



Planner Climatéricas

BEMnaMENOPAUSA  Por Giovana Faria

Como ter uma vida
transformada
através do movimento
e Auto-conhecimento

VERSÃO RESUMIDA E GRATUITA



Oiiii, sou Giovana Faria,
idealizadora do Projeto Climatéricas.

“Deixa-me apresentar, nasci em 1976, portanto sou uma climatérica, já numa peri-menopausa. Afinal o climatério é o período que se inicia por volta dos 35 anos, vou explicar isso mais para frente. Fiz aula de dança dos 3 aos 23 anos, sou graduada em Educação Física (1997) e Fisioterapia (2003) e de lá para cá nunca deixei de estudar e vivenciar muito dos meus estudos sobre cuidados com a própria saúde.

Sou mãe de um casal de filhos maravilhosos e parceiros, portanto já passei e passo diariamente pelos desafios e amores da maternidade. Tenho estudado Saúde da Mulher mais intensivamente desde minha maternidade e quero começar a dividir com você tudo que aprendi.

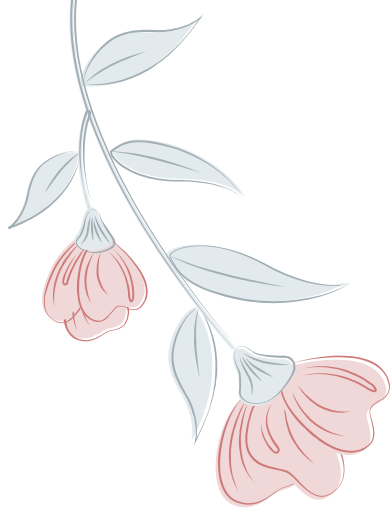
Quero te ajudar a entender melhor as mudanças com seu corpo e buscar melhores caminhos pensando em funcionalidade, independência e longevidade através do auto-cuidado. Nós mulheres multi-funcionais precisamos pegar as rédeas do nosso bem-estar e estar a frente na direção que queremos para nossa vida.

Elaborei um e-book e com ele um Planner Climatéricas para te ajudar neste caminho, nesta direção e disponibilizo aqui uma versão resumida e gratuita para iniciar este processo.

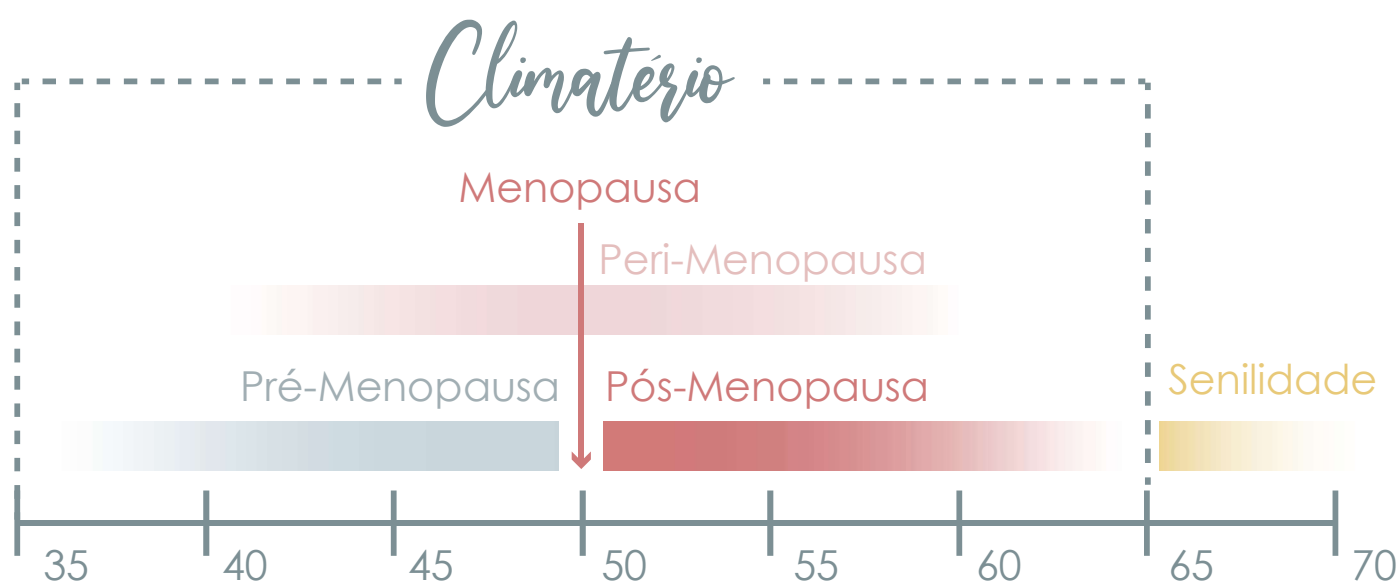
“Não cuido apenas de corpos, cuido de pessoas!
Aliás, sou uma mulher que cuida de mulheres!”

É uma enorme alegria
ter você aqui comigo.”





O climatério portanto é a fase da vida da mulher que se inicia aos 35 anos, quando nossa produção hormonal começa a entrar em declínio e com isso pequenos sintomas começam a surgir, inicialmente de maneira espaçada, e muitas vezes são confundidos com outras doenças como por exemplo a depressão, baixa libido e afastamento do relacionamento, cansaço, entre outros.



Montei um Guia, através de um planner anual e um planner diário que irão te ajudar na identificação destes sintomas e com isso você terá mais segurança para conversar com sua médica e até com outros profissionais da saúde que te acompanham como psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e profissionais de educação física.



Planner anual 2023

Aqui trago datas para estimular seu auto-cuidado e datas comemorativas que servirão como pequenos post-it sobre família e saúde ao longo do ano. E assim como se estivesse olhando o ano de cima, de fora tenho três dicas de ouro:

DICA *Simm* número 1

Associe seu check-up anual ao mês do seu aniversário, assim será impossível esquecer!!!

DICA *Simm* número 2

Determine metas de saúde a cada 3 meses como por exemplo manter a circunferência da sua cintura na casa dos 85cm, ela é um preditor de saúde cardíaca você sabia? Outra sugestão seria participar de duas provas de caminhada-corrída curta de no máximo 5 km e de preferência com um grupo de amigas, no mês de março e outubro tem diversas provas assim, voltadas para mulheres, promovendo o mês das mulheres e de conscientização sobre o câncer de mamas.

DICA *Simm* número 3

Anote no seu planner as datas da sua menstruação: vale fluxo alto, médio, leve, escapes. Início e fim de cada vez que acontecer!!!

Planner

anual

1º semestre - 2023



Climatéricas

BEMnaMENOPAUSA 🌱 Por Giovana Faria

Janeiro

- JANEIRO BRANCO: MÊS DA SAÚDE MENTAL

Fevereiro

Março

- MARÇO LILÁS: PREVENÇÃO DO
CANCÊR DE COLO DE ÚTERO
- 08: DIA DA MULHER
- 14: DIA DA CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Abril

- 06: DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA
- 07: DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Maio

- 14: DIA DAS MÃES

Junho

Planner

anual

2º semestre - 2023



Climatéricas

BEMnaMENOPAUSA ♀ Por Giovana Faria

Julho

Agosto

- AGOSTO VERMELHO: ATENÇÃO
AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Setembro

Outubro

- SETEMBRO AMARELO: MÊS DA SAÚDE MENTAL
- 29: DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

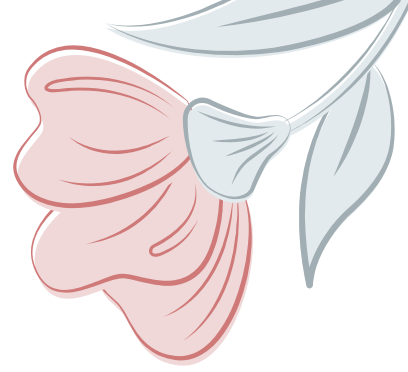
- OUTUBRO ROSA: MÊS DA
PREVENÇÃO DO CANCÊR DE MAMA
- 20: DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO
DA OSTEOPOROSE

Novembro

Dezembro

Planner

diário resumido

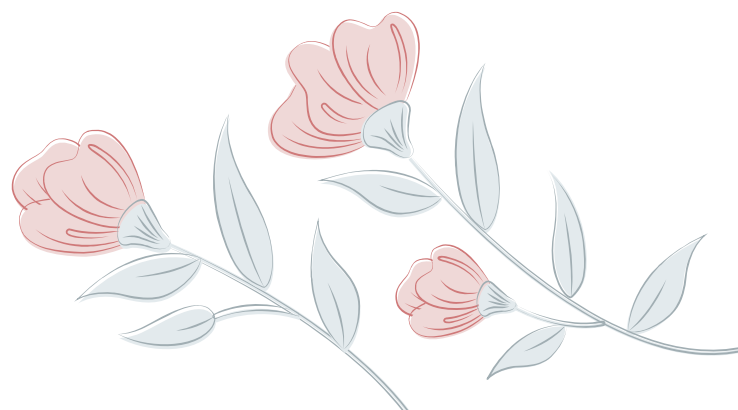


Com ele, você não deixará escapar nada, irá observar durante um dia quais horários sente mais fome e fome de que, qual horário dorme e acorda, qual a qualidade do seu sono, como costuma acordar, dor de cabeça, alteração de humor, cansaço e/ou exaustão, qual foi seu consumo de água, quantas vezes foi ao banheiro (fazer xixi e coco), e até se acordou para fazer xixi.

E claro, eu não poderia deixar de colocar a observação no meu carro chefe, no amor da minha vida: o movimento, e é uma das suas melhores ferramentas na construção de uma longevidade com funcionalidade, independência e saúde integral!!!

Lembrando que aqui está apenas a versão resumida ok? A versão mais completa com tudo que você precisa saber sobre mulheres no climatério você terá apenas no meu e-book.

Envelhecer todas nós vamos, mas minha pergunta é, como você quer envelhecer???



Planner

diário resumido

__ / __ / 2023

Movimento

Fiz atividade hoje?

☐ Sim ☐ Não

Qual a Intensidade?

☐ Leve

☐ Moderada

☐ vigorosa

Hidratação

Meta: ____ Litros

Alcancei a meta?

☐ Sim ☐ Não

Mente

Tive esquecimentos?

☐ Sim ☐ Não

Sono

Reparador?

☐ Sim ☐ Não

Tive insônia?

☐ Sim ☐ Não

Emoções



Tristeza, Baixa Libido



Ansiedade, Nervosismo



Feliz, Alta Libido

Necessidades Fisiológicas

Xixi, entre 6 e 8 vezes ao dia?

☐ Sim ☐ Não

Sensação de escape?

☐ Sim ☐ Não

Intestino funcionou bem hoje?

☐ Sim ☐ Não

Observações

Climatéricas

BEMnaMENOPAUSA 🍷 Por Giovana Faria



Recomendação Mínima de **ATIVIDADE FÍSICA** pela **OMS**
Organização Mundial da Saúde **para Mulheres** no Climatério:



ou uma combinação equivalente ao longo da semana

"E se houvesse um unico remédio capaz de reduzir risco de infarto, AVC, hipertensão, depressão, câncer, diabetes, osteoporose, ansiedade, e demência, você tomaria? Se o exercício pudesse ser transformado em pílula, seria o mais benéfico medicamento da nação!"

Butler, 2009

Para iniciar pense numa sessão de 22 minutos por dia de atividade moderada ou duas sessões de 11 minutos.

Esse é só o primeiro passo para te despertar ao autoconhecimento. Se gostou deste **"Planner Climatéricas versão Resumida"** você vai ficar encantada com tudo que encontrará especialmente pensado para você **na minha página na hotmart**. Conhecimentos que vão guiá-la nesta fase para que você aproveite a janela de oportunidades que se inicia aos 35 anos até a chegada da menopausa.

1 E-book Climatericas e Planner completo: entenda tudo o que você precisa para aproveitar a janela de oportunidades que se inicia aos 35 anos e vai a te a chegada da menopausa. Esteja preparada para viver sua menopausa em plenitude!

2 **Curso Prático:** São **19 video-aulas** que englobam tudo que a mulher climatérica precisa: alongamento, mobilidade, força, condicionamento cárdio-respiratório. Desta fase, climatério, para a frente é muito importante um estímulo diário de movimento, por isso as aulas tem duração em média de **15 minutos!!!** Como **bônus** uma **aula de auto-massagem** com bastão e **4 aulas HIIT** para aumentar seu metabolismo e gasto calórico!

3 **Curso rápido de LPF:** São **10 vídeo-aulas** de até **7 minutos**. A técnica da barriga negativa que utiliza exercícios posturais e respiratórios, associados aos hipopressivos que visam melhorar a pressão interna abdominal e traz benefícios estéticos e de saúde complementando todos outros tipos de exercícios. Importante na prevenção e tratamento da incontinência urinária, barriga estufada, estômago alto, dores nas costas, prisão de ventre e também reduz a circunferência abdominal.

4 **Desafio 30 dias Corpo torneado e metabolismo acelerado:** te leva do sedentarismo ao hábito diário em 30 dias.

5 **Consultoria de treino via aplicativo:** para você que quer ter um contato mais próximo e um atendimento mais individualizado focado na saúde da mulher.

"Esteja preparada para viver sua maturidade em plenitude!
Um pós menopausa saudável e conquistado com intervenção precoce na janela de oportunidades do climatério."

Espero ter ajudado seu auto-conhecimento e plantado uma sementinha de bem-estar. Ficarei muito feliz em saber como foi esta experiência para você.

Vou adorar receber suas sugestões, dúvidas. E ver planners Climatéricas preenchidos nas redes sociais, marque as **#climatericas #giovanafaria**.



Direitos autorais

Esse planner foi criado por mim, GIOVANA FARIA e foi feito para uso pessoal somente.

Não é permitido copiar, reproduzir, distribuir, vender ou editar de qualquer maneira, seja em partes ou todo o trabalho.

Não é permitido usar partes ou fotos separadas desse planner em suas redes sociais ou websites sem minha permissão.

Não é permitido usar minhas fotos para divulgar seu produto. Por favor, faça sua divulgação com suas fotos.

Não é permitido copiar ou divulgar esse planner nas suas redes sociais.

Quando divulgar seu planner preenchido nas redes sociais, por favor creditar o design desse trabalho para minha pessoa.

Copyright 2023. Giovana Faria
Todos os direitos reservados.

Todos os direitos reservados. Este planner ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do planner.





- Fisiologia Feminina aplicada ao treinamento - Método Gerar
- Envelhecimento Feminino e Exercício Físico - Método Gerar
- Emagrecimento e Estética Feminina: Aplicações do HIIT
- Fisioterapia Pélvica
- Saúde da Mulher & Nutrição
- Diástase 360: da prevenção à reorganização
- Low Pressure Fitness - LPF nível 1,2,3 e especialização em diástase
- Crossfit Level 1 e Mobility
- Pilates Clínico e Clássico
- Simpósio Saúde Feminina no Climatério: Oportunidade para um Envelhecimento Saudável - MatterGroup & Hospital São Luiz

Personal Trainer

Crefito 54567-F Cref 7378-G/SP

Contatos:

@gipersonalfisio

<http://youtube.com/climatericasporgiovanafar396>

giovanapersonal@hotmail.com

