

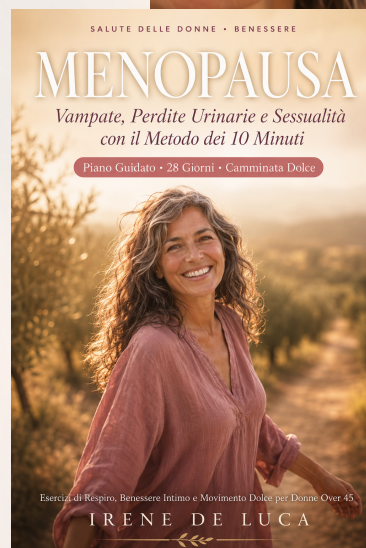
Più Mia • Menopausa50

MINI-GUIDA GRATUITA AD ALTO IMPATTO

Ricomincia dal Passo

7 giorni per tornare nel corpo con camminata dolce, respiro e ascolto.

Niente palestra, niente perfezione: una routine gentile da 10 minuti al giorno per riaprire spazio nel corpo e nella giornata.



PRIMA DI INIZIARE

Non devi cambiare vita. Devi creare un primo spazio.

Questa mini-guida nasce dal Metodo e
un modo semplice per iniziare a camm
respirare e ascoltare il corpo nella fase
menopausa o del cambiamento ormon

Usala per 7 giorni. Non cercare la giornata pe
gesto ripetibile. La costanza gentile vale più c
isolato.

Per vampate e agitazione

Respiri più lunghi, ritmo più
lento, corpo meno in
allarme.

Per ener

Un piccolo
quotidiano
nella giorn

Per pavimento pelvico

Attivare e rilasciare, senza
stringere tutto il giorno.

Per desi femmin

Più presen
meno giud



Il Metodo dei 10 Minuti

Segui questa sequenza ogni giorno. Se hai poco tempo, fai solo il primo blocco: anche due minuti sono un inizio.

2 min

Respira

Inspira dal naso contando 4, espira lentamente.
Spalle morbide, mandibola sciolta.

2 min

Attiva

Cammina piano. Senti il piede che appi
allunga, le braccia che oscillano.

4 min

Sostieni

Alterna 4 passi normali a 4 passi più co
una lieve attivazione del pavimento pelv

2 min

Rilascia

Rallenta. Porta una mano sul petto o su
"Com'è il mio corpo adesso?"

RESPIRA A PASSO

Sincronizza il respiro con i tuoi passi

Respirare in modo ritmico mentre cammini migliora l'ossigenazione, l'energia e la concentrazione.

PRINCIPIANTE

1 RITMO 2:2

Inspira per 2 passi, espira per 2 passi.

INSPIRA (2 passi)

ESPIRA (2 passi)



INTERMEDIO

2 RITMO 3:3

Inspira per 3 passi, espira per 3 passi.

INSPIRA (3 passi)

ESPIRA (3 passi)



AVANZATO

3 RITMO 3:4

Inspira per 3 passi, espira per 4 passi.

INSPIRA (3 passi)

ESPIRA (4 passi)



COME FUNZIONA
Ogni numero rappresenta un passo.
Sincronizza il respiro seguendo le frecce.

INSPIRA (dal naso)

ESPIRA (dalla bocca)



SCEGLI IL TUO RITMO

Inizia con il ritmo più semplice e, quando ti senti a tuo agio, passa a quello successivo. L'importante è la costanza, non la perfezione.



CONSIGLI UTILI

Mantieni la schiena dritta e lo sguardo in avanti.

Inspira dal naso ed espira dalla bocca.

Respira in modo naturale e senza forzare.

Scegli un passo comodo e costante.

Ascolta il tuo corpo e goditi il movimento.

Cammina. Respira. Migliora te stesso, ogni giorno.

7 giorni per iniziare senza forzarti

Giorno 1 · Respiro

Solo 10 minuti lenti. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 2 · Postura

Testa alta, spalle morbide. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 3 · Ritmo

Cammina senza spingere. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 4 · Centro

Attiva e rilascia. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 5 · Calma

Allunga l'espiazione. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 6 · Fiducia

Nota cosa è più facile. ■ Fatto ■ Nota

Giorno 7 · Continuità

Scegli il tuo orario. ■ Fatto ■ Nota

Respiro, vampate e centro del corpo

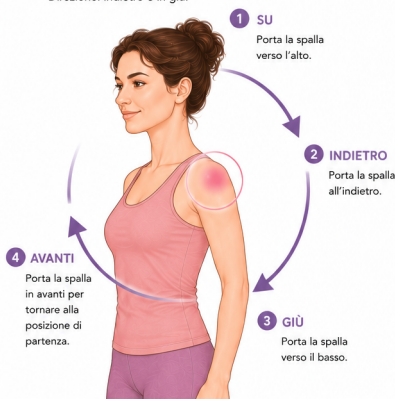
ROTAZIONI DELLE SPALLE

MOBILITÀ, LIBERTÀ, BENESSERE

Un movimento semplice per sciogliere le tensioni e migliorare la mobilità delle spalle.

ROTAZIONE ALL'INDIETRO

Movimento ampio e controllato.
Direzione: indietro e in giù.



Movimento fluido, senza forzare.
Spalle rilassate, collo lungo, respira con naturalezza.

ROTAZIONE IN AVANTI

Direzione: in avanti e in giù.



Alterna le rotazioni all'indietro e in avanti per sciogliere e rinforzare le tue spalle.

20
SECONDI

TEMPO CONSIGLIATO

Esegui ogni rotazione per circa 20 secondi.
Ripeti 2-3 volte per lato.



Respira in modo naturale e mantieni il movimento lento e controllato.

BENEFICI

- Migliora la mobilità delle spalle
- Riduce tensioni e rigidità
- Favorisce una postura aperta e sicura
- Aiuta a prevenire dolori a collo e spalle
- Aumenta l'energia e il benessere generale

CONSIGLIO



Mantieni la schiena dritta e le spalle rilassate.
Muovi solo le spalle, non il busto.

Piccoli movimenti, grandi benefici.

RESPIRO E PAVIMENTO PELVICO

UN MOVIMENTO, UN'UNICA ARMONIA

Quando respiri in modo consapevole, diaframma e pavimento pelvico si muovono insieme per sostenere il tuo benessere.

Diaframma e pavimento pelvico lavorano in sinergia ad ogni respiro.



POSIZIONE
Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate, piedi a terra, braccia rilassate lungo i fianchi.

FASE 1 - INSPIRA

Accogli e Rilascia



L'aria entra e il corpo si apre.

DIAFRAMMA

Si abbassa

PAVIMENTO PELVICO

Si rilassa e si abbassa

COSA SUCCEDDE

Il diaframma si abbassa per fare spazio ai polmoni. Gli organi interni scendono leggermente. Il pavimento pelvico si allunga e si rilassa. Accogli, lasci andare, apri.

FASE 2 - ESPIRA

Attiva e Sostieni



L'aria esce e il corpo si sostiene.

DIAFRAMMA

Si solleva

PAVIMENTO PELVICO

Si contrae e si solleva

COSA SUCCEDDE

Il diaframma si solleva spingendo l'aria fuori. Gli organi interni risalgono. Il pavimento pelvico si contrae e si solleva, sostenendo il centro. Espira, attiva, sostieni.

IL SEGRETO È LA COORDINAZIONE

INSPIRA

Diaframma giù
Pavimento pelvico giù
= Rilascio e apertura

ESPIRA

Diaframma su
Pavimento pelvico su
= Attivazione e sostegno

Un ciclo completo

inspira + espira

PERCHÉ È IMPORTANTE



Migliora la stabilità del core e la postura.



Sostiene gli organi pelvici e previene problematiche.



Favorisce il rilassamento e riduce tensioni e stress.



Migliora la consapevolezza corporea e la connessione mente-corpo.



RICORDA

Ogni respiro è un'opportunità per prenderti cura di te.
Respira consapevolmente. Muoviti in armonia.



1. Fermati

Appoggia entrambi i piedi. Ammorbidisci le spalle.

2. Espira più a lungo

Inspira contando 4, espira contando 6. Ripeti per 3 cicli.

3. Riparti lenta

Fai 20 passi morbidi. Non accelerare subito.

2 passi

Attiva appena: immagina di sollevare delicatamente il centro.

2 passi

Rilascia: lascia andare, senza trattenere.

4 volte

Ripeti poco. La qualità conta più della quantità.

Misura quello che conta davvero

Non usare il tracker per giudicarti. Usalo per notare connessioni: sonno, vampate, energia, respiro, sicurezza.

Giorno	Vampate	Energia	Umore	10 min	Nota
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Dopo 7 giorni chiediti: quale momento della giornata rende più facile continuare? Quello è il tuo punto di partenza per il piano completo di 28 giorni.

CONTINUA IL PERCORSO

Questa era la soglia. Il libro è il cammino.

Se questi 7 giorni ti hanno aiutata a sentire anche solo un piccolo cambiamento, il percorso completo ti accompagna per 28 giorni con più esercizi, più respiro e più struttura.

Nel libro

Piano giorno per giorno, vampate, pavimento pelvico, desiderio e routine complete.

Nel sito

Bonus, articoli e risorse per continuare a prenderti cura di te.

SALUTE DELLE DONNE • BENESSERE

10 minuti al giorno. 28 giorni. Una donna che torna a sentirsi bene.

*Hai le vampate.
Le perdite improvvise.
Un desiderio che sembra cambiato.*

Irene De Luca ci è passata.

A 48 anni, in menopausa precoce, ha cercato per anni una strada semplice, dolce e sostenibile per stare meglio ogni giorno.

L'ha trovata camminando.

In questo libro trovi un percorso guidato di 28 giorni: 10 minuti al giorno per ritrovare respiro, energia, femminilità e benessere intimo.

Nessuna perfezione.

Nessuna palestra.

Solo piccoli passi fatti con costanza.

Cosa trovi nel percorso



Tecniche di respiro per calmare stress e vampate



Movimento dolce e camminata guidata



Esercizi semplici per il benessere intimo femminile



Routine quotidiana chiara e sostenibile



Un approccio delicato pensato per donne over 45



Irene De Luca non è una ginecologa.

È una donna che ha vissuto la menopausa precoce e ha scelto di raccontare il suo percorso con semplicità, delicatezza e autenticità.

menopausa50.com

Publicato tramite Amazon KDP • Prima edizione 2026

“Un passo gentile può riaprire una strada.”