GUÍA GRATUITA



LAS 7 HORMONAS QUE NO TE DEJAN BAJAR DE PESO

Descubre cuál está trabada en ti y qué puedes hacer desde hoy, con comida real y sin pastillas.

NUTRICIONISTA MARÍA C.

ANTES DE EMPEZAR, APARTA TU LUGAR

El **sábado 7 de noviembre** doy una **clase gratis** en YouTube. Ahí te explico, paso a paso, cómo se conectan estas 7 hormonas y en qué orden se ordenan. Esta guía es el punto de partida; la clase es donde todo encaja.

Agendar la clase gratis
sábado 7 de noviembre, 5:00 p. m. (hora Colombia)

▶ Activar recordatorio en YouTube

México y Centroamérica 4:00 p. m. · Colombia, Perú, Ecuador y Miami 5:00 p. m. · Venezuela y R. Dominicana 6:00 p. m. · Chile, Argentina y Uruguay 7:00 p. m.

Cómo usar esta guía: lee una llave por página, marca las señales que te pasan y elige una acción de «Empieza hoy». Al final sumas tus marcas en la página 11 y ves qué llave está más trabada en ti.

NO ES TU CULPA. ES TU ORQUESTA

Si comes «bien», te mueves y la balanza no se mueve, no te falta fuerza de voluntad. Después de los 40 las hormonas cambian y el cuerpo empieza a jugar con otras reglas.

Yo lo viví. Me diagnosticaron dos enfermedades autoinmunes, una de ellas la tiroiditis de Hashimoto. Estaba cansada, con la piel reseca, el pelo se me caía, y me decían que los exámenes estaban bien. Lo que me cambió todo fue entender una cosa:

> **Ninguna hormona trabaja sola.** Insulina, cortisol, estrógeno, intestino, inflamación, tiroides y testosterona funcionan como una orquesta. Cuando una se desafina, arrastra a las demás. Y cuando las ordenas en el orden correcto, el cuerpo vuelve a soltar.

En las próximas páginas vas a ver las 7, una por una: **qué hace**, **las señales** de que está desbalanceada y **un primer paso** que puedes dar hoy mismo.

Un abrazo,
María C., nutricionista

Esta guía es educativa: hábitos de comida y de vida. No es un tratamiento ni reemplaza a tu médico. Si tomas medicación, sigue con ella como te la indicaron.



LLAVE 1 DE 7 · LA QUE GUARDA LA GRASA

1 INSULINA

Qué hace

La insulina guarda el azúcar que comes. Cuando el día se llena de pan, galletas, jugos y «snacks sanos» con azúcar escondido, la insulina pasa alta casi todo el tiempo. Mientras está alta, al cuerpo le cuesta soltar la grasa guardada, sobre todo la de la barriga. Y cada bajón de azúcar trae el antojo de la tarde.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Antojo de dulce o de pan a media tarde.
- [ ] La barriga es lo primero que sube y lo último que baja.
- [ ] Sueño o pesadez después de comer.
- [ ] Hambre de nuevo al rato de haber comido.
- [ ] Te cuesta pasar 3 o 4 horas sin picar algo.
- [ ] Piel más oscura o aterciopelada en el cuello o las axilas.

EMPIEZA HOY

1. **Cambia el orden del plato.** En cada comida, primero la verdura, después la proteína y al final la harina. Comes lo mismo, pero el azúcar sube más lento.
2. **Cero azúcar líquida.** Ni gaseosa, ni jugo de caja, ni café con azúcar. La fruta, entera.

En el reto de 7 días: el Día 1 completo: el jugo verde con fibra, cómo detectar los azúcares escondidos en tu cocina y la merienda que apaga el antojo de las 4.



LLAVE 2 DE 7 · LA DEL ESTRÉS

2 CORTISOL

Qué hace

El cortisol te despierta y te da energía para resolver el día. El problema es cuando no se apaga: prisas, café tras café, pantallas hasta tarde. Con el cortisol alto se corta el sueño, aparece la niebla mental, sube el hambre de dulce y el cuerpo tiende a guardar grasa en el abdomen.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Te despiertas de madrugada (muchas, a las 3 a. m.) y te cuesta volver a dormir.
- [ ] Te levantas cansada, pero de noche estás acelerada.
- [ ] Sin café no arrancas.
- [ ] Niebla mental: olvidas cosas, te cuesta concentrarte.
- [ ] Cuando estás estresada, buscas dulce o harinas.
- [ ] La barriga se siente dura e hinchada, sobre todo arriba.

EMPIEZA HOY

1. **Luz de la mañana.** 10 minutos al aire libre o junto a una ventana antes de las 10 a. m. Le avisa a tu reloj interno que es de día.
2. **Respiración 4-6 antes de dormir.** Inhala en 4 tiempos y exhala en 6, durante 3 minutos. Exhalar más largo baja las revoluciones.

En el reto de 7 días: la rutina de la noche completa, a qué hora cenar y qué hacer si te despiertas a las 3 a. m.



LLAVE 3 DE 7 · LA DE LA RETENCIÓN

3 ESTRÓGENO E HÍGADO

Qué hace

Después de los 40, el estrógeno sube y baja sin orden. El hígado es el que lo procesa y lo elimina. Si está sobrecargado (alcohol, ultraprocesados, poca fibra), el cuerpo retiene líquido y la barriga se infla. Las crucíferas, como el brócoli, el repollo y la coliflor, y la fibra ayudan al hígado en ese trabajo.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Retención: los anillos o los zapatos te aprietan al final del día.
- [ ] La barriga amanece plana y en la noche está inflada.
- [ ] Cambios de humor bruscos o irritabilidad sin razón.
- [ ] Senos sensibles, ciclos irregulares o sofocos.
- [ ] Te caen pesadas las comidas grasosas.
- [ ] Tomas alcohol varias veces por semana.

EMPIEZA HOY

1. **Una taza de crucíferas.** Brócoli, repollo o coliflor en el almuerzo o la cena. Al vapor 4 o 5 minutos, hasta que quede verde intenso y firme.
2. **Camina 10 minutos después de almorzar.** Ayuda a la digestión y a que el azúcar de la comida se use, en vez de guardarse.

En el reto de 7 días: el día del hígado con su menú, la semilla que suma fibra en el desayuno y cuánta agua tomar.



LLAVE 4 DE 7 · EL SEGUNDO CEREBRO

4 INTESTINO

Qué hace

En tu intestino viven millones de bacterias (la microbiota). Ayudan a digerir, a controlar la inflamación y a eliminar el estrógeno que sobra. Cuando comes siempre lo mismo y poca fibra, aparecen la pesadez, los gases y el estreñimiento, y la barriga se infla aunque comas poco.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Gases o pesadez después de comer.
- [ ] Vas al baño de forma irregular o con estreñimiento.
- [ ] Comes casi siempre las mismas 4 o 5 verduras (o ninguna).
- [ ] Tomaste antibióticos hace poco o usas antiácidos seguido.
- [ ] Hay alimentos que «te inflan» y no sabes cuáles.
- [ ] Antojos fuertes de dulce o de harinas.

EMPIEZA HOY

1. **Cuenta tus plantas.** Verduras, frutas, legumbres, semillas y especias: cada una cuenta. Apunta a 10 distintas hoy. Más variedad alimenta más tipos de bacterias buenas.
2. **Mastica despacio.** Deja los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado. La digestión empieza en la boca.

En el reto de 7 días: qué fermentados usar, cómo comer legumbres sin inflarte y el menú del día del intestino.



5

LLAVE 5 DE 7 · EL FUEGO SILENCIOSO

INFLAMACIÓN

Qué hace

La inflamación de bajo grado es silenciosa: rigidez al levantarte, dolores que van y vienen, cansancio y esa sensación de estar «hinchada». Los fritos y los ultraprocesados la empujan hacia arriba; los colores del plato, las grasas buenas y especias como la cúrcuma ayudan a bajarla.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Rigidez en el cuerpo al levantarte.
- [ ] Dolores en articulaciones que van y vienen.
- [ ] Cara o párpados hinchados al despertar.
- [ ] Cansancio que no se quita aunque duermas.
- [ ] Comes fritos o paquetes varias veces por semana.
- [ ] Te sientes «inflamada» casi todos los días.

EMPIEZA HOY

1. **Tres colores en el plato.** Verde, rojo, naranja o morado en el almuerzo y la cena. Cada color trae protectores distintos.
2. **Cúrcuma bien usada.** ½ cucharadita en una comida, siempre con una pizca de pimienta negra y algo de grasa (aceite de oliva o aguacate), que ayudan a absorberla.

En el reto de 7 días: la «sal dorada» para la semana, la leche dorada de la noche y cuándo NO usar cúrcuma en cápsulas.



LLAVE 6 DE 7 · EL MOTOR DEL CUERPO

6 TIROIDES

Qué hace

La tiroides marca el ritmo de tu energía. Cuando va lenta, todo va lento: el ánimo, la digestión y el peso. Para trabajar necesita nutrientes como el yodo, el zinc y el selenio. Y no se arregla en un día: se empieza dándole lo que necesita, y se sostiene.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Tienes frío en manos y pies cuando los demás no.
- [ ] Se te cae el pelo o tienes la piel muy reseca.
- [ ] Cansancio y lentitud, como si tuvieras el freno puesto.
- [ ] El peso sube aunque no cambiaste lo que comes.
- [ ] Estreñimiento frecuente.
- [ ] Hashimoto o hipotiroidismo en ti o en tu familia.

EMPIEZA HOY

1. **Sal yodada, y poca.** Si en casa usan sal sin yodo, cámbiala. Y suma pescado o huevo.
2. **Si tomas levotiroxina, tómala bien.** En ayunas, solo con agua, y espera el tiempo que te indicó tu médico antes del café y del desayuno.

⚠ Con Hashimoto o un problema de tiroides, nada de suplementos de yodo o selenio por tu cuenta: más no es mejor. Eso, solo con tu médico.

En el reto de 7 días: el día de la tiroides: qué alimentos, cuánto y qué evitar con Hashimoto.



LLAVE 7 DE 7 · LA DE LA FUERZA Y EL ÁNIMO

7 TESTOSTERONA

Qué hace

La testosterona no es solo de hombres. En la mujer ayuda a mantener el músculo, la fuerza, el ánimo y el deseo. Después de los 40 baja, y con ella se pierde músculo, que es el tejido que más energía gasta. Menos músculo = el cuerpo gasta menos, aunque comas lo mismo.

Señales de que está desbalanceada

marca las tuyas

- [ ] Perdiste fuerza: te cuesta abrir frascos o subir escaleras.
- [ ] Brazos y piernas más flácidos que antes.
- [ ] Poco ánimo o motivación.
- [ ] Menos deseo que antes.
- [ ] Te recuperas lento cuando haces esfuerzo.
- [ ] Comes poca proteína (desayuno de café con pan, por ejemplo).

EMPIEZA HOY

1. **Proteína del tamaño de tu palma.** Huevo, pollo, pescado, legumbres, queso o yogur natural en cada comida. Empieza por el desayuno.
2. **10 sentadillas a una silla.** Te sientas y te levantas despacio, 10 veces. Es la forma más simple de decirle a tu cuerpo «este músculo lo necesito».

En el reto de 7 días: la rutina de fuerza de 10 minutos en casa y cómo armar tu plan para seguir después del Día 7.

TU MAPA: ¿QUÉ LLAVE ESTÁ MÁS TRABADA?

Vuelve a cada llave y cuenta cuántas señales marcaste. Anótalo aquí:

#	Llave	Mis marcas
1	Insulina	___ de 6
2	Cortisol	___ de 6
3	Estrógeno e hígado	___ de 6
4	Intestino	___ de 6
5	Inflamación	___ de 6
6	Tiroides	___ de 6
7	Testosterona	___ de 6

Cómo leerlo. La llave con más marcas es la que más te está frenando hoy. Pero ojo: casi nunca hay una sola. Como en una orquesta, una arrastra a las otras, y por eso **el orden importa**. Si giras solo la que más te duele, las demás la vuelven a desafinar.

En la clase del sábado te muestro ese orden y por qué la insulina va primero, aunque lo que más te moleste sea el sueño o la tiroides.

LO QUE MÁS ME PREGUNTAN

¿Por qué no bajo si como poco?

Porque el peso no es solo una cuenta de calorías. Comer muy poco por mucho tiempo sube el cortisol, hace que pierdas músculo y deja al cuerpo en modo ahorro. Si además la insulina pasa alta, el cuerpo no suelta la grasa guardada. Por eso el foco no es comer menos, sino ordenar lo que comes para que las hormonas te ayuden.

¿La edad me condena?

No. La edad cambia tus hormonas, sí, pero no te condena. Lo que cambia es que el cuerpo ya no perdona lo que perdonaba a los 25, y necesita otras reglas: más proteína, más fuerza, mejor descanso y menos azúcar escondido.

¿Sirve si tengo Hashimoto o tomo levotiroxina?

Sí, y lo armé pensando también en ti: yo vivo con Hashimoto. Sigues con tu medicación igual que siempre; lo de esta guía es comida real y hábitos, que acompañan tu tratamiento y no lo cambian. Lo único que no debes hacer es tomar suplementos de yodo o selenio por tu cuenta.

¿Y si estoy en la menopausia o ya pasé?

Sirve antes, durante y después. Las 7 llaves siguen funcionando en todas las etapas; lo que cambia es cuál está más trabada en ti. Por eso la tabla de la página 11 te ayuda a ver por dónde empezar.

¿Hay que comprar suplementos o pastillas?

No. Todo es con comida que consigues en cualquier supermercado o plaza: huevo, pollo, pescado, verduras, legumbres, frutas y especias. Nada de batidos ni frascos caros.

¿Cuánto tiempo me toma al día?

Lo que propone esta guía son cambios dentro de lo que ya haces: el orden del plato, una caminata de 10 minutos, 3 minutos de respiración. Entre 10 y 20 minutos más al día.

¿Puedo hacerlo con diabetes, presión alta u otra medicación?

La comida real y los hábitos de esta guía son seguros para la mayoría, pero tu caso lo conoce tu médico. Muéstrale esta guía y no cambies ni dejes ningún medicamento por tu cuenta. Si te inyectas insulina o tomas pastillas para el azúcar, avísale antes de cambiar tu alimentación: al comer mejor, a veces hay que ajustar la dosis.

Mis exámenes salen «normales». ¿Entonces qué me pasa?

Un examen muestra un momento; tus hábitos de cada día son los que mueven el equilibrio. Muchas mujeres se sienten mal con exámenes en rango. Si tus síntomas siguen, vuelve a tu médico con la lista de lo que marcaste aquí.

¿Voy a pasar hambre? ¿Es otra dieta?

No es una dieta de calorías. Comes tres veces al día, con proteína y verduras, y una merienda si la necesitas. Si aparece hambre fuerte, casi siempre falta proteína en la comida anterior.

¿Necesito gimnasio?

No. La fuerza que sugiero se hace en casa, con tu propio peso y una silla, en 10 minutos.

¿Cuánto voy a bajar y cuándo lo noto?

No te voy a prometer kilos: cada cuerpo es distinto. Lo primero que suele cambiar es la hinchazón, los antojos y el sueño. El peso tarda más y sube y baja con el agua. Mide tu cintura hoy y vuelve a medirla en 7 días, a la misma hora: la cinta y tu ropa cuentan mejor tu avance que la báscula.

¿Y si fallo un día?

Retomas en la siguiente comida. No empiezas de cero ni esperas al lunes. Lo que suma es lo que repites, no lo perfecto.

NOS VEMOS EL SÁBADO

En la clase gratis del **sábado 7 de noviembre a las 5:00 p. m. (hora Colombia)** vamos a ver:

- Por qué el cuerpo deja de responder después de los 40, aunque hagas «todo bien».
- El orden en que se giran las 7 llaves, y por qué ese orden cambia el resultado.
- Cómo saber cuál es tu llave más trabada usando lo que marcaste en esta guía.
- Los errores más comunes que mantienen la barriga inflamada.

Al final te voy a contar cómo es el **Reto Reinicio Hormonal de 7 días**, para quien quiera dar el siguiente paso acompañada: una llave por día, con menú, recetas, cuaderno de seguimiento y el grupo. Si no es para ti, te llevas igual la clase completa.

Ten a mano esta guía con tus marcas.

Agendar la clase gratis
sábado 7 de noviembre, 5:00 p. m. (hora Colombia)

▶ Activar recordatorio en YouTube

México y Centroamérica 4:00 p. m. · Colombia, Perú, Ecuador y Miami 5:00 p. m. · Venezuela y R. Dominicana 6:00 p. m. · Chile, Argentina y Uruguay 7:00 p. m.

Programa educativo de hábitos. No reemplaza la consulta con tu médico. Los resultados varían en cada persona.