

# GRASSO ADDOMINALE IN MENOPAUSA

*Come riconquistare il Punto Vita  
anche in Menopausa*

- **CHI SIAMO E perché ABBIAMO SCRITTO QUESTO EBOOK**

Siamo **Claudia e Silvana Longhino**, sorelle, complici, donne in cammino proprio come te.

Negli anni '80 eravamo **DJ nei locali più esclusivi d'Italia**. Facevamo ballare la notte con la musica dei vinili e l'energia nel cuore.

Abbiamo calcato le console dei club più amati e partecipato a programmi TV come *Ricomincio da Due* sulla RAI.

Quel ritmo, quella passione, quel fuoco... **non li abbiamo mai persi.**



Oggi siamo le fondatrici di [aiutomenopausa.com](http://aiutomenopausa.com), un progetto nato per accompagnare le donne attraverso la menopausa con uno stile diretto, concreto e senza fronzoli.

**Claudia** è personal trainer, insegnante di movimento e benessere, con una missione chiara: aiutare le donne a sentirsi più forti e vitali.

**Silvana** ha un passato nello sport agonistico, una formazione commerciale e una passione per la crescita personale e l'alimentazione semplice ma efficace.



Abbiamo scritto questo eBook perché sappiamo bene quanto il **grasso addominale in menopausa** possa diventare un vero incubo. Tutte lo vedono arrivare, poche capiscono davvero perché succede — e ancora meno sanno **cosa fare davvero per affrontarlo senza punizioni o sensi di colpa.**

Noi ti vogliamo dire una cosa: **non sei sbagliata.**

Il tuo corpo sta solo chiedendo di essere ascoltato in modo nuovo. E questo eBook è il primo passo per farlo.

Ci crediamo profondamente, perché lo viviamo in prima persona e lo vediamo ogni giorno con le donne che seguiamo:

**“Più forte oggi, più vita domani.”**

Questo è il nostro mantra.

E se oggi sei qui, è perché anche tu sei pronta a iniziare.



## 1. NON È COLPA TUA

Hai notato che la pancia è diventata più gonfia, più presente, più ostinata?

Ti sembra che basti guardare un biscotto per sentirti più larga in vita?

Respira. **Non sei sola. E non sei sbagliata.**

Il grasso addominale in menopausa è una **realtà comune**, ma spesso non viene spiegato bene. Ci si limita a dire "è l'età", come se fosse una condanna inevitabile. Ma noi sappiamo che **non è così**.

Questo piccolo e-Book è nato proprio per questo: **aiutarti a capire perché succede e cosa puoi fare davvero per riconquistare il tuo punto vita**, con consapevolezza e senza estremismi.

## 2. PERCHÉ SUCCEDE

### □ **Gli ormoni cambiano... e anche la distribuzione del grasso**

Durante la premenopausa e la menopausa, **i livelli di estrogeni diminuiscono**. Questo porta il corpo a **spostare il grasso** dalle zone "classiche" (cosce, glutei) verso l'addome. Non è un capriccio, è un meccanismo biologico.

### □ **Il cortisolo (l'ormone dello stress) fa i danni peggiori**

Lo stress cronico, tipico di questa fase della vita, stimola la produzione di cortisolo. **E il cortisolo ama farci accumulare grasso proprio sulla pancia.**



### 📌 **Dormi poco? Il metabolismo rallenta**

Il sonno disturbato altera anche gli ormoni della fame (leptina e grelina) e aumenta il desiderio di zuccheri. E così, di notte ingrassi... anche se non mangi.

### 📌 **Perdi massa muscolare senza accorgertene**

Dopo i 40-45 anni, se non fai nulla per mantenerla, la massa muscolare diminuisce. E il metabolismo si rallenta. Meno muscoli = più grasso, anche a parità di calorie.

## **3. COSA NON FUNZIONA – I FALSI AMICI DEL PUNTO VITA**

In premenopausa e menopausa molte donne iniziano a **fare di tutto pur di sgonfiare la pancia**: restrizioni estreme, allenamenti stressanti, litri di tisane... eppure il risultato è spesso **frustrazione, fame, stanchezza e senso di fallimento**.

Vediamo insieme **perché certe strategie non solo non funzionano... ma spesso peggiorano la situazione**.

### 📌 **Saltare i pasti o mangiare troppo poco**

Potresti pensare: *“Mangio meno, così dimagrisco”*.

In realtà, **tagliare troppo le calorie** è uno dei modi più rapidi per rallentare il metabolismo. Il corpo percepisce la restrizione come una “carestia” e risponde **risparmiando energia** e trattenendo grasso, soprattutto sulla pancia.

**Risultato?** Ti senti più gonfia, stanca, affamata e con meno voglia di muoverti. Un circolo vizioso.



## ❓ **Fare solo cardio o attività troppo intensa**

Ore e ore di camminata veloce, corsa, spinning... ma la pancia resta. Perché?

Perché il **cardio prolungato aumenta il cortisolo**, l'ormone dello stress, e non stimola la crescita muscolare. In menopausa, quello che serve è **preservare (e costruire) muscolo**, non solo bruciare calorie.

❓ Allenarti troppo, o nel modo sbagliato, **può aumentare lo stress metabolico**, facendo trattenere ancora più grasso sull'addome.

## ❓ **Pesarti ogni giorno e farti condizionare dalla bilancia**

Il peso corporeo è un indicatore molto parziale. Non distingue tra **grasso, muscoli, acqua e infiammazione**. In menopausa il corpo può cambiare forma anche senza grandi variazioni di peso.

Misura invece:

- il **girovita**,
- come ti stanno i vestiti,
- quanta energia hai.

Sono indicatori molto più utili e motivanti!

## ❓ **Fare diete "a caso" trovate su internet**

Ogni corpo è diverso, e in menopausa ancora di più. Seguire la dieta della tua amica, o scaricare quella lampo da 1200 calorie, spesso significa:



- rallentare il metabolismo,
- sballare gli ormoni,
- vivere in modalità fame & frustrazione.

Non serve “mangiare poco”, ma **mangiare bene e in modo strategico** per il tuo momento ormonale.

### **❓ Bere solo tisane drenanti e usare prodotti “sgonfia-pancia”**

Le tisane drenanti aiutano a eliminare liquidi, non grasso. E il grasso viscerale **non se ne va con la camomilla**, ma con scelte più profonde: alimentazione, movimento, riduzione dello stress.



❓ I prodotti che promettono “pancia piatta in 7 giorni” stanno vendendo illusioni, non risultati.

### **❓ In sintesi:**

In menopausa, **quello che funzionava prima... adesso può essere inutile o dannoso.**

Il tuo corpo sta cambiando, e **merita strategie nuove, dolci e intelligenti.**

Non serve soffrire, serve **capire**. E tu stai già iniziando a farlo.



## 4. COSA FUNZIONA DAVVERO – LE AZIONI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Ora che sai cosa **non funziona**, è il momento di capire cosa invece **può fare davvero la differenza**.

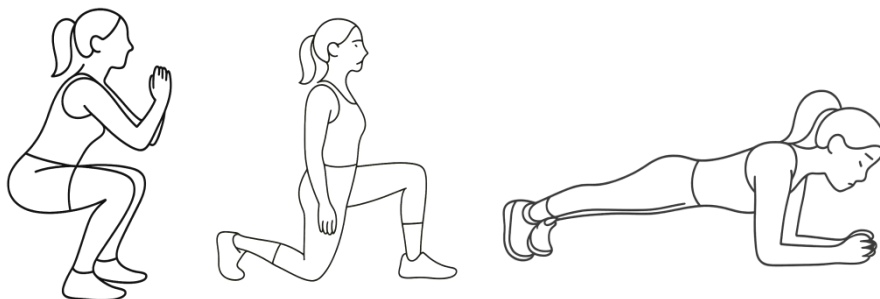
Non servono rivoluzioni, ma piccoli gesti quotidiani che, messi insieme, cambiano tutto.

Ecco le strategie più efficaci — e facili da iniziare **anche oggi**.

### 📌 **Allenamento intelligente (non estenuante)**

Hai bisogno di un corpo che **si attiva, non che si consuma**.

- Fai 20-30 minuti di esercizi al giorno, anche a casa.
- Preferisci movimenti funzionali: squat, affondi, plank, salite e discese da uno scalino.



- Inserisci 2 volte a settimana un lavoro di forza con piccoli pesi o elastici.
- Non dimenticare la postura e l'equilibrio: bastano 5 minuti al giorno in piedi su una gamba o esercizi di respirazione in piedi.

📌 *L'obiettivo non è sudare a morte, ma **risvegliare il tuo metabolismo** e ricostruire il tono muscolare perso con gli anni.*

## 📌 Alimentazione mirata (non drastica)

Niente digiuni, niente regole impossibili. Solo **buon senso e strategia**.

- Inizia la giornata con una **colazione proteica** (uova, yogurt greco, fiocchi d'avena, semi oleosi).



- Riduci i picchi glicemici: **meno zuccheri** semplici, meno farine bianche.

- Aumenta le **fibre e le verdure**, sia crude che cotte (ottime per sgonfiarti e nutrire l'intestino).



- **Bevi almeno 1,5–2 litri d'acqua al giorno**, lontano dai pasti.

- **Limita gli alcolici** e fai attenzione agli zuccheri nascosti (in succhi, snack, pane confezionato).



- Se non riesci **ad eliminare il dolcetto giornaliero** mangialo al mattino con la colazione e non la sera prima di andare a dormire

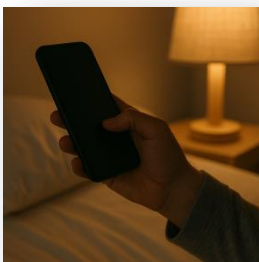
📌 *Mangiare bene non significa rinunciare, ma **scegliere cosa ti nutre davvero, dentro e fuori.***



## 📌 **Sonno e gestione dello stress**

Vuoi ridurre il grasso addominale? Parti da **riposo e rilassamento**.

- **Vai a dormire più o meno alla stessa ora ogni sera (anche nel weekend).**



- **Spegni gli schermi almeno 30 minuti prima di andare a letto.**

- **Cammina almeno 10 minuti al giorno senza meta, solo per rallentare.**



- **Fai 5 respiri profondi ogni mattina appena sveglia, occhi chiusi, mano sulla pancia.**

- **Scrivi ogni sera 3 cose belle che hai vissuto o imparato durante la giornata.**



📌 ***Meno stress = meno cortisolo = meno grasso addominale. Semplice, ma vero.***

## 📌 Cura di te e consapevolezza

Il tuo corpo risponde **meglio all'amore che al giudizio**.

- Ogni giorno, **dedica almeno 10 minuti solo a te**: una maschera, una tisana, una camminata, un massaggio, un libro.
- Una volta a settimana **fai una cosa nuova**: una ricetta, un corso, un piccolo cambio di routine.
- **Osserva il tuo corpo con gentilezza**, non per cercare difetti ma per imparare ad ascoltarlo.
- **Tieni un diario per annotare come ti senti**: pancia, umore, energia. Ti aiuterà a riconoscere i tuoi progressi.

📌 *La pancia non è solo un problema estetico. È un segnale. Ascoltala. E rispondi con cura.*

## 📌 INIZIA DA QUI: LA PRIMA PICCOLA AZIONE

**Oggi stesso**, scegli una sola azione tra queste e falla. Poi domani, aggiungine un'altra.

Non servono supereroine. Serve **costanza, non perfezione**.

E ricordati: **ogni piccolo passo conta**.



## **?** PIANO DEI PRIMI 7 GIORNI

*Inizia da qui. Un piccolo passo al giorno per sgonfiarti, sentirti meglio e tornare a volerti bene.*

### **GIORNO 1 – Idratazione consapevole**

**?** **Bevi 2 bicchieri d'acqua** (se tiepida o calda è meglio) appena sveglia, prima di fare qualsiasi altra cosa.

**?** *Bonus: annota quanta acqua bevi durante il giorno.*

---

### **GIORNO 2 – Colazione proteica**

**?** Inizia la giornata con una **colazione ricca di proteine** (es. 2 uova + 1 fetta di pane integrale + avocado).

**?** *Bonus: evita zuccheri e biscotti per tutto il giorno.*

---

### **GIORNO 3 – Movimento dolce**

**?** **Fai una camminata di almeno 20 minuti**, senza fretta, respirando profondamente.

**?** *Bonus: cammina ascoltando musica rilassante o un podcast ispirante.*

---

### **GIORNO 4 – Sonno rigenerante**

**?** **Prepara una routine serale rilassante:** luci soffuse, niente telefono dopo le 21, un libro o una tisana.

**?** *Bonus: vai a letto entro le 22:30.*

---



## GIORNO 5 – Cura di te

**Fai qualcosa solo per te:** una maschera viso, un bagno caldo, una coccola che rimandi da tempo.

*Bonus: mentre lo fai, ripetiti: “Mi prendo cura di me con amore”.*

---

## GIORNO 6 – A tavola con consapevolezza

**Prepara un pasto completo e bilanciato:** verdure + proteine + grassi buoni + pochi carboidrati.

*Bonus: mangia lentamente, senza distrazioni, ascoltando i segnali del corpo.*

---

## GIORNO 7 – Riflessione e gratitudine

**Scrivi sul diario:**

Come ti sei sentita in questi 7 giorni?

Cosa ti ha fatto stare meglio?

Cosa vuoi portare avanti la prossima settimana?

*Bonus: ringrazia il tuo corpo per quello che ha fatto per te, oggi.*

---

## **E ORA? CONTINUA.**

Hai appena mosso i primi 7 passi. Non è un caso che tu sia arrivata fin qui. Continua così. Una settimana dopo l'altra.

**Noi siamo con te. Sempre.**



## 5. IN CONCLUSIONE: IL TUO CORPO NON TI STA TRADENDO

Il tuo corpo sta semplicemente **cercando un nuovo equilibrio**.

E tu puoi aiutarlo, passo dopo passo. Senza forzarlo, senza giudicarlo, **ma con cura e consapevolezza**.

La pancia che senti "estranea" può diventare **un segnale, non un nemico**.

Un invito ad ascoltarti meglio. E a volerti più bene.

## 6. VUOI CONTINUARE IL PERCORSO CON NOI?



**Rimani iscritta alla nostra newsletter gratuita** su [www.aiutomenopausa.com](http://www.aiutomenopausa.com)

Riceverai consigli pratici, ispirazioni e strumenti per stare meglio, con leggerezza e concretezza.

**📄 Scopri il Metodo MenoGym**

Allenamento e alimentazione pensati per il tuo corpo di oggi. Niente pressioni, solo risultati sostenibili.

**📄 Vai al sito e scopri se sono aperte le iscrizioni**





Attenzione: Questo E-book è coperto da Copyright  
Nessuna parte di questo E-book può essere riprodotta senza l'esplicito consenso dell'autore.  
E' vietato trasmettere questo E-book sia in forma gratuita che a pagamento.  
Questo E-book contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria:  
La riproduzione anche parziale di contenuti sia testuali che visivi non è ammessa senza  
autorizzazione della proprietà [aiutomenopausa.com](http://aiutomenopausa.com)