

FORTE NA MENOPAUSA

Os 8 pilares para ser mais forte na menopausa.

GUIA ESSENCIAL ID•E

Milena Cardoso

ANTES DE COMEÇAR

Será que este guia é para você?

- [ ] Você sente que perdeu força?
- [ ] Anda mais cansada?
- [ ] Ganhou gordura abdominal?
- [ ] Tem medo da osteoporose?
- [ ] Percebe que seu corpo mudou?

"Se alguma dessas frases te representa, saiba disso: o que você sente é comum, tem explicação — e tem caminho possível. Você não está sozinha."

O QUE ACONTECE NO SEU CORPO

O que realmente acontece no seu corpo?

Queda do estrogênio

↓

Menor proteção da massa muscular	Redução da densidade óssea	Acúmulo de gordura na região abdominal

↓

Mais dificuldade para manter força, mobilidade e autonomia

Compreender essas mudanças é o primeiro passo para cuidar do seu corpo com mais segurança e confiança.



POR QUE A MUSCULAÇÃO FAZ TANTA DIFERENÇA

"Preservar força é preservar autonomia: continuar fazendo o que você gosta, com segurança e independência."

PRESERVA MÚSCULOS

Freia a perda de força que a menopausa acelera.

PROTEGE OS OSSOS

Estimula a densidade óssea e reduz o risco de fratura.

MANTÉM AUTONOMIA

Subir escada, carregar as compras, levantar do chão, brincar com os netos, viajar sem depender de ajuda. Também melhora equilíbrio, coordenação e reduz o risco de quedas.

O treino de força também favorece o perfil metabólico e cardiovascular — melhora a sensibilidade à insulina, ajuda no controle glicêmico, favorece o colesterol e a pressão arterial, e contribui para o controle da gordura abdominal.

ANTES DE CONTINUAR

Mito ou verdade?

"Treino de força deixa a mulher inchada" → **Mito**

"Ganho de peso na menopausa é automático" → **Mito** — o que muda é o metabolismo, não o destino

"Osteoporose é só genética, sem prevenção possível" → **Mito** — hábitos como o treino de força influenciam diretamente a densidade óssea

"Só dieta resolve a gordura abdominal dessa fase" → **Mito** — o treino de força tem papel direto nesse controle

"Dá pra recuperar força depois dos 40" → **Verdade**

"A ciência já resolveu boa parte dessas dúvidas. Faltava só alguém te contar."

O PRIMEIRO PASSO

O primeiro passo começa hoje

Força é o pilar central — mas ele se conecta a outros sete: movimento, coração, mobilidade, alimentação, sono, hormônios e mente. Juntos, formam a base do Método ID•E.

1 · PRIORIZE O TREINO DE FORÇA

Preserva músculos. Protege os ossos. Ajuda o metabolismo. Mantém autonomia.

2 · MOVIMENTOS MULTIARTICULARES

Exercícios que usam várias articulações e grandes grupos musculares ao mesmo tempo — agachamento, remada, stiff, desenvolvimento, supino, puxada e leg press.

3 · CUIDE DO CORAÇÃO

A musculação combina bem com caminhada, bicicleta, natação e elíptico — melhora saúde cardiovascular, disposição e controle da gordura abdominal.

4 · PRESERVE SUA MOBILIDADE

Mobilidade e alongamentos, num programa bem orientado, ajudam na amplitude de movimento e no conforto do dia a dia.

5 · ALÉM DO TREINO

Proteínas, frutas, verduras, legumes e hidratação sustentam seus músculos. Sono recupera. Saúde hormonal é individual — converse com seu médico. Mente cuidada também é saúde.

> *"Seu corpo não precisa apenas de movimento. Ele precisa de um movimento bem orientado, feito com constância e respeitando a sua realidade."*

A FORÇA NÃO TEM PRAZO DE VALIDADE

A resposta do seu corpo ao treino de força não desaparece com a idade. Mulheres em qualquer década conseguem ganhar força e preservar músculo com o estímulo certo.

Esses benefícios se mantêm enquanto o estímulo continua fazendo parte da sua rotina — não só agora, mas nas próximas décadas. Seu corpo ainda responde ao cuidado. A ciência comprova isso.

"Seu corpo ainda responde. A pergunta é: o que você vai oferecer a ele?"



O QUE É O MÉTODO ID•E?

O próximo passo da sua jornada

Este guia te mostrou o porquê: por que seu corpo muda, por que a força importa, por que ainda há tempo.
Mas cada mulher vive isso de um jeito diferente — com uma história, um ritmo, um corpo que responde à sua maneira. É por isso que existe o Método ID•E: o espaço onde esse conhecimento vira prática, ajustada a você.
Aqui, você não recebe uma fórmula pronta. Você não precisa percorrer esse caminho sozinha. O Método ID•E transforma conhecimento em um plano construído para a sua realidade, respeitando seu ritmo, sua história e seus objetivos.

"O conhecimento te trouxe até aqui. Agora, a companhia certa leva você além."

ENCERRAMENTO

"A força não é apenas aquilo que seus músculos conseguem produzir agora. Também é a confiança de continuar vivendo com autonomia, movimento e qualidade de vida — hoje e nas próximas décadas. E essa construção pode começar hoje."

INSTAGRAM YOUTUBE FACEBOOK SITE WHATSAPP

MILENA CARDOSO — MÉTODO ID•E

Conteúdo elaborado com base em diretrizes e evidências científicas atuais sobre menopausa, treinamento de força e envelhecimento saudável, incluindo recomendações da NAMS, IMS, ACSM, FEBRASGO e demais sociedades científicas reconhecidas.