

PROGRAMA DE COACHING MENOPAUSIA

con Poder

¡DEJA DE SOBREVIVIR LA MENOPAUSIA!

Es el momento de recuperar tu energía, bienestar y poder personal.

Coaching 1:1 para mujeres 50+ que quieren entender su cuerpo, recuperar vitalidad y vivir esta etapa con claridad, confianza y bienestar.

Acompañamiento personalizado para mujeres en menopausia y postmenopausia que se sienten cansadas, confundidas, desconectadas de su cuerpo o frustradas porque ya no se sienten como antes.

A través de un enfoque integral basado en nutrición, movimiento, bienestar emocional y hábitos sostenibles, te acompaño a entender lo que está pasando en tu cuerpo y recuperar claridad, energía y bienestar para vivir esta etapa con más poder y confianza.



Haz clic aquí
+1 305-812-0644



pattywellnes2@gmail.com



@patriciajimenez_wellness



patriciajimenezwellness.com

PROGRAMA DE COACHING
MENOPAUSIA
con Poder

¿Te sientes identificada con esto?

Tal vez últimamente te has preguntado:

- "¿Qué está pasando con mi cuerpo?"
- "¿Por qué ahora me siento tan cansada, inflamada o sin energía?"
- "¿De dónde salió esta grasa abdominal?"
- "Sé que debo cuidarme... pero no sé por dónde empezar."
- "Estoy agotada de tanta información contradictoria."
- "No me siento yo misma."

Si algo de esto resuena contigo, quiero que sepas algo importante:

No estás sola. Y no tienes que resignarte a sentirte así.



Patricia Jiménez
WELLNESS



Un acompañamiento desde la experiencia y el conocimiento



Como Coach de Menopausia, Coach de Nutrición y Salud Integral, y también como mujer postmenopáusica, conozco de primera mano lo confuso, frustrante y solitario que puede sentirse esta etapa.

Este programa nace desde algo muy personal: mi propia búsqueda de respuestas cuando sentía que nadie me explicaba realmente lo que estaba pasando en mi cuerpo.

Hoy acompaño a otras mujeres a dejar atrás la confusión y comenzar a vivir esta etapa con más información, bienestar y poder personal.

Aquí no encontrarás dietas extremas, ejercicios imposibles ni soluciones milagrosas.

Encontrarás educación clara, estrategias realistas y acompañamiento personalizado para ayudarte a sentirte mejor desde un enfoque sostenible, sin extremos y adaptado a tus necesidades.

PROGRAMA DE COACHING
MENOPAUSIA
con Poder

¿En qué consiste Menopausia con Poder?

Durante 6 semanas trabajaremos juntas para ayudarte a pasar de sentirte confundida, agotada y desconectada de tu cuerpo... a sentirte más fuerte, informada, tranquila y en control de tu bienestar.

Todo basado en mis 5 pilares de bienestar en menopausia:

- Nutrición saludable
- Movimiento y actividad física
- Manejo del estrés y bienestar emocional
- Descanso y sueño reparador
- Relaciones saludables y conexión social

PROGRAMA DE COACHING

MENOPAUSIA

con Poder



Comenzaremos con una Sesión de Claridad

El primer paso: entender qué está pasando en tu cuerpo

Antes de hacer cambios, necesitamos claridad.

Nuestra primera sesión estará enfocada en ayudarte a entender mejor lo que estás viviendo, identificar posibles factores que están afectando tu bienestar y comenzar a crear un plan realista y personalizado para ti.

En esta sesión trabajaremos en:

- Comprender mejor los cambios de la menopausia y postmenopausia
- Identificar síntomas y cómo pueden estar impactando tu calidad de vida
- Revisar hábitos actuales que puedan estar afectando tu energía, sueño, peso o bienestar emocional
- Conversar sobre tus laboratorios y entender mejor tus números (si los tienes disponibles)
- Definir pequeños ajustes iniciales que comiencen a ayudarte a sentirte mejor

Porque cuando entiendes lo que está pasando en tu cuerpo, dejas de sentirte perdida y comienzas a recuperar el control.

Mis 5 pilares de bienestar en menopausia:

1. Nutrición Saludable

En la menopausia, la nutrición deja de ser estética y se vuelve estratégica.

Aprenderás a nutrirte de forma intencional para apoyar tu energía, metabolismo, masa muscular y bienestar.

Trabajaremos en:

- Alimentación antiinflamatoria.
- Proteína y fibra en menopausia.
- Qué sumar y qué reducir.
- Cómo leer etiquetas nutricionales.
- Estrategias simples y sostenibles de alimentación.

No se trata de hacer dieta. Se trata de aprender a nutrir tu cuerpo de una manera que te ayude a sentirte mejor.

2. Movimiento y Actividad Física

Mover tu cuerpo no es castigo. Es medicina.

La meta no es entrenar como atleta ni hacer ejercicios imposibles.

La meta es ayudarte a mantenerte fuerte, funcional, activa y sin lesiones.

Aquí aprenderás:

- Por qué el movimiento es tan importante en menopausia.
- Cómo comenzar desde donde estás.
- Tipos de actividad física recomendados según tus necesidades y estilo de vida.
- Cómo construir una rutina realista y sostenible.

PROGRAMA DE COACHING

MENOPAUSIA
con Poder



3. Manejo del Estrés y Bienestar Mental

La menopausia no solo impacta el cuerpo; también puede afectar cómo te sientes emocionalmente.

El estrés crónico influye en inflamación, sueño, apetito, energía, estado de ánimo y bienestar general.

Aquí aprenderás herramientas prácticas para ayudarte a regular el estrés, mejorar tu bienestar emocional y sentirte más conectada contigo misma.

No se trata de eliminar el estrés. Se trata de aprender a gestionarlo mejor.

4. Descanso y Sueño Reparador

Dormir bien deja de ser un lujo y se vuelve una prioridad.

El sueño tiene un impacto profundo en tu energía, hormonas, metabolismo, apetito, estado de ánimo y calidad de vida.

Trabajaremos estrategias realistas que te ayuden a mejorar tu descanso y recuperar energía física y mental.

5. Relaciones Saludables y Conexión Social

La conexión social es un factor comprobado de bienestar, longevidad y salud emocional.

Porque sentirte acompañada también sana.

Hablaremos sobre relaciones saludables, apoyo y comunidad para ayudarte a reducir la sensación de aislamiento y recordar algo muy importante:

No eres la única viviendo esto.

PROGRAMA DE COACHING
MENOPAUSIA
con Poder



¿Qué puedes lograr al finalizar este acompañamiento?

- Entender mejor lo que está pasando en tu cuerpo
- Tener una alimentación más clara y estratégica sin dietas extremas
- Crear hábitos sostenibles y realistas
- Construir una rutina de movimiento adaptada a ti
- Mejorar tu descanso y recuperar energía
- Aprender herramientas para manejar el estrés
- Sentirte acompañada, validada e informada
- Recuperar confianza, bienestar y conexión contigo misma

Tu menopausia no tiene que sentirse como supervivencia.

Puede sentirse como una etapa de reconexión, fortaleza, claridad y bienestar.

PROGRAMA DE COACHING
MENOPAUSIA
con Poder



Haz clic aquí
+1 305-812-0644

- ✉ pattywellnes2@gmail.com
- 📷 [@patriciajimenez_wellness](https://www.instagram.com/patriciajimenez_wellness)
- 🌐 patriciajimenezwellness.com

¿Lista para empezar a sentirte mejor?

Si estás cansada de sentirte confundida, agotada, desconectada de tu cuerpo, como si estuvieras sobreviviendo la menopausia, este acompañamiento puede ayudarte a recuperar claridad, bienestar y confianza en esta etapa.

Escríbeme por WhatsApp o por mensaje directo en Instagram y conversemos sobre lo que estás viviendo, tus síntomas y si este programa es adecuado para ti.

No tienes que atravesar esta etapa sola.

Da hoy el primer paso para volver a sentirte tú.

