

los 3 tips

AYUNO INTERMITENTE MUJERES 40+

Pierde grasa, cuida tus
hormonas y deja de matarte
en el cardio.

MÉTODO
ponte
CHINGONA®
Amor propio x Conciencia x Alimentación

El Ajuste Que Tu Cuerpo Está Pidiendo

Sin bullshit.

@pontechingona_oficial

! Ayuno Intermitente según TU edad

"Ajusta la ventana, no jodas tus hormonas"

"El ayuno **no es** ni penitencia ni moda. Es una herramienta que, *bien hecha y personalizada de acuerdo a tu edad y estado de salud*, ayuda a quemar grasa, mejorar sueño y tener energía todo el día, entre muchos otros beneficios más, como desinflamación, detoxificación y , reparación celular.

Mal hecho... te roba músculo, te sube el cortisol y te deja con antojos nivel embarazada de madrugada y en definitiva, no beneficia la pérdida de peso en ninguna etapa."

📌 Instrucción rápida:

Ubica tu edad en la tabla y organiza tu tipo de ayuno según lo que de verdad le favorece a tu cuerpo y a tus hormonas.

EDAD	TIPO DE AYUNO RECOMENDADO	HORAS DE AYUNO	CLAVE
20-35	Ayuno flexible / moderado / prolongado	14-16 horas	Horario libre: no importa si rompes a la 1 pm o a las 7 am. Solo evita cenar después de las 12 am como si fueras vampiro.
36-40	Ayuno flexible / moderado / prolongado	14-16 horas	Horario libre: elige lo que se ajuste a tu rutina, pero no uses la "ventana libre" para atragantarte antes de dormir.
41-54	*Ayuno circadiano	14-16 horas	Cena máximo 6:00 pm y rompe ayuno máximo 9:00 am. Favorece hormonas, sueño y energía estable.
55+	*Ayuno circadiano suave	14-16 horas	Mantén cenas tempranas y rompe ayuno en la mañana. Prioriza sueño y digestión.

Sin bullshit.



! Ayuno Intermitente restricciones

🔴 IMPORTANTE: Ciclo menstrual y ayuno

Si estás en días de ciclo menstrual activo (menstruando), **baja a un ayuno suave de 12 horas.**

Por qué: Tu cuerpo **necesita más energía y menos estrés** para reparar, producir hormonas y mantenerte estable. Forzar un ayuno largo aquí es como pedirle a tu cuerpo que corra un maratón en tacones: incómodo, innecesario y desgastante.

💡 No deberías hacer ayuno si...

- Estás embarazada o lactando.
- Tienes antecedentes de trastornos alimenticios.
- Padeces hipoglucemia, diabetes tipo 1 o descompensada.
- Tienes problemas graves de tiroides sin tratamiento.
- Estás en recuperación de una cirugía mayor.
- Estás en bajo peso o con deficiencias nutricionales.



2 La Regla #1 del Ayuno: **PROTEÍNA**

"Sin proteína, no hay resultados... y sí hay drama"

"Un ayuno intermitente **bien hecho** empieza y termina respetando la regla #1: **PROTEÍNA**.

Si no la cumples, pierdes músculo, tu metabolismo se apaga y tu cuerpo empieza a acumular grasa como si viniera un apocalipsis. Aquí te dejo la fórmula y ejemplos para que no tengas que adivinar."

📌 Instrucción rápida:

- *Ejercicio normal o moderado:*
Peso actual x 1.5 = gramos de proteína al día.
- *+10 hrs/semana de ejercicio intenso:*
Peso actual x 2.5 = gramos de proteína al día.

*Divide el total entre las **2 ó 3** comidas que hagas dentro de tu ventana de alimentación.*

⚠ **Advertencia:**

No por comer poquito o "como pajarito" vas a bajar de peso. En perimenopausia, hacer esto es receta para perder músculo, bajar metabolismo y ganar grasa más rápido.

Cumple con tu proteína o el rebote será con intereses.

🥗 **Nota extra:**

También debes consumir verduras, leguminosas y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos, semillas). Pero en esta etapa, el foco principal **es cumplir con tu ingesta de proteína.**

Sin trampas, sin bullshit.



2 La Regla #1 del Ayuno: PROTEÍNA

No confundas peso del alimento con su contenido de proteína:

Para eso te prepararé unos cuantos ejemplos de lo que pesa la proteína y de su contenido proteico.

Además, te hice unas tablas con ejemplos de acuerdo a la edad y actividad física, para que te encuentres, según sea tu caso y veas cuanta proteína debes comer al día. Están en la siguiente hoja.

Es realmente sencillo, solo cacha la idea, comprende la diferencia entre peso y contenido y ya estás del otro lado. Bueno, siempre y cuando lo apliques cual chingona!

PESO EN GRAMOS / CONTENIDO PROTEICO EN GRAMOS

- 100 g pechuga pollo = 31 g proteína
- 100 g bistec res = 29 g proteína
- 100 g salmón = 25 g proteína
- 2 huevos grandes = 14 g proteína
- 1 taza lentejas cocidas = 22 g proteína
- 100 g yogurt griego sin azúcar = 9 g proteína

Si quieres información más amplia de todos los grupos de alimentos, como lácteos, leguminosas, verduras, semillas, nueces, mariscos y más. Tengo un Ebook super completo con toda la información detrás de las proteínas.

Si lo quieres, escríbenos en nuestras redes para decirte como obtenerlo:

Se llama **“El poder de las proteínas”**

2 La Regla #1 del Ayuno: PROTEÍNA

Ejercicio normal o moderado (x 1.5)

Peso actual	Proteína total/día	2 comidas	3 comidas
55 kg	83 g	42 g	28 g
60 kg	90 g	45 g	30 g
65 kg	98 g	49 g	33 g
70 kg	105 g	53 g	35 g
75 kg	113 g	56 g	38 g
80 kg	120 g	60 g	40 g

Ejercicio intenso (+10 hrs/semana) (x 2-2.5)

Peso actual	Proteína total/día	2 comidas	3 comidas
55 kg	138 g	69 g	46 g
60 kg	150 g	75 g	50 g
65 kg	163 g	82 g	54 g
70 kg	175 g	88 g	58 g
75 kg	188 g	94 g	63 g
80 kg	200 g	100 g	67 g



3 Ejercicio Funcionales Después de los 40

"Más músculo, menos drama"

Después de los 40, entrenar igual que a los 20 es como querer bailar reguetón en tacones de aguja a las 3 am: Posible... pero al otro día lo pagas.

Aquí la prioridad es fuerza y movimiento inteligente para que tu metabolismo siga encendido, tus hormonas no se vuelvan locas y minimices la pérdida de músculo."

📌 Instrucción rápida:

Ubica tu edad y enfócate en el tipo de ejercicio que más le favorece a tu cuerpo.

La meta: ganar músculo, proteger huesos, mantener energía.

Edad	Fuerza	Cardio	Otros
20-35	3-5/sem fuerza + HIIT intenso	3-5 sesiones moderadas y/o intensas	Yoga, movilidad, fuerza, bici...
36-40	3-4/sem fuerza	2-3 sesiones moderadas, HIIT ocasional	Pilates, caminatas
41-54	2-4/sem fuerza (pesas, bandas, peso corporal)	1-2 suaves (caminar, bici ligera)	Movilidad, balance, fuerza
55+	2-3/sem fuerza adaptada	Caminatas diarias, bajo impacto	Estabilidad, flexibilidad, mantenimiento



3 Ejercicio que Funciona Después de los 40

“Porque la fuerza manda

- Evita pérdida muscular (sarcopenia).
- Mantiene metabolismo activo.
- Fortalece huesos (previene osteoporosis).
- Mejora postura y movilidad.
- Libertad para moverte
- Mayor Independencia en edad avanzada

Más beneficios

🧠 Regula tus hormonas y mejora el estado de ánimo
El entrenamiento de fuerza ayuda a balancear estrógeno, progesterona y testosterona, reduciendo síntomas de perimenopausia como irritabilidad, fatiga y bajones emocionales.

🔥 Facilita mantener el peso a largo plazo
Más músculo significa que tu cuerpo quema más calorías incluso en reposo, lo que hace mucho más fácil sostener tu peso sin dietas restrictivas ni cardio eterno.

⚠ Advertencia:

Cardio en exceso = más cortisol, menos músculo, más grasa abdominal.



TOQUES FINALES

LO QUE QUE NO DEBEN FALLAR

🍰 No rompas el ayuno con azúcar

Si lo rompes con pan, jugo o postre, disparas tu azúcar y el hambre se viene como avalancha. Empieza siempre con proteína + grasa saludable para mantenerte estable. La diferencia se nota durante el día

💧 Hidrátate como si fuera tu trabajo

Bebe suficiente agua, infusiones sin azúcar o té durante el ayuno. La deshidratación se disfraza de hambre y te puede hacer romper el ayuno antes de tiempo.

🦋 Tu proteína y tu fuerza son matrimonio feliz. Una sin la otra no funciona igual de bien.

*AYUNO CIRCADIANO???

El ayuno circadiano sigue **el ritmo natural de tus hormonas y reloj interno**: dejas de comer cuando el sol baja y rompes el ayuno por la mañana.

Ejemplo: cenas temprano (5-6 pm), rompes ayuno 7-8 am.
Por qué funciona en mujeres 40+:

- Después de los 40, estrógeno y progesterona se vuelven más temperamentales que telenovela de las 9.
- Comer tarde → altera tu melatonina, empeora sueño, sube cortisol y te deja almacenando grasa como ardilla en invierno.
- Respetar el ritmo del sol = más energía, menos hambre descontrolada, mejor descanso.

Si quieres llevar todo esto a otro nivel, te recomiendo mi curso

Ponte Chingona Express te enseño a personalizar tu ayuno, comer sin culpa y sin subir de peso. También aprendes a reconciliarte con la comida, tu cuerpo y tu mente.

Es un curso en línea, rápido, accesible y sin bullshit.

Gracias por descargar este pdf. Espero que te sirva por montones!



Sin bullshit.

Fuentes de investigación

💡 Fuentes de investigación:

- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551.
- Patterson, R. E., & Sears, D. D. (2017). Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, 37, 371–393.
- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S29–S38.
- Paddon-Jones, D., & Rasmussen, B. B. (2009). Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 12(1), 86–90.
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216.
- Hunter, G. R., et al. (2010). Exercise training and quality of life in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(11), 2152–2159.