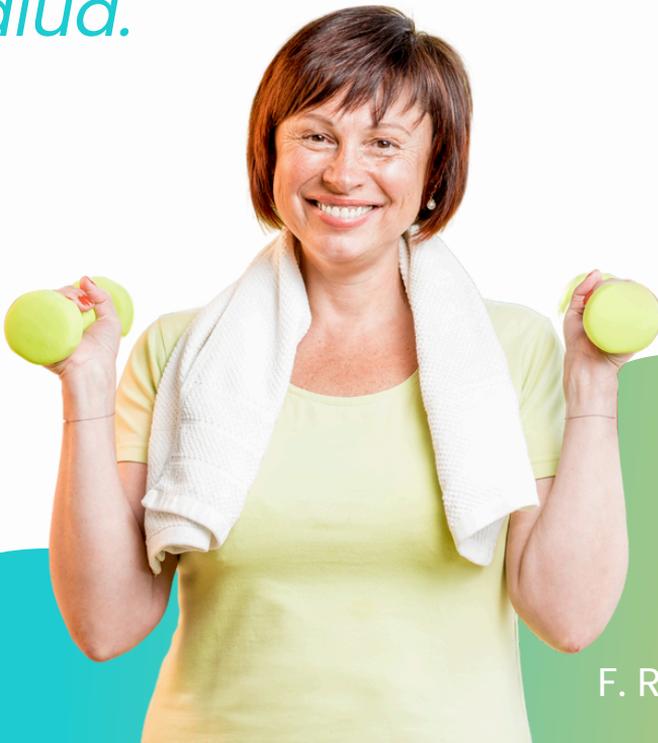


Fuerte y Plena A tus 40+

*Cómo cuidar tu cuerpo
y mente para vivir con
Salud.*





Contenido

- 1.** Bienvenida.
 - 2.** Tu cuerpo cambia:
Acéptalo, entiéndelo y actúa
 - 3.** Los 7 grandes desafíos de
la mujer 40+
 - 4.** El Método FYP®: El
entrenamiento que
transforma
- 

1. Bienvenida



"Un nuevo comienzo: cuidarte como nunca antes"

Querida lectora,

Quiero empezar felicitándote, porque el simple hecho de estar aquí ya dice mucho de ti: estás eligiendo cuidarte, priorizarte y reconectar contigo misma. Y eso, en esta etapa de la vida, es un **acto de amor propio y de valentía**.

Este eBook está pensado especialmente para ti. Para ti, que quizás notas cambios en tu cuerpo, en tu energía o en tu estado de ánimo.

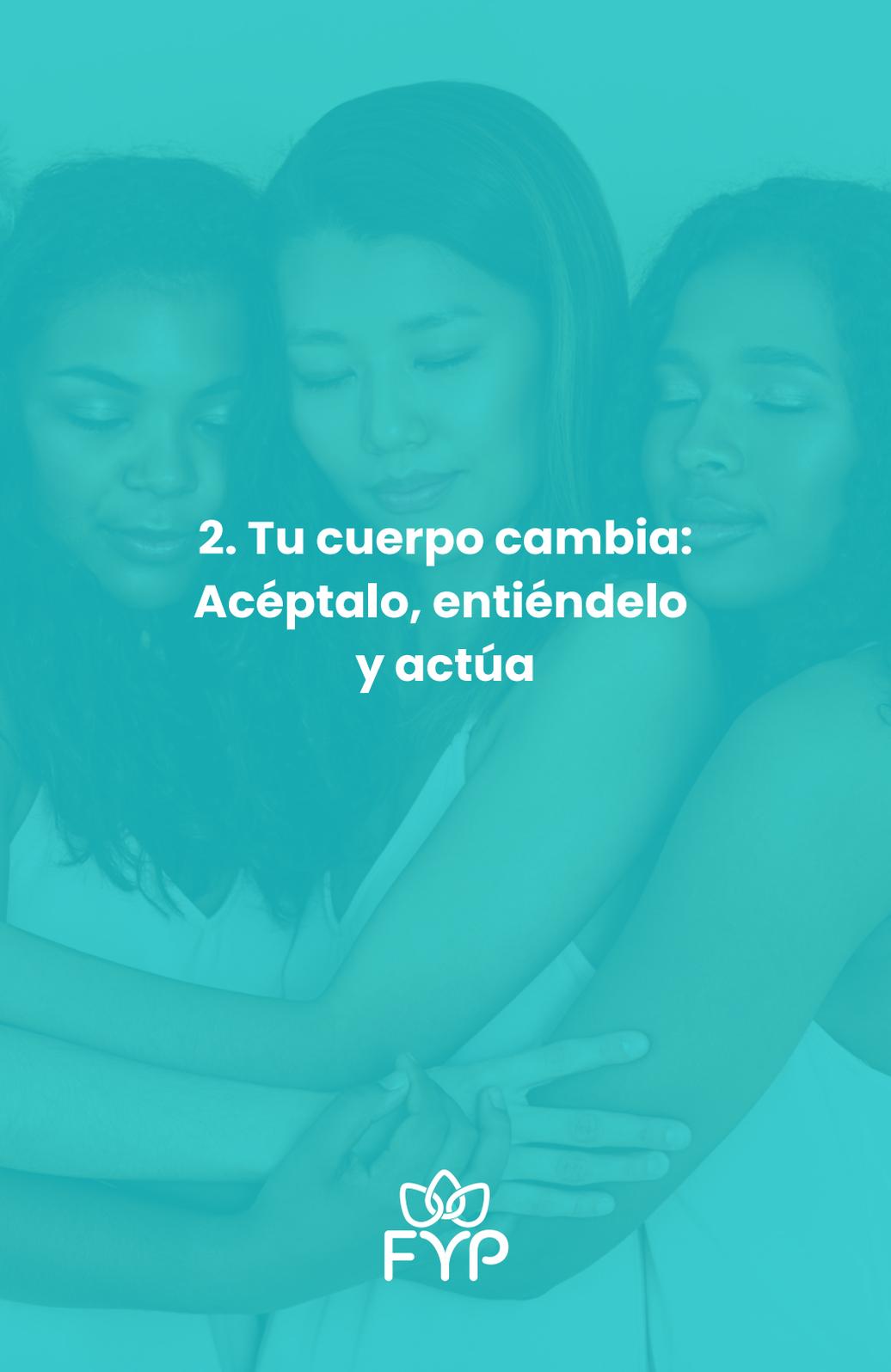
Para ti, que has pasado años **cuidando de todos menos de ti...** y ahora sientes que es el momento de volver a mirarte con atención y cariño.

Durante los últimos diez años, he tenido el privilegio de **acompañar a cientos de mujeres** de 40 años o más. Las he escuchado, guiado y aprendido mucho de ellas. Por eso sé muy bien que en esta etapa de tu vida necesitas: sentirte fuerte y ágil sin lesionarte, en calma sin obsesiones, en forma sin exigencias, y sobre todo, volver a sentirte tú.

Este eBook no es solo una guía. Es una invitación. A escucharte, a conocerte, a cuidarte desde un nuevo lugar.

Gracias por confiar.
Gracias por estar aquí.
Gracias por formar parte de mi viaje.

Con cariño, **Feliciano Ramírez**
Creador del Método FYP®

A photograph of three young women of diverse ethnicities hugging each other warmly. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The women are looking down and smiling softly, conveying a sense of support and care.

2. Tu cuerpo cambia: Acéptalo, entiéndelo y actúa



“Desafíos reales, soluciones alcanzables”

Después de los 40, el cuerpo empieza a cambiar. No de golpe, no siempre con síntomas extremos, pero sí con señales sutiles que, si no se atienden, pueden ir creciendo: más rigidez, menos energía, aumento de peso, dificultad para dormir, cambios de humor o molestias articulares que antes no estaban.

Muchas mujeres piensan que esto es “normal” y que toca resignarse. Pero la verdad es otra: estos cambios son naturales, sí, **pero también controlables y mejorables.**

Solo necesitas conocer lo que está ocurriendo y actuar con inteligencia y cuidado.

Tu cuerpo no está fallando. Está evolucionando, ajustándose, hablando un nuevo idioma. Y este eBook está aquí para ayudarte a traducir ese idioma en acciones concretas que te hagan sentir mejor.

Los cambios hormonales, la pérdida de masa muscular, la disminución de densidad ósea, el aumento de grasa abdominal o los dolores articulares **no son señales de que tu cuerpo “ya no sirve”**, sino indicadores de que necesita una nueva forma de atención. Más consciente. Más estratégica. Más respetuosa. Y lo mejor de todo es que estás a tiempo.

A tiempo de prevenir, de mejorar, de recuperar tu vitalidad, tu fuerza y tu conexión contigo misma. El primer paso ya lo diste.

Ahora sigamos caminando juntos hacia un cuerpo y una mente fuerte, ágil y poderosa.

“Tu cuerpo no está fallando, está evolucionando. Escúchalo, entiéndelo y acompáñalo... porque en esta etapa, el autocuidado es tu nuevo superpoder.”



**3. Los 7 grandes
desafíos de la
mujer 40+**



"Tu cuerpo habla: escúchalo y eleva tu bienestar"

Después de los 40, muchas mujeres sienten que su cuerpo ya no responde igual: aparecen molestias, cambios hormonales, fatiga o aumento de peso, y la mayoría no sabe muy bien qué hacer con todo eso.

La clave está en entender lo que pasa —sin miedo, sin juicio— y saber que cada desafío tiene solución. Aquí te presento los más comunes... y lo que puedes hacer para mejorarlos desde hoy.

1. Cambios hormonales

A partir de los 40, las hormonas femeninas —especialmente el estrógeno y la progesterona— comienzan a disminuir, lo que afecta el estado de ánimo, el sueño, la energía, el metabolismo y la salud ósea.

¿Qué puedes hacer?

- Prioriza el movimiento suave y regular: el yoga ayuda a equilibrar el sistema nervioso y reducir el estrés hormonal.
- Cuida tu alimentación: incluye grasas saludables (aguacate, nueces, semillas), verduras de hoja verde y alimentos ricos en fitoestrógenos como la soja o el lino.
- Evita el exceso de café, alcohol y azúcar, que alteran más el equilibrio hormonal.
- Descansa lo suficiente: tu cuerpo se regula cuando duermes.

2. Menopausia

La menopausia no es una enfermedad, es una etapa. Pero sus síntomas pueden impactar mucho si no se acompañan adecuadamente: sofocos, insomnio, irritabilidad, cansancio, baja líbido, retención de líquidos y aumento de grasa abdominal.

¿Qué puedes hacer?

- Muévete con regularidad para mantener activo tu metabolismo y mejorar el ánimo.
- Realiza ejercicios de respiración profunda para calmar los sofocos y mejorar el descanso.
- Fortalece tu suelo pélvico con pilates y ejercicios hipopresivos.
- Crea rutinas de autocuidado: baños calientes, infusiones relajantes, contacto con la naturaleza.

3. Sarcopenia (pérdida de masa muscular)

A partir de los 40, empezamos a perder masa muscular de forma progresiva si no la estimulamos. Esto afecta nuestra fuerza, postura, equilibrio y también ralentiza el metabolismo.

¿Qué puedes hacer?

- Haz entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana: con peso, bandas o mancuernas.
- Aumenta el consumo de proteínas: huevos, pescado, legumbres, yogur griego.
- Evita largos periodos sentada: levántate, camina, estírate a lo largo del día.
- Incluye movimientos funcionales como sentadillas, empujes, tracciones (todo adaptado a tu nivel).

4. Osteopenia y osteoporosis

La densidad ósea disminuye con la edad, sobre todo tras la menopausia. Esto aumenta el riesgo de fracturas y afecta la postura, la movilidad y la seguridad al moverse.

¿Qué puedes hacer?

- Realiza ejercicios de impacto moderado: caminar, subir escaleras, yoga, pilates.
- Haz fuerza: levantar peso fortalece no solo músculos, también huesos.
- Consume alimentos ricos en calcio (lácteos, almendras, brócoli) y vitamina D (huevo, pescado, sol).
- Evita el tabaco, el alcohol en exceso y el sedentarismo prolongado.

5. Artrosis y dolores articulares

El desgaste natural de las articulaciones puede generar rigidez y dolor, especialmente en rodillas, caderas, manos y columna. A veces, duele moverse... pero dejar de moverse lo empeora.

¿Qué puedes hacer?

- Haz movilidad articular suave a diario (en yoga lo trabajamos de forma natural).
- Fortalece los músculos que rodean las articulaciones para darles más soporte.
- Aplica calor local o baños de sal para relajar la zona afectada.
- Mantén un peso saludable: cada kilo extra sobrecarga las articulaciones.

6. Dolor muscular y rigidez

La falta de movimiento consciente, el estrés y las malas posturas pueden causar tensiones crónicas, especialmente en cuello, espalda y hombros.

¿Qué puedes hacer?

- Practica estiramientos diarios, especialmente después de estar mucho tiempo sentada.
- Incorpora pilates o yoga para mejorar la flexibilidad y la alineación postural.
- Mejora tu conciencia corporal: aprende a moverte de forma más fluida y eficiente.
- Regálate pausas activas, automasajes o descanso real sin pantallas.

7. Aumento de peso

Con el metabolismo más lento, los cambios hormonales y la pérdida de músculo, es común acumular grasa, sobre todo en el abdomen. Pero esto no se resuelve con dietas extremas ni con castigo físico.

¿Qué puedes hacer?

- Haz ejercicios que combinen fuerza + cardio suave: te ayudan a activar el metabolismo.
- Come con atención: prioriza alimentos reales, evita ultraprocesados y controla las porciones.
- Duerme bien: el descanso regula las hormonas del hambre y la saciedad.
- No te obsesiones con la balanza: enfócate en sentirte bien, con energía y vitalidad.

Recuerda:

No se trata de luchar contra tu cuerpo, sino de comprenderlo y acompañarlo.



4. El Método FYP®: El entrenamiento que transforma



“El método que entiende tu cuerpo y tu mente”

Cuando hablamos de cuidarte a los 40+, no se trata de entrenar más fuerte ni de seguir modas fitness que no se adaptan a ti. Se trata de moverte con sentido, con propósito y con respeto hacia tu cuerpo.

Por eso creé el Método FYP®, una forma nueva y completa de entrenar diseñada específicamente para mujeres reales, como tú: con una vida activa, con poco tiempo... pero con muchas ganas de sentirse bien.

FYP significa Fuerza, Yoga y Pilates, y combina lo mejor de estas tres disciplinas para ayudarte a recuperar tu energía, tu bienestar y tu confianza.

¿Por qué FYP es diferente?

A diferencia de otros métodos genéricos, **FYP está pensado para enfrentar de manera efectiva los 7 desafíos más importantes** y adaptado a la etapa vital que estás viviendo. Sabemos que a esta edad pueden aparecer molestias, fatiga o rigidez, por eso el método está pensado para acomodar tu forma física, tus objetivos y tu ritmo personal.

¿Qué incluye el Método FYP?

- **Fuerza:** Tonificación funcional y segura para ganar masa muscular sin "volverse grande".
- **Pilates:** Fortalece el abdomen profundo, mejora tu postura, estabiliza la columna y cuida la espalda.
- **Yoga:** Estira, libera tensiones y equilibra cuerpo y mente.

Beneficios de practicar FYP:

- Tonificar tu cuerpo sin forzarlo.
- Decir adiós al dolor de espalda o rodillas.
- Recuperar la energía y dormir mejor.
- Sentirte más ligera, ágil y con mejor postura.
- Fortalecer tu suelo pélvico.
- Mejorar tu digestión y reducir el estrés.
- Volver a sentirte tú: fuerte, flexible y en equilibrio.

Ellas lo lograron. Tú también puedes.

A veces, lo que más necesitamos es saber que alguien más ya pasó por lo mismo... y que logró salir adelante.

Aquí te comparto historias de mujeres reales que, como tú, querían sentirse mejor, pero no sabían por dónde empezar.

Marta (46): "Tenía miedo de lesionarme. Con FYP recuperé fuerza y confianza en mí misma. Estoy impresionada de lo que estoy consiguiendo. Gracias a Feliciano por todo su apoyo y motivación"

Laura (51): "Nunca me había sentido tan a gusto en una clase. FYP me motivó a volver a cuidarme y sobre todo a crear hábitos saludables."

Sofía (44): "El cambio no fue solo físico. Descanso mejor, tengo más energía y volví a disfrutar de mi día a día. Gracias Feliciano por darnos esta herramienta y tanto apoyo."

Ana (58): "Mis dolores de rodilla desaparecieron. Que alegría a poder salir andar con mis amigas sin miedo y dolores."

Si has llegado hasta aquí porque algo en ti quiere sentirse mejor. Más fuerte. Más conectada.

Este no es un final, es un comienzo y puedes vivirlo en un espacio pensado para ti, con un equipo que te acompaña en cada paso y una comunidad de mujeres increíbles.

Reserva tu clase gratuita ahora

 [Quiero cuidarme](#)

Y si tienes dudas, solo pregúntanos.

646594704

Estamos para ayudarte.

Muchas gracias

**"No importa tu edad o tu nivel
actual, siempre estás a
tiempo de mejorar"**

F. Ramírez

