

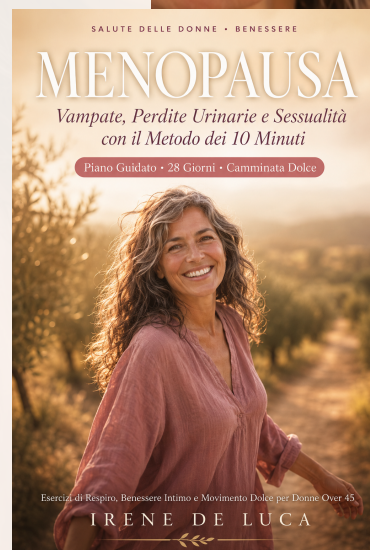
Più Mia • Menopause50

HIGH-IMPACT FREE MINI-GUIDE

Start With One Step

7 days to return to your body with gentle walking, breathing and awareness.

No gym, no perfection: a gentle 10-minute daily routine to create space in your body and in your day.



BEFORE YOU BEGIN

You do not need to change your life. You need to create one first space.

This mini-guide comes from the 10-Minute Pilates for Women, a simple way to begin walking, breathing, listening to the body during menopause change.

Use it for 7 days. Do not look for the perfect or the most repeatable gesture. Gentle consistency matters more than isolated effort.

For hot flashes and agitation

Longer breaths, slower rhythm, a body less on alert.

For energy and mood

A small daily practice helps you re-energize.

For the pelvic floor

Activate and release, without squeezing all day.

For desire and femininity

More presence, less judgment, listening.



The 10-Minute Method

Follow this sequence every day. If you have little time, do only the first block: even two minutes are a beginning.

- 2 min** **Breathe**
 Inhale through the nose counting to 4, and exhale through the mouth counting to 6. Soft shoulders, relaxed jaw.
- 2 min** **Activate**
 Walk slowly. Feel the foot landing, the heel hitting the ground, the arms swinging.
- 4 min** **Support**
 Alternate 4 normal steps with 4 more controlled steps, adding a light pelvic floor activation and then releasing it.
- 2 min** **Release**
 Slow down. Place one hand on your chest and the other on your hip. Ask: "How does my body feel now?"

RESPIRA A PASSO

Sincronizza il respiro con i tuoi passi

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



1 PRINCIPIANTE

1 RITMO 2:2
 Inspira per 2 passi, espira per 2 passi.

INSPIRA (2 passi)
 1 2

ESPIRA (2 passi)
 3 4

2 INTERMEDIO

2 RITMO 3:3
 Inspira per 3 passi, espira per 3 passi.

INSPIRA (3 passi)
 1 2 3

ESPIRA (3 passi)
 4 5 6

3 AVANZATO

3 RITMO 3:4
 Inspira per 3 passi, espira per 4 passi.

INSPIRA (3 passi)
 1 2 3

ESPIRA (4 passi)
 4 5 6 7

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 days to begin without forcing yourself

Day 1 · Breath

Only 10 slow minutes. ■ Done ■ Note

Day 2 · Posture

Head high, soft shoulders. ■ Done ■ Note

Day 3 · Rhythm

Walk without pushing. ■ Done ■ Note

Day 4 · Center

Activate and release. ■ Done ■ Note

Day 5 · Calm

Lengthen the exhale. ■ Done ■ Note

Day 6 · Trust

Notice what feels easier. ■ Done ■ Note

Day 7 · Continuity

Choose your time slot. ■ Done ■ Note

Breath, hot flashes and body center

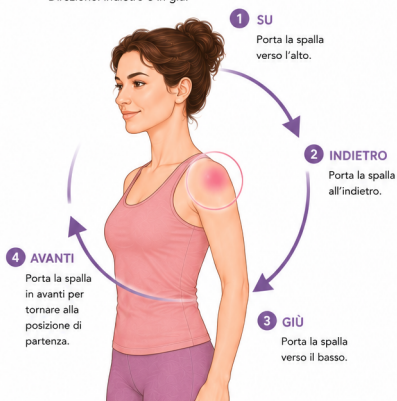
ROTAZIONI DELLE SPALLE

MOBILITÀ, LIBERTÀ, BENESSERE

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

ROTAZIONE ALL'INDIETRO

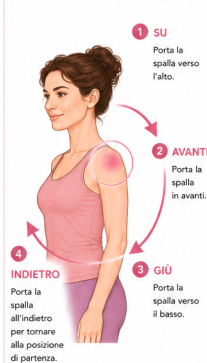
Movimento ampio e controllato.
Direzione: indietro e in giù.



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. Pause

Place both feet on the ground. Soften your shoulders.

2. Exhale longer

Inhale counting to 4, exhale counting to 6. Repeat for 3 cycles.

3. Restart slowly

Take 20 soft steps. Do not speed up immediately.

2 steps

Lightly activate: imagine gently lifting the center.

2 steps

Release: let go, without holding.

4 times

Repeat lightly. Quality matters more than quantity.

Measure what truly matters

Do not use the tracker to judge yourself. Use it to notice connections: sleep, hot flashes, energy, breath, confidence.

Day	Hot flashes	Energy	Mood	10 min	Note
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

After 7 days, ask yourself: which time of day makes it easier to continue? That is your starting point for the full 28-day plan.

CONTINUE THE PATH

This was the threshold. The book is the journey.

If these 7 days helped you feel even a small shift, the full path guides you for 28 days with more exercises, more breathing and more structure.

Inside the book

Day-by-day plan, hot flashes, pelvic floor, desire and complete routines.

On the site

Bonuses, articles and resources to keep taking care of yourself.

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

“One gentle step can reopen a path.”