

De Niña a Mujer:

El curso que puede cambiar la historia de muchas deportistas adolescentes.

El deporte puede ser una de las experiencias más positivas en la vida de una adolescente...

Pero también puede volverse confuso, frustrante y lleno de presiones si no entendemos lo que pasa dentro de su cuerpo.



Existe el riesgo de caer en entornos tóxicos, altamente competitivos y poco empáticos. Esto ocurre, en gran parte, por la falta de conocimiento sobre la fisiología femenina, especialmente durante los cambios propios de la adolescencia.

Mientras los niños suelen volverse más rápidos y fuertes, las niñas enfrentan un proceso distinto:

Con la llegada de la pubertad, se ensanchan las caderas, aumenta la grasa corporal, aparece la menstruación, el riesgo de lesión y anemia se eleva... así como la sensibilidad e inseguridad personal.

Y si no hay herramientas adecuadas, los datos son claros:

- ✗ Más del 50% de las adolescentes deja el deporte.
- ✗ El 40% de las deportistas sufre problemas de salud menstrual, como la amenorrea.

Pero la salud menstrual es mucho más que el sistema reproductivo.

Las hormonas afectan cada sistema del cuerpo, y son clave en esta etapa.

Por eso, creé el curso **“De niña a mujer – Deportista Adolescente”**:

Una clase pensada para entrenadoras, familias, y por supuesto, para las propias adolescentes que quieren conocerse mejor y rendir con confianza.

Aquí entregamos herramientas para entender el cuerpo, romper con los mitos, y crear entornos positivos donde las deportistas crezcan seguras, acompañadas y con bases científicas reales.

🔍 ¿Qué verás en esta clase?

- ✓ Las bases de la fisiología femenina adolescente
- ✓ Cambios hormonales y su impacto en el rendimiento

- ✓ Alimentación, energía y salud menstrual: amenorrea y RED-S
- ✓ Confianza corporal y consejos prácticos para cada fase del ciclo menstrual

🧠 Porque educar en fisiología **no es hablar solo del ciclo:**
es hablar de cuerpo, emociones, autoestima y decisiones para toda la vida.

Valor descuento lanzamiento: \$30.000 CLP. Aclaración: La web muestra el valor en dólares AU debido a que es creada en Australia donde realizo mi proyecto de investigación. (\$30.000 CLP = \$50.00 dólares AU).

👉 **Disponible ahora** – accede aquí al curso:

<https://www.womanperformance.info/tienda-1>



De Niña a Mujer: La Deportista Adolescente.

La adolescencia no es solo un cambio de cuerpo, es un cambio de vida.
Aprende cómo acompañar este proceso con ciencia, nutrición y confianza.
Duración: 1 hora

Detalles y Compra

Gracias por ser parte de esta comunidad que quiere cambiar la forma en que entendemos y acompañamos a nuestras deportistas.

Con cariño,

Lucita Poblete

Fundadora de Woman Performance

