

 Columna

María Isabel Mosqueira
Coach en salud hormonal

Descubrir el "Neurofitness"

Hay momentos en los que no te reconoces: el cuerpo cambia, la mente se nubla y la energía se escurre entre tareas pendientes. ¿Te ha pasado? ¿Te sientes a veces como si estuvieras viviendo en piloto automático? Tranquila, no estás sola.

Según la Sociedad Internacional de Menopausia, el 60% de las mujeres 40+ reportan niebla mental, fatiga emocional o falta de claridad.

Pero ¿y si te dijera que no es el principio del fin, sino una oportunidad de reinicio?

El Neurofitness, desarrollado por la especialista

Catalina Hoffmann, nos recuerda algo poderoso: el cerebro también se entrena.

Así como ejercitamos el cuerpo, podemos entrenar la mente para recuperar lucidez, energía y conexión emocional. Y no se trata de complejas rutinas, sino de micro-hábitos con impacto profundo.

Hay cinco "menopowertips" para comenzar tu día: Primero, Respiración cuadrada: inhala, retén, exhala y pausa en ciclos de 4 segundos. Segundo: Visualización lúcida: imagina una escena donde te sientas libre y viva. Tercero, Ducha sensorial: siente, huele y escucha con atención plena. Cuarto: Gratitud atípica: agradece tres cosas inusuales del día.

Quinto: Pausa de fiesta: baila o canta por placer, no por perfección.

Pregunta ¿tu mente es tu refugio o tu tormenta? El Neurofitness no es una solución mágica, pero sí una herramienta real para reconectar contigo.

¿Y si dejaras de exigirte tanto y comenzaras a escucharte más? ¿Y si volvieras a ser la protagonista de tus días? Hoy, priorizar tu salud mental es un acto de amor propio. En Menopower creemos que no es tarde, sino justo el momento. ¿Te animas a probar una rutina de Neurofitness esta semana?

Tu mente también merece un espacio en tu agenda.