayor energía masculina: “Hacer, accionar, comenzar nuevos proyectos”

Energía disponible: Nuevos comienzos.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON CARGA, EJERCICIOS DE RESISTENCIA, EJERCICIOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR:

- Pilates con implementos (bandas, aro, mancuernas, fitball)
- Pilates sin implementos con posturas sostenidas y desafiantes.
- Ejercicios de intervalos con pesas con descanso y baile entre repeticiones.

Fase Ovulatoria



oh pilates

¿QUÉ SUCEDE EN EL CUERPO?

Fisiológicamente:

Estrógenos punto máximo: más ánimo, nos sentimos poderosas, sociables.

FSH punto máximo

FL Punto máximo

Progesterona aumenta luego de las 36H: hace que todo sea más lento y flácido. Disminuye la tensión muscular.

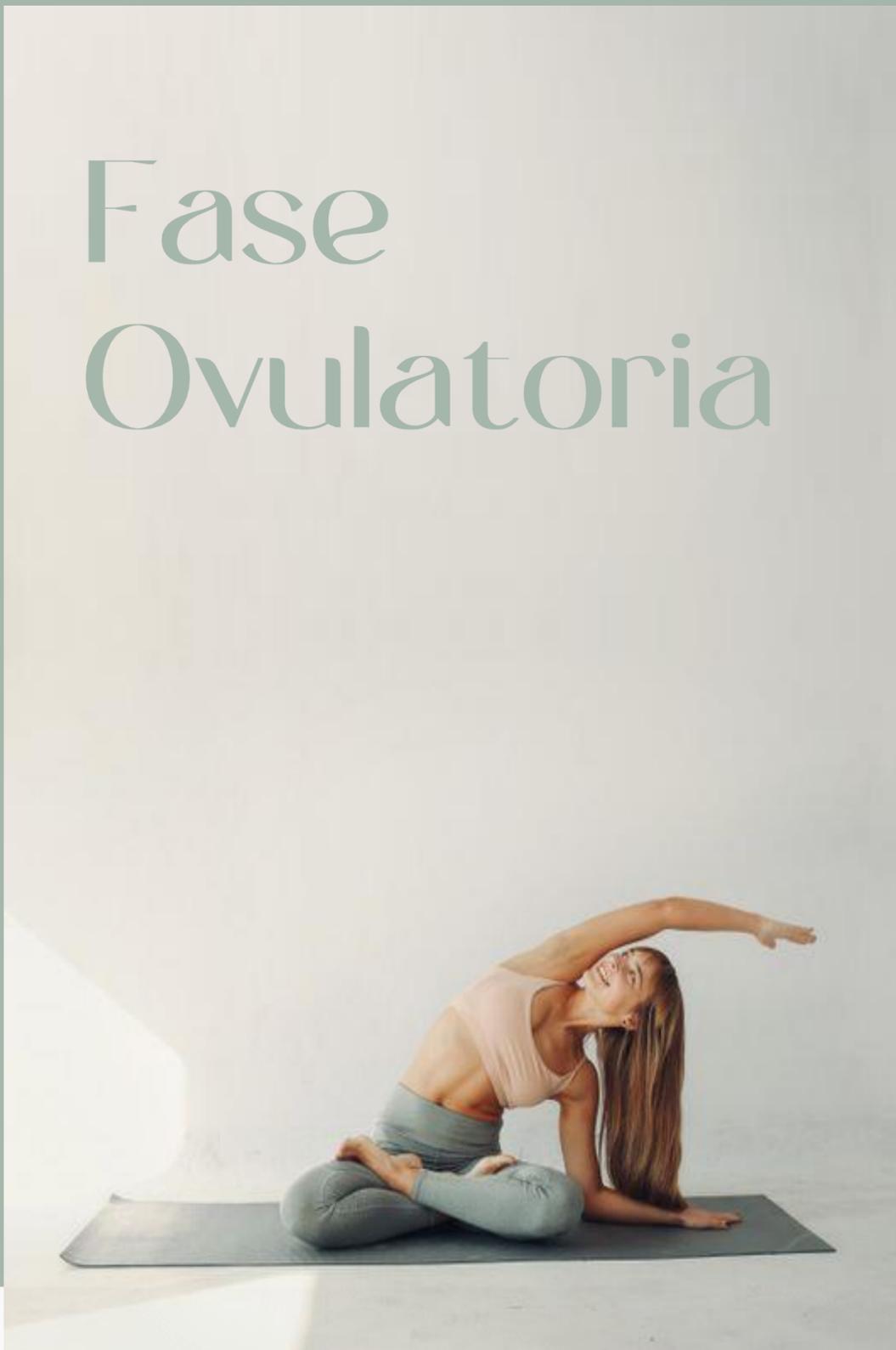
Testosterona aumenta (líbido)

Momento de mayor coordinación de nuestro cuerpo para permitir todas condiciones óptimas para la ovulación

Psicológicamente:

Caso 1: Mucha energía disponible

Caso 2: Poca energía disponible, inflamación



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FUERZA CON NUESTRO PROPIO PESO

- Pilates Flow
- Zumba
- Baile
- Power, Vinyasa Yoga

Ejercicios divertidos, que generen placer para favorecer los niveles de estrógeno y hormonas de la sexualidad



oh pilates

¿QUÉ SUCEDE EN EL CUERPO?

Fisiológicamente:

Estrógenos bajos
Progesterona Alta: hormona de la calma, flexibilidad, relajación.
Mayor temperatura corporal

Momento de prepararnos para drenar aquello que no se fecundó.
Momento de destrucción

Psicológicamente:

Momento introspectivo. Fase de poca resistencia, poca energía, ya que el cuerpo no quiere hacer gastos innecesarios esperando que se de un posible embarazo.

Conectadas con nuestra energía femenina: hacer cosas que nos generen placer y gozo.



Fase Lutea

Es una etapa donde cuesta mucho ganar masa y definición muscular. Momento de mayor retención de líquido, almacenamiento de grasas y proteínas

Mejor momento para **trabajo aeróbico de baja intensidad**, que permita eliminar lo que no es útil, quemar grasas, liberar líquido y ayudar al cuerpo a drenar.

Cardio Pilates larga duración (mas de 20 min)

Caminatas largas

Ejercicios Cardio de baja intensidad y larga duración: No adrenalínicos.

Pilates stretching: aprovechar que nuestro cuerpo está mas caliente y flexible

Hatha Yoga
Kundalini Yoga



oh pilates

¿QUÉ SUCEDE EN EL CUERPO?

Fisiológicamente:

Estrógenos aumentan
FSH aumenta
FL aumenta
(Hormonas que ayudan a engrosar paredes del útero)

Momento de drenar, soltar.

Psicológicamente:

Momento introspectivo. Experimentamos inflamación, cansancio, energía baja.

****Se recomienda descansar el día de mayor sangrado****

Pilates terapeutico
Yin Yoga
Caminatas cortas
Ejercicios de apertura, movilidad
de columna y caderas

BENEFICIOS DE ENTRENAR SEGÚN TU CICLO MENSTRUAL

Planificar tu vida, hábitos, alimentación y la manera en cómo ejercitas tu cuerpo puede ayudarte a transformar tu salud, relaciones y trabajo

1. Podrás obtener una vida con menos estrés y ansiedad, mantener mejores niveles de energía y equilibrio hormonal
2. Reducir síntomas de afecciones más comunes en mujeres: SOP, endometriosis, miomas, hiper/hipotiroidismo, infertilidad, menopausia precoz, amenorreas

Al alinearte con tu ciclo:

Sacarás el máximo potencial de cada entrenamiento, obtendrás mejores resultados, **mejorarás tu auto percepción** y autoimagen y harás del ejercicio **un hábito constante y divertido** que te genere placer.



oh pilates