



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

GESTIONE PESO & MENOPAUSA

Strategia pratica e rimedi naturali per
sostenere peso, fame, energia, muscolo
e benessere nella fase della menopausa.



PIÙ STRUTTURA

PIÙ ENERGIA

PIÙ CONTROLLO

PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

GESTIONE PESO & MENOPAUSA

Un sistema completo per sostenere peso, fame, energia, muscolo e corpo che cambia dopo i 40/45 anni

A un certo punto molte donne iniziano a sentire che qualcosa è cambiato. Il peso sale più facilmente, la pancia diventa più presente e la fame meno prevedibile. Aumentano le voglie di dolci, cala l'energia e il corpo perde tono. Quello che prima funzionava ora sembra non bastare più.

E allora si aspetta.

Si aspetta di avere più motivazione.

Si aspetta il lunedì giusto.

Si aspetta che passi il periodo stressante.

Si prova a mangiare meno per qualche giorno.

Poi si torna al punto di partenza.

Ma il corpo non aspetta.

Con l'età e la menopausa, massa muscolare, metabolismo, recupero, fame, energia e composizione corporea possono cambiare. Continuare a improvvisare non mantiene la situazione ferma: spesso la rende semplicemente più difficile da recuperare in seguito.

Il peso non va odiato: va compreso e gestito.

La menopausa non va combattuta: va accolta e accompagnata.

1. RIPARTIRE DALLA BASE

Prima di concentrarti soltanto su peso, pancia o fame, devi guardare il terreno su cui stai cercando di costruire. Il corpo non funziona a compartimenti separati: intestino, digestione, sistema immunitario, assorbimento dei nutrienti, energia quotidiana, recupero minerale e benessere generale sono le fondamenta che permettono all'organismo di affrontare meglio sia la menopausa sia un percorso di gestione del peso.

Menopausa e dimagrimento rappresentano già una richiesta importante per il corpo. Se le basi sono instabili, non sorprende che aumentino stanchezza, fame, gonfiore e difficoltà nel mantenere la costanza. In pratica, stai chiedendo al corpo di reagire bene mentre continua a lavorare senza un sostegno adeguato.

Rimedi naturali previsti

ROUTINE MATTINO-SERA – OPTIMAL-SET + ACTIVIZE

Il percorso parte quindi da una semplice routine mattino-sera:

- base nutrizionale al mattino;
- sostegno energetico durante la giornata, quando necessario;
- recupero minerale alla sera.

Optimal-Set e Activize costituiscono la base quotidiana del percorso. PowerCocktail fornisce al mattino vitamine, fibre e nutrienti utili a sostenere energia e benessere generale; Activize interviene nei momenti di maggiore stanchezza, favorendo vitalità, concentrazione e metabolismo energetico. Restorate completa la routine alla sera, apportando minerali preziosi per il recupero, il rilassamento e l'equilibrio dell'organismo.

Questa routine, semplice ma fondamentale, cambia le regole del gioco: crea una base solida di benessere generale sulla quale costruire seriamente tutto il resto.

Supporto incluso

- Istruzioni per una routine mattino-sera semplice e sostenibile

2. MUSCOLO, PROTEINE E METABOLISMO

Qui serve essere chiare: con l'età la massa muscolare tende naturalmente a diminuire e, durante la menopausa, questo processo può diventare ancora più rilevante. Se non viene protetto, il corpo perde progressivamente tono, forza e capacità metabolica.

Meno muscolo significa:

- meno tono;
- meno forza;
- meno stabilità;
- minore capacità fisica;
- metabolismo meno attivo;
- minore dispendio energetico quotidiano;
- più rigidità, dolori e acciacchi nel tempo.

Il muscolo non serve soltanto ad avere un corpo più tonico. È un tessuto metabolicamente attivo che ti aiuta a restare forte, autonoma ed efficiente nel tempo. Se vuoi davvero cambiare le cose, le proteine non possono più essere qualcosa che mangi “quando capita”: serve un apporto adeguato, costante e orientato verso l'alto.

Più proteine nei pasti significa maggiore lavoro digestivo e metabolico, oltre a una sazietà più stabile. Più massa muscolare riesci a mantenere, maggiore sarà anche il dispendio energetico quotidiano del corpo. Questa è una delle basi più importanti per favorire una perdita di peso sostenibile. Ricorda: nessuno è mai diventato sovrappeso perché mangiava troppe proteine.

Non devi diventare ossessionata dalle proteine. Devi però smettere di trattarle come un dettaglio da gestire “a intuito” e iniziare a considerarle una priorità concreta della tua giornata.

Rimedi naturali previsti

AMINOACIDI ESSENZIALI – PROSHAPE AMINO

Gli aminoacidi essenziali non sono un semplice “aiuto per i muscoli”, ma veri e propri custodi della tua giovinezza biologica. Il corpo non è in grado di produrli da solo e deve assumerli dall'esterno.

Con il calo degli estrogeni, la capacità del corpo di assimilare le proteine dai cibi diminuisce drasticamente. Integrare gli aminoacidi essenziali diventa quindi una strategia cruciale per:

- Nutrire il muscolo senza appesantire: forniscono la massima quota nutritiva con zero calorie e zero carico per la digestione o i reni.
- Sostenere la sintesi del collagene: sono la base per mantenere l'elasticità della pelle, la salute dei capelli e la resistenza delle articolazioni.
- Proteggere il metabolismo attivo: una massa magra nutrita e preservata è il segreto principale per mantenere il metabolismo alto e gestire il peso in modo efficiente.

CREATINA – CREATINE+

La creatina viene ancora ingiustamente sottovalutata da moltissime donne perché associata esclusivamente al bodybuilding maschile.

È un grave errore metabolico.

La creatina non serve a trasformarti in una “palestrata”, né causa ritenzione idrica. È, al contrario, una molecola fondamentale per la longevità femminile in menopausa. Oltre a sostenere la forza muscolare durante il movimento, la creatina funge da vera e propria “centrale energetica” per tutte le cellule del corpo.

Inserirla nel programma è essenziale per:

- Proteggere la massa magra: contrasta la naturale perdita di tono muscolare dovuta al calo degli estrogeni.
- Sostenere la salute delle ossa: stimola il metabolismo osseo, aiutando a prevenire l'osteopenia.
- Combattere la stanchezza: ricarica i mitocondri, riducendo la spossatezza fisica e la nebbia mentale (brain fog) tipiche di questa transizione.

Supporto incluso

- Definizione dell'obiettivo proteico giornaliero personale
- Indicazioni pratiche per aumentare le proteine senza complicare l'alimentazione
- Idee di pasti e ricette semplici ad alto contenuto proteico

Non aspettare di sentirti debole o “molle” prima di iniziare a proteggere il muscolo. Quando il problema diventa evidente, è già iniziato da tempo.

3. ALLENAMENTO DI FORZA

Camminare fa bene, muoversi di più fa bene e qualsiasi attività è meglio di niente. Ma se, dopo i 40/45 anni, devi scegliere una priorità, la risposta non è il cardio.

Ma l'allenamento di forza.

Ore sul tapis roulant non mandano al corpo lo stesso messaggio di un allenamento che richiede al muscolo di lavorare, adattarsi e restare presente.

Il muscolo va nutrito.

Ma va anche usato.

L'obiettivo non è vivere in palestra. Non serve allenarsi ogni giorno né seguire programmi estremi. Per molte persone, 2–3 allenamenti di forza ben costruiti alla settimana bastano.

Brevi.

Efficaci.

Adatti al proprio livello.

L'importanza del muscolo è chiara: oltre alla nutrizione, il modo migliore per mantenerlo e farlo crescere è l'allenamento di forza. Non sottovalutarlo.

Se non puoi andare in palestra, bastano pochi strumenti per allenarti a casa. Se anche questo, per ora, è troppo, allora bisogna puntare al massimo sulle altre leve: proteine, movimento quotidiano e supporti mirati per proteggere muscolo, forza e metabolismo.

Supporto incluso

- Sostegno per costruire un percorso di allenamento di forza personalizzato ed efficace
 - Documento dedicato ai principi e alla filosofia dell'allenamento
 - Indicazioni e consigli per una palestra da casa
-

4. EQUILIBRIO ORMONALE & RIMEDI NATURALI

Il corpo cambia fase. E continuare a trattarlo esattamente come prima non ha senso. Durante la perimenopausa e la menopausa possono cambiare energia, sonno, umore, fame e composizione corporea.

Rimedi naturali previsti

EQUILIBRIO ORMONALE – WOMEN+

Women+ è il sostegno specifico dedicato alle esigenze della donna dai 45 anni in su. La vitamina B6 contribuisce alla regolazione dell'attività ormonale, mentre il ferro e altri micronutrienti sostengono energia e vitalità. Isoflavoni ed estratti vegetali completano una formula pensata per accompagnare con maggiore equilibrio la perimenopausa e la menopausa.

Supporto incluso

- Indicazioni pratiche per inserirlo nella routine mattino-sera
- Libro incluso “Il Grande Libro della Menopausa”, scritto dal Dott. Gabriele Buracchi, per chi desidera approfondire il tema

Non continuare a usare le regole di prima aspettandoti che il corpo risponda nello stesso modo.

La fase è cambiata.

Deve cambiare anche la strategia.

5. CONSAPEVOLEZZA CALORICA

La gestione del peso porta con sé già da sola le sue difficoltà e i suoi ostacoli. La menopausa può ulteriormente complicare il percorso, ma non cambia le regole di base: per perdere peso serve un deficit calorico reale.

Il problema è che molte donne sono convinte di mangiare poco, ma quando si osserva davvero la giornata emergono facilmente calorie che passano inosservate: olio versato senza misura, pane aggiunto ai pasti, assaggi, formaggi, frutta secca, bevande, aperitivi, snack, dolci serali e weekend completamente diversi dai giorni feriali.

Monitorare non significa diventare ossessionate. Significa smettere di indovinare e iniziare a vedere con chiarezza. E attenzione: la soluzione non è sempre mangiare meno. Molto spesso è mangiare meglio, costruire pasti più sazianti, distribuire meglio le calorie e togliere ciò che si accumula senza accorgersene.

Perché, se non sai quanto stai mangiando, non stai davvero gestendo il percorso. Stai andando a intuito. E se l'intuito non ha funzionato finora, non c'è motivo di pensare che inizierà a funzionare domani. Ecco perché il nostro percorso include anche un sistema semplice per monitorare calorie, proteine e andamento del peso, senza trasformare tutto in calcoli complicati.

Questo passaggio non è secondario: soprattutto quando l'obiettivo è dimagrire, ignorarlo può far crollare l'intero protocollo. Puoi lavorare su fame, metabolismo, allenamento e sostegni mirati e avere già

miglioramenti nel benessere, ma se il contesto calorico resta fuori controllo, il peso difficilmente si muoverà nella direzione desiderata.

Supporto incluso

- Strumento semplice per monitorare calorie, proteine e peso
- Stima iniziale del fabbisogno e dell'obiettivo calorico personale
- Indicazioni per leggere l'andamento del peso senza reagire a ogni oscillazione
- Risorse essenziali sulla nutrizione di base
- Protocollo Perdita Peso – per un maggiore approfondimento sul tema
- Protocollo SPEED – perdita di peso velocizzata

Lo scopo non è trasformare il cibo in matematica.

Lo scopo è togliere il caos.

6. FAME E FAME NERVOSA

La fame, e soprattutto la fame nervosa, è uno degli ostacoli più grandi sia durante la menopausa, per alcune donne, sia soprattutto in un dimagrimento sostenibile. Se ogni giorno devi combattere contro la fame, anche se la dieta funziona, prima o poi perderai. Non perché ti manca carattere. Perché hai costruito un sistema che richiede uno sforzo continuo. La fame non si gestisce soltanto dicendo “devo resistere”.

Si gestisce lavorando su:

- proteine;
- acqua;
- volume dei pasti;
- ritmo della giornata;
- qualità dei pasti;
- gestione dei momenti critici;
- supporti mirati.

Una giornata con pasti troppo piccoli, ore senza mangiare e una cena affrontata quando sei già esausta non è disciplina. È una preparazione perfetta per perdere il controllo.

In alcuni momenti, un pasto sostitutivo bilanciato può essere molto più intelligente che saltare il pranzo e arrivare affamata alla sera.

Rimedi naturali previsti

FAME E FAME NERVOSA – TOPSHAPE

TopShape è il supporto mirato alla gestione dell'appetito e del metabolismo dei grassi. La combinazione di fibre, micronutrienti ed estratti vegetali favorisce una maggiore sensazione di controllo prima dei pasti e aiuta a rendere il percorso alimentare più ordinato e sostenibile. Non sostituisce una corretta alimentazione, ma la completa nei momenti in cui fame e voglie rendono più difficile mantenere la propria strategia.

Supporto incluso

- Protocollo Fame Nervosa per approfondire il tema e rendere il percorso calmo, sostenibile, con energia e vitalità. Dimagrire non deve assolutamente essere una lotta: se gestito, è un percorso calmo, senza stress e molto sostenibile.

7. GLICEMIA, CARBOIDRATI E GRANDI PASTI

Pane, pasta, riso, pizza e dolci non sono il nemico. Ma fingere che tutti gli alimenti abbiano lo stesso impatto su fame ed energia non è realistico.

Pasti molto ricchi di carboidrati e poco bilanciati possono favorire forti oscillazioni glicemiche. Nel quotidiano questo può tradursi in:

- fame poco dopo aver mangiato;
- voglia intensa di dolci e carboidrati;
- cali di energia e sonnolenza;
- bisogno continuo di snack.

Il protocollo non elimina i carboidrati: ti insegna a gestirli meglio, abbinarli correttamente e organizzare i pasti in modo più intelligente, anche durante aperitivi, feste, ristoranti e giornate più abbondanti.

Mantenere una glicemia più stabile aiuta a gestire meglio fame, energia, lucidità mentale e controllo del peso. Può inoltre favorire un contesto metabolico più ordinato, limitando i continui picchi di insulina che rendono più difficile utilizzare i grassi come fonte energetica.

Nella menopausa questo punto diventa ancora più importante, perché fame, stanchezza, irritabilità e voglia di dolci possono diventare più difficili da gestire quando anche l'energia è instabile.

Una cena abbondante non rovina il percorso.

Perdere completamente la struttura per i cinque giorni successivi sì.

Rimedi naturali previsti

GLICEMIA E CARBOIDRATI – C-BALANCE

C-Balance è il supporto strategico da utilizzare in prossimità dei pasti più ricchi di carboidrati. Il cromo contribuisce al mantenimento di normali livelli di glucosio nel sangue, mentre lo zinco sostiene il normale

metabolismo dei carboidrati. Fibre ed estratti vegetali completano la formula, aiutando a gestire meglio energia, fame reattiva e voglia di dolci dopo i pasti.

Supporto incluso

- Protocollo Glicemia Stabile
 - Strategia per feste, aperitivi, ristoranti e grandi pasti
 - Indicazioni per goderti le occasioni sociali senza trasformarle in una settimana persa
 - Principi pratici per abbinare meglio carboidrati, proteine e fibre
-

8. GONFIORE, DIGESTIONE E RESET

Sentirsi gonfia ogni giorno non dovrebbe diventare qualcosa da accettare in silenzio.

Il gonfiore può essere legato a molte variabili: pasti disordinati, digestione lenta, poca acqua, eccesso di snack, quantità elevate di sale, combinazioni pesanti, stress e routine irregolare. Per questo il protocollo lavora prima sulla base quotidiana mattino-sera, che per molte donne risolve già in gran parte gonfiore e stitichezza.

Quando serve un lavoro più profondo su intestino e fegato per favorire il drenaggio e l'eliminazione delle scorie, si può aggiungere una fase reset detox di 14 giorni.

Continuare a sentirti gonfia e limitarti a dire “sarà l'età” non è una strategia.

Rimedi naturali previsti

GONFIORE, DIGESTIONE E RESET – D-DRINK

D-Drink accompagna una fase reset di 14 giorni dedicata a leggerezza, regolarità e benessere digestivo. La sua combinazione di fibre, estratti vegetali e micronutrienti sostiene la normale funzione epatica e i naturali processi di eliminazione dell'organismo. È un supporto temporaneo da affiancare alla routine quotidiana, non una soluzione drastica o aggressiva.

Supporto incluso

- Protocollo Gonfiore per un approfondimento sul tema
-

9. ARTICOLAZIONI & LONGEVITÀ

Perdere peso è importante. Ma non è l'unico obiettivo. A cosa serve pesare meno se il corpo diventa fragile, rigido, dolorante e sempre meno capace? Con l'avanzare dell'età bisogna iniziare a ragionare anche in termini di longevità e qualità della vita.

In questa fase andiamo ad aggiungere rimedi naturali come oli essenziali, Q10, estratti vegetali e micronutrienti mirati per sostenere:

- Cuore.
- Mente.
- Vista.
- Mobilità.
- Articolazioni.

Rimedi naturali previsti

LONGEVITÀ E BENESSERE 50+ – GENERATION 50+

Generation 50+ completa la base nutrizionale con sostanze selezionate per le esigenze dell'età matura. Omega-3 di origine vegetale, luteina, coenzima Q10, ginseng, isoflavoni e vitamine del gruppo B sostengono vitalità, metabolismo energetico e benessere generale. Il suo obiettivo non è agire direttamente sul peso, ma aiutare il corpo a mantenersi attivo ed efficiente nel tempo.

MOBILITÀ E ARTICOLAZIONI – GELENK-FIT

Gelenk-Fit è il sostegno nutrizionale dedicato ad articolazioni, cartilagini e mobilità. Contiene glucosamina, condroitina e vitamina C, che contribuisce alla normale formazione del collagene per il corretto funzionamento di cartilagini e ossa. Nel percorso aiuta a proteggere la capacità di muoversi, allenarsi e mantenere uno stile di vita attivo con il passare degli anni.

Supporto incluso

- Programma dedicato alla mobilità e alla salute articolare
- 10 Minuti di Yoga al Giorno per una maggiore flessibilità e articolazioni forti

PANORAMICA: COSA INCLUDE IL PROTOCOLLO

I rimedi naturali vengono scelti in base alle esigenze personali e al pacchetto selezionato.

Tutto il sostegno pratico, tecnico e formativo collegato al percorso è incluso senza costi aggiuntivi.

Supporti tecnici inclusi

- Routine mattino-sera
 - Indicazioni pratiche per aumentare le proteine
 - Strumento per monitorare calorie, proteine e peso
 - Supporto per un percorso di allenamento personalizzato
 - Strategia per feste, aperitivi, ristoranti e grandi pasti
 - Indicazioni per la fase di drenaggio di 14 giorni
 - Consulenza e sostegno diretto con il team
-

Materiali di approfondimento inclusi

- Documento Proteine, Muscolo e Metabolismo
 - Ricette essenziali ad alto contenuto proteico
 - Risorse sulla nutrizione di base
 - Protocollo Perdita Peso
 - Protocollo SPEED – Perdita di peso velocizzata
 - Protocollo Fame Nervosa
 - Protocollo Glicemia Stabile
 - Protocollo Gonfiore
 - Programma Mobilità e Salute Articolare
 - Libro sulla Menopausa del Dott. Gabriele Buracchi
-

Bonus pratici inclusi

- 10 Minuti di Yoga al Giorno
 - Workout Donne da casa
 - Consigli per materiale allenamento di forza da casa
-

NON ASPETTARE CHE DIVENTI PIÙ DIFFICILE

Questo è il punto che molte persone evitano.

Aspettano di avere più tempo.

Aspettano di sentirsi motivate.

Aspettano che il peso salga ancora.

Aspettano che il dolore aumenti.

Aspettano di non riconoscersi più.

Poi iniziano dal panico.

Dieta estrema.

Cardio ogni giorno.

Fame.

Stanchezza.

Due settimane di sforzo.

Abbandono.

Non serve un altro tentativo disperato.

Serve una struttura.

Ogni anno passato senza proteggere il muscolo rende più difficile ricostruirlo.

Ogni mese passato senza affrontare il peso aggiunge altro lavoro futuro.

Ogni giornata gestita a caso conferma le stesse abitudini che ti hanno portata fin qui.

Non devi aspettare di stare peggio per meritarti di iniziare.

CONCLUSIONE

Il Protocollo Gestione Peso & Menopausa non tratta il corpo come una semplice bilancia.

Lavora su ciò che sostiene davvero il cambiamento:

- base nutrizionale;
- muscolo;
- proteine;
- forza;
- equilibrio ormonale;
- consapevolezza calorica;
- fame;
- glicemia;
- digestione;
- mobilità;
- longevità.

Il corpo cambia fase, e deve cambiare anche il modo in cui lo sostieni. Continuare a improvvisare è comunque una scelta: significa lasciare tutto com'è e permettere alle stesse difficoltà di continuare a crescere.

Se vuoi costruire un percorso completo, sostenibile e realmente adatto alla fase in cui ti trovi, contattaci.

Non aspettare che arrivi il momento giusto.

Inizia a costruirlo.

