
HUESOS VIVOS

Una mirada integral y natural para comprender,
cuidar y fortalecer tus huesos

Colección Habitar el Cuerpo · Volumen 1

Sole Di Gregorio

Yoga terapéutico · Pilates · Somatica
Consultora en Cinco Leyes Biológicas

“Comprender el cuerpo no significa aplicar una
receta.
Significa empezar a hacer mejores preguntas.”

Este libro habla de huesos.

Pero los huesos no existen solos.

Existen dentro de una persona. Con una edad, una historia, una alimentación, una manera de moverse, un momento hormonal, un sistema nervioso, hábitos, recursos y necesidades diferentes.

Por eso este libro no propone un protocolo igual para todos. Propone comprender qué necesita el hueso, qué papel tienen el músculo y el movimiento, qué lugar ocupan los alimentos, cómo vivimos la carga y el esfuerzo, qué cambia con la edad y la menopausia y qué preguntas podemos hacernos sobre nuestra propia historia.

La información puede ser general.
El acompañamiento, cuando lo necesitamos, tiene que ser individual.

Este material es educativo. No diagnostica ni prescribe tratamientos y no reemplaza una evaluación profesional cuando sea necesaria.

Contenido

1. Tus huesos están vivos
2. Osteopenia: entender el resultado sin convertirlo en identidad
3. ¿Por qué puede disminuir la densidad ósea?
4. El hueso necesita carga
5. Alimentar el hueso
6. Sol, descanso y ritmos
7. El cuerpo que se siente seguro
8. Después de los 50: menopausia, músculo y autonomía
9. Cuando el cuerpo también se convierte en pregunta
10. Cómo empezar a moverte sin complicarlo
11. No sos frágil

Cuando necesitás ir un poco más allá

Fuentes y lecturas

CAPÍTULO 1

TUS HUESOS ESTÁN VIVOS

El esqueleto es tejido activo, no una estructura inmóvil

El hueso se remodela durante toda la vida. Algunas células retiran tejido y otras forman tejido nuevo. Este proceso responde a la edad, las hormonas, la nutrición, la actividad física y las fuerzas mecánicas que recibe el esqueleto.

Cuando caminás, subís una escalera, cargás una bolsa o te levantás de una silla, el hueso recibe información. Los músculos también transmiten fuerza al hueso al contraerse.

EL HUESO ESCUCHA CÓMO TE MOVÉS.

Por eso la salud ósea no se reduce a calcio. Necesitamos pensar en un sistema: hueso + músculo + equilibrio + alimentación + vitamina D + hormonas + movimiento + recuperación.

La palabra clave es adaptación. El cuerpo conserva y desarrolla aquello que necesita usar. Cuando la carga disminuye mucho durante mucho tiempo, también disminuye el estímulo.

Cuidar no siempre significa proteger. A veces cuidar significa volver a usar.

¿Qué cosas de mi vida cotidiana le muestran hoy a mi cuerpo que necesito seguir siendo fuerte?

OSTEOPENIA

Entender un resultado sin convertirlo en identidad

Osteopenia describe una densidad mineral ósea menor que la considerada normal, pero no es sinónimo de osteoporosis. La densitometría es importante, aunque no cuenta por sí sola toda la historia de un cuerpo.

No describe por sí sola tu fuerza, masa muscular, equilibrio, alimentación, riesgo de caída, antecedentes de fracturas ni capacidad funcional.

“TENGO OSTEOPENIA” no significa “SOY FRÁGIL”.

A veces el diagnóstico produce miedo y empezamos a evitar: no cargo, no salto, no me agacho, no hago fuerza. Pero reducir demasiado el movimiento también reduce estímulos que ayudan a conservar capacidad.

Una formulación más útil puede ser: mis huesos necesitan más atención, estímulo y contexto.

Qué conviene mirar además del número

- Antecedentes de fracturas y caídas.
- Nivel de fuerza y masa muscular.
- Edad y etapa hormonal.
- Alimentación y peso corporal.
- Vitamina D y otros datos clínicos cuando corresponda.
- Medicaciones o condiciones que puedan afectar al hueso.
- Cantidad y tipo de movimiento habitual.

CAPÍTULO 3

¿POR QUÉ PUEDE DISMINUIR LA DENSIDAD ÓSEA?

No existe una sola causa

El hueso refleja una conversación de muchos factores. La edad y la transición menopáusica importan, pero también importan la carga mecánica, la masa muscular, la nutrición, el peso corporal, la vitamina D, algunas enfermedades y medicamentos, el tabaquismo y el consumo elevado de alcohol.

Durante la transición menopáusica, la disminución de estrógenos puede acelerar la pérdida de masa ósea. Eso no convierte a la menopausia en una enfermedad; significa que el cuidado del hueso se vuelve más intencional.

También puede aparecer sarcopenia: pérdida de masa y, sobre todo, fuerza muscular. Hueso y músculo no deberían pensarse por separado.

MENOS MÚSCULO = MENOS FUERZA SOBRE EL HUESO + MENOS RESERVA PARA EL EQUILIBRIO Y LA AUTONOMÍA.

Comer muy poco tampoco es necesariamente saludable. Una alimentación insuficiente en energía y proteína puede dificultar el mantenimiento de músculo y hueso.

Tener un factor de riesgo no significa tener un destino. Significa saber dónde mirar.

CAPÍTULO 4

EL HUESO NECESITA CARGA

Moverse es bueno. Desafiar al cuerpo también.

Caminar es excelente, pero el hueso necesita algo más que desplazamiento. La fuerza y, cuando corresponde, el impacto aportan estímulos mecánicos diferentes.

No hace falta aprender ejercicios complicados para empezar. Pensemos en acciones humanas simples:

LEVANTARTE · SENTARTE · SUBIR · CARGAR · EMPUJAR · CAMINAR · EQUILIBRARTE

Fuerza

Levantarte y sentarte de una silla varias veces. Subir una escalera. Cargar bolsas. Transportar objetos. Si entrenás con pesas, bandas o máquinas, la resistencia puede progresar de manera más precisa.

Impacto

Para algunas personas, pequeños saltos, trote o movimientos dinámicos pueden aportar un estímulo útil. Para otras no son apropiados, especialmente si existen fracturas, dolor importante o dificultades de equilibrio. No hay obligación de saltar.

Equilibrio

Sostenerte unos segundos sobre una pierna cerca de un apoyo estable, caminar en distintas direcciones y practicar cambios de posición ayuda a conservar recursos importantes para prevenir caídas.

Progresar

Si siempre hacemos exactamente lo mismo, el cuerpo se adapta a eso. Progresar puede ser una repetición más, un poco más de carga, una escalera más, mejor control o menos necesidad de apoyo.

No entrenamos para levantar una mancuerna.
Entrenamos para levantar nuestra vida.

ALIMENTAR EL HUESO

Mucho más que calcio

El hueso necesita minerales, pero también una matriz orgánica rica en proteínas. Por eso una alimentación que acompañe la salud ósea no se construye alrededor de una sola cápsula, cucharada o alimento.

Calcio

Es fundamental para la estructura ósea y participa además en contracción muscular y función nerviosa. Las fuentes alimentarias incluyen lácteos y fermentados si los consumís, sardinas con espinas blandas, alimentos fortificados, tahini y sésamo, algunas verduras verdes, legumbres y frutos secos.

No todo el calcio de los alimentos se absorbe igual. La matriz del alimento y compuestos como los oxalatos pueden modificar su biodisponibilidad.

Proteína

La proteína sostiene la matriz del hueso y, al mismo tiempo, ayuda a conservar y construir músculo. Una pregunta simple puede ser: ¿mis comidas principales tienen una fuente clara de proteína?

Magnesio

Participa en numerosos procesos metabólicos y también en la estructura del hueso. Está presente en semillas, frutos secos, legumbres, cereales integrales, hojas verdes y cacao.

Vitamina K

Interviene en proteínas relacionadas con el tejido óseo. Las verduras de hoja verde son fuentes importantes.

Vitamina C

Participa en la síntesis normal de colágeno. Frutas cítricas, kiwi, frutillas, pimientos, brócoli y otros vegetales aportan vitamina C.

Vitamina D

Facilita la absorción intestinal de calcio y participa en el metabolismo mineral. Puede provenir de la síntesis cutánea por UVB, de algunos alimentos y, cuando corresponde, de una indicación individual.

Comidas que suman

Idea	Qué combina
Yogur o kéfir + fruta + semillas	Calcio + proteína + variedad vegetal
Hummus con tahini + vegetales	Legumbre + sésamo + minerales
Sardinas + verduras + legumbres	Calcio + proteína + vitamina D + fibra
Huevos + verduras verdes + legumbres	Proteína + micronutrientes
Brócoli + garbanzos + tahini	Vegetales + proteína vegetal + calcio

La idea no es construir una dieta perfecta. Es que los nutrientes aparezcan de manera habitual, suficiente y variada.

EL INTESTINO TAMBIÉN FORMA PARTE DE ESTA HISTORIA

Microbiota · digestión · absorción · inmunidad

Cuando hablamos de salud ósea solemos pensar inmediatamente en calcio. Pero hay una pregunta anterior: ¿qué hace mi cuerpo con aquello que como?

No alcanza con que un nutriente esté presente en un alimento. Ese alimento tiene que ser digerido, sus nutrientes tienen que quedar disponibles y muchos de ellos tienen que atravesar la pared intestinal para poder ser utilizados. Aquello que no necesitamos también tiene que poder eliminarse adecuadamente.

Por eso hablar de alimentación también es hablar de intestino.

No tenemos un intestino vacío

Nuestro intestino alberga una enorme comunidad de microorganismos. A ese ecosistema lo llamamos microbiota intestinal. Bacterias y otros microorganismos conviven con nosotros, fermentan componentes de los alimentos, producen metabolitos e interactúan con el sistema inmunitario y con otros sistemas del organismo.

HUESO · MÚSCULO · INTESTINO · INMUNIDAD · SISTEMA NERVIOSO · HORMONAS
No son compartimentos aislados. Forman parte del mismo organismo.

El intestino y el sistema inmunológico

Una parte importante de la actividad inmunitaria está vinculada al intestino. La barrera intestinal, la microbiota y las células del sistema inmunológico mantienen una comunicación permanente.

El sistema inmunitario también participa en procesos relacionados con el remodelado óseo. Por eso existe investigación creciente sobre el llamado eje intestino-hueso: las posibles relaciones entre microbiota, metabolismo, inmunidad y tejido óseo.

Esto no significa que exista un probiótico capaz de resolver la osteopenia. Significa algo más amplio: el hueso tampoco está aislado del resto de nuestra fisiología.

PREBIÓTICOS: ALIMENTAR A QUIENES VIVEN CON NOSOTROS

Los prebióticos son sustancias que determinados microorganismos utilizan y que pueden producir beneficios para la salud. Muchos aparecen naturalmente en alimentos ricos en ciertos tipos de fibra.

Ajo, cebolla, puerro, alcaucil, espárragos, avena, legumbres, banana, frutas, verduras y algunos cereales integrales pueden aportar diferentes fibras y sustratos para la microbiota.

NUESTRA MICROBIOTA TAMBIÉN COME.

La diversidad vegetal ayuda a ofrecerle una mayor variedad de sustratos.

Probióticos: no todos son iguales

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, producen un beneficio para la salud. Pero “probiótico” no es el nombre de un único producto: existen especies, cepas y combinaciones diferentes, y un efecto estudiado para una cepa no puede trasladarse automáticamente a todas las demás.

Por eso la idea no es “tomar cualquier probiótico porque hace bien”. Cuando se utiliza un producto con un objetivo específico, importa saber qué contiene y para qué existe evidencia.

¿Y los fermentados?

Kéfir, yogur, chucrut y otros alimentos fermentados pueden formar parte de una alimentación variada. Fermentado no es exactamente sinónimo de probiótico: para llamar probiótico a un microorganismo debe existir evidencia de un beneficio concreto.

Eso no les quita valor como alimentos. Pueden aportar diversidad, sabores, texturas y productos de la fermentación; algunos además contienen microorganismos vivos.

La fibra no es solamente para ir al baño

Determinados microorganismos fermentan ciertos tipos de fibra y producen sustancias como los ácidos grasos de cadena corta. Estos metabolitos participan en procesos relacionados con la barrera intestinal, el metabolismo y la regulación inmunitaria.

INTESTINO Y SISTEMA NERVIOSO

Una conversación de ida y vuelta

El intestino y el cerebro mantienen una comunicación bidireccional a través de vías nerviosas, hormonales, metabólicas e inmunitarias. Por eso hablamos de eje intestino-cerebro.

Esto no significa que todos los problemas de sueño, estrés o ansiedad provengan del intestino, ni que puedan resolverse simplemente tomando un probiótico. Significa que sueño, alimentación, estrés, sistema nervioso, función intestinal y microbiota forman parte de una red que se influencia mutuamente.

Antes de pensar en “arreglar la microbiota”

Podemos empezar por algo mucho menos complicado:

- Comer una alimentación variada y basada en alimentos poco procesados.
- Aumentar progresivamente la diversidad vegetal.
- Consumir suficiente fibra según tolerancia.
- Incorporar legumbres con regularidad.
- Variar frutas y verduras.
- Utilizar semillas y frutos secos.
- Incluir alimentos fermentados que se toleren bien.
- Mover el cuerpo, descansar y sostener una hidratación adecuada.

No necesitamos convertir la alimentación en otro lugar de exigencia. Necesitamos comprender mejor qué estamos alimentando.

No estamos alimentando solamente huesos

Cuando comemos, no estamos llevando calcio hacia un hueso como quien coloca ladrillos en una pared. Estamos alimentando un organismo: intestino, microbiota, músculo, sistema inmunitario, sistema nervioso y hueso.

Tal vez cuidar nuestros huesos también sea aprender a cuidar el terreno en el que esos huesos viven.

CAPÍTULO 6

SOL, DESCANSO Y RITMOS

El hueso vive dentro de una vida

La vitamina D puede sintetizarse en la piel mediante radiación UVB, pero no existe una cantidad universal de minutos de sol válida para todas las personas. Influyen estación, latitud, horario, pigmentación, edad, piel expuesta y otros factores.

No necesitamos perseguir el sol hasta quemarnos. Necesitamos una relación sensata con la vida al aire libre y, cuando corresponde, evaluar el estado de vitamina D.

Dormir y recuperar

La fuerza y el impacto son estímulos; la adaptación necesita recuperación. Dormir mal de manera sostenida también puede afectar energía, entrenamiento, equilibrio y hábitos.

Sedentarismo

Una clase de una hora no borra automáticamente muchas horas de inmovilidad. Levantarte, caminar, subir escaleras, cambiar de posición y hacer tareas cotidianas también forman parte de una vida activa.

Estrés

No vamos a decir que el estrés produce osteopenia. Sí podemos reconocer que estrés, sueño, apetito, actividad, recuperación y percepción de amenaza se influyen mutuamente.

Una práctica breve

De pie, sentí los pies. Presioná suavemente el suelo durante cinco segundos. Soltá. Repetí. Después quedate quieta/o y registrá la diferencia entre hacer fuerza y descansar.

APOYO Y FUERZA PUEDEN COEXISTIR.

CAPÍTULO 7

EL CUERPO QUE SE SIENTE SEGURO

Sistema nervioso · somática · fuerza · confianza corporal

Hasta ahora hablamos mucho de estímulo. El hueso necesita carga. El músculo necesita fuerza. El equilibrio necesita ser practicado. Pero existe otra pregunta que también importa: ¿cómo está viviendo mi cuerpo ese estímulo?

El sistema nervioso participa en el movimiento, la coordinación, el equilibrio y la percepción corporal. Además, nuestro estado de activación influye en cómo experimentamos el esfuerzo, el dolor, la incertidumbre y el desafío.

Esto no significa que un sistema nervioso regulado convierta automáticamente cualquier ejercicio en seguro. La intensidad, la técnica, la capacidad física, el dolor, los antecedentes y el contexto siguen importando. Significa que cómo llegamos a la práctica también forma parte de la experiencia.

No alcanza con cargar: importa cómo cargamos

Dos personas pueden hacer el mismo movimiento y vivirlo de maneras muy diferentes. Una puede sentir esfuerzo, presencia y capacidad. Otra puede contener el aire, apretar la mandíbula, tensarse por completo y sentir que tiene que soportar la práctica a cualquier precio.

DESAFIAR AL CUERPO NO ES LO MISMO QUE PELEAR CON ÉL.

Regular no es estar relajada/o todo el tiempo

Necesitamos activarnos para hacer fuerza, reaccionar, sostener una carga y recuperar el equilibrio. Regulación no significa eliminar esa activación. Significa poder entrar en ella, responder y después volver.

ACTIVO → HAGO FUERZA → TERMINO → SUELTO → RECUPERO

Un entrenamiento que siempre se vive como urgencia, castigo o exigencia extrema puede alejarnos de la escucha corporal. En cambio, una práctica progresiva permite encontrar una zona donde aparece esfuerzo sin quedar completamente sobrepasados.

Desafío no es amenaza

Para fortalecernos necesitamos desafío. Si nunca desafiamos al cuerpo, no tiene razones para adaptarse. La búsqueda no es evitar el esfuerzo, sino poder reconocer una experiencia parecida a: “esto me cuesta, pero puedo”.

Esa capacidad también puede entrenarse. Con experiencias graduales, un movimiento que hoy genera inseguridad puede convertirse con el tiempo en algo conocido, organizado y manejable.

Miedo al movimiento

Después de escuchar “tenés los huesos débiles”, algunas personas empiezan a vigilar cada movimiento. El miedo a caer o fracturarse puede llevar a evitar actividades, reducir la carga y perder confianza. Cuidarse no debería significar inmovilizarse.

La somática puede ayudarnos a registrar apoyo, respiración, tensión, esfuerzo y recuperación. No la usamos como tratamiento directo de la densidad ósea, sino como una manera de recuperar percepción y confianza para volver a habitar el movimiento.

Práctica: del apoyo a la fuerza

Sentate en una silla firme. Antes de levantarte, sentí los pies apoyados. Presioná suavemente el suelo. Registrá piernas, respiración y mandíbula. Ahora levántate sin apurarte. Quedate de pie unos segundos y reconocé algo concreto: mi cuerpo acaba de sostener mi peso. Volvé a sentarte, esperá y repetí.

No estamos haciendo solamente un ejercicio de piernas. Estamos permitiendo registrar una secuencia:

HAGO FUERZA → PUEDO → TERMINO → ESTOY BIEN

Una pregunta para llevar a la práctica

¿Puedo hacer fuerza sin sentir que tengo que violentar, castigar o ignorar a mi cuerpo?

La regulación no busca un cuerpo que nunca se active. Busca un cuerpo que pueda activarse, responder y volver.

CAPÍTULO 8

DESPUÉS DE LOS 50

Menopausia · músculo · autonomía

Cumplir años no es una enfermedad. Menopausia tampoco. Pero nuestro cuerpo cambia y conocer esos cambios nos permite cuidarnos con más intención.

Con la transición menopáusica puede acelerarse la pérdida ósea. Con los años también puede disminuir la fuerza muscular si no la entrenamos. Por eso la fuerza deja de ser solamente un tema estético y se vuelve una herramienta de autonomía.

Quiero poder...

- Levantarme del piso.
- Subir escaleras.
- Cargar una valija.
- Caminar y viajar.
- Sostener mi equilibrio.
- Mover cosas de mi casa.
- Seguir practicando lo que disfruto.

La pregunta no es “¿qué edad tengo?”.

La pregunta es: ¿qué capacidad quiero conservar?

Mi yo de 80 años

No imagines tu cara. Imaginate haciendo. ¿Qué querés seguir pudiendo hacer? ¿Qué necesita entrenar hoy ese cuerpo futuro?

TU CUERPO CAMBIÓ. NO TERMINÓ.

CAPÍTULO 9

CUANDO EL CUERPO TAMBIÉN SE CONVIERTE EN PREGUNTA

Cinco Leyes Biológicas como marco de autoexploración

Dentro de las Cinco Leyes Biológicas, huesos y otros tejidos del aparato locomotor se interpretan en relación con experiencias de desvalorización o pérdida percibida de capacidad. Estas relaciones causales no están demostradas científicamente.

En este libro no utilizamos esa mirada para explicar una densitometría ni para culpabilizar a nadie. La utilizamos para abrir preguntas.

Desvalorización puede sentirse como: “no pude”, “ya no sirvo”, “antes podía”, “mi cuerpo me falló”, “no estoy a la altura”, “soy una carga”.

Preguntas posibles

- ☐ ¿En qué momento empecé a sentir que mi cuerpo ya no podía?
- ☐ ¿Mi valor depende de cuánto hago por los demás?
- ☐ ¿Me comparo constantemente con quien era hace diez o veinte años?
- ☐ ¿Qué significa para mí envejecer?
- ☐ ¿Qué movimientos dejé de hacer por miedo?
- ☐ ¿Estoy confundiendo cuidado con evitar?

Construir evidencia de capacidad

Podemos investigar nuestra historia, pero también crear experiencias nuevas. Hoy me levanto de la silla sin usar las manos. Hoy cargo una bolsa. Hoy sostengo mejor el equilibrio. Hoy hago algo que hace meses evitaba.

Acá la mirada biográfica y la somática pueden encontrarse. Puedo preguntarme “¿cuándo empecé a sentir que no podía?” y, al mismo tiempo, “¿qué necesita experimentar hoy mi cuerpo para volver a sentirse capaz?”.

PUEDO.

No como pensamiento positivo. Como experiencia corporal.

CÓMO EMPEZAR A MOVERTE

Sin complicarlo

No necesitás memorizar nombres de ejercicios. Empezá por movimientos que ya existen en tu vida.

Sentarte y levantarte

Elegí una silla firme. Sentate y levantate varias veces de manera controlada. Si resulta muy fácil, podés progresar gradualmente según tu capacidad.

Escaleras

Subir escalones es una manera sencilla de trabajar piernas y carga. Usá baranda si la necesitás.

Cargar

Bolsas, botellas u objetos cotidianos pueden representar carga. Empezá con algo que puedas controlar con seguridad.

Caminar

Caminar sigue siendo una base excelente. Podés variar ritmo, recorrido y desnivel según tu capacidad.

Equilibrio

Cerca de una pared o mesada, levanta un pie y sostenete unos segundos. El apoyo cercano está para seguridad, no para demostrar nada.

Impacto

Si ya saltás, corrés o hacés actividades dinámicas con seguridad, el impacto puede formar parte del estímulo óseo. Si no, primero construí fuerza, equilibrio y confianza.

Yoga y Pilates

Pueden aportar fuerza, control, equilibrio y conciencia corporal. Para el hueso, buscá prácticas que incluyan posiciones de pie, resistencia, carga y progresión, no solamente movilidad y relajación.

Durante cualquier práctica, también podés observar: ¿estoy respirando?, ¿puedo aflojar lo que no necesito tensar?, ¿este esfuerzo sigue siendo tolerable?, ¿puedo terminar y recuperar?

EL MEJOR MOVIMIENTO ES EL QUE PODÉS HACER BIEN, REPETIR Y PROGRESAR.

CAPÍTULO 11

NO SOS FRÁGIL

Un cierre para seguir construyendo

Quizás llegaste a este libro porque una densitometría dijo osteopenia. Tal vez apareció miedo.

Ahora sabés que el hueso es tejido vivo. Que necesita nutrientes, músculo, carga y contexto. Que la manera en que habitamos el esfuerzo también importa. Y que comprender tu cuerpo no es lo mismo que aplicarle una receta.

No necesitamos negar el paso del tiempo. Necesitamos recuperar participación.

Tal vez el objetivo nunca fue tener los huesos de los
20.

Tal vez el objetivo sea construir, con la vida que tenemos hoy, el cuerpo más capaz posible.

No perfecto. No joven. No invulnerable.

CAPAZ.

Para escribir

- ☐ Quiero seguir pudiendo _____.
- ☐ Quiero recuperar _____.
- ☐ Quiero dejar de decirme _____.
- ☐ Quiero empezar a recordarme _____.

CUANDO NECESITÁS IR UN POCO MÁS ALLÁ

Este libro fue pensado para darte información, preguntas y herramientas que te permitan comprender mejor tu cuerpo y participar activamente de su cuidado.

Pero ningún libro puede conocer tu historia.

Tu edad, tu alimentación, tu manera de moverte, tus síntomas, tus estudios, los medicamentos que utilizás, el momento vital que estás atravesando, el estado de tu sistema nervioso y la relación que construiste con tu cuerpo hacen que tu proceso sea único.

Por eso, cuando queremos pasar de la información general a un acompañamiento más específico, necesitamos mirar a la persona completa.

En mi consulta trabajo estos procesos desde una mirada integrativa, combinando -cuando corresponde- recursos de las Cinco Leyes Biológicas, Yoga terapéutico y movimiento, somática y regulación del sistema nervioso, hábitos y otras herramientas de acompañamiento.

No se trata de aplicar un protocolo igual para todos.

Se trata de preguntarnos: ¿qué necesita tu cuerpo, en tu momento y con tu historia?

Si después de leer Huesos Vivos sentís que querés profundizar, revisar tu caso particular o construir un acompañamiento más personalizado, podés solicitar una consulta conmigo.

Sole Di Gregorio
Yoga terapéutico • Pilates • Somática
Consultora en Cinco Leyes Biológicas

La consulta integrativa acompaña y no reemplaza controles médicos, estudios o tratamientos que puedan ser necesarios.

FUENTES Y LECTURAS

Esta selección reúne fuentes institucionales para los conceptos generales de salud ósea, alimentación, menopausia y ejercicio.

Royal Osteoporosis Society. Información educativa sobre ejercicio, fuerza, impacto y movimiento seguro para la salud ósea.

International Osteoporosis Foundation. Recursos sobre osteoporosis, nutrición, actividad física y prevención de fracturas.

NIH Office of Dietary Supplements. Información profesional sobre calcio, vitamina D, magnesio y vitamina K.

National Institute on Aging. Información general sobre envejecimiento, fuerza, equilibrio y actividad física.

Enfoques de educación somática y regulación. En este ebook se utilizan para explorar percepción corporal, esfuerzo, seguridad y recuperación; no se presentan como tratamiento directo de la osteopenia.

NOTA FINAL

Este ebook es material educativo. No establece tratamientos ni indicaciones individuales. Ante un diagnóstico, antecedentes de fractura, dolor persistente o dudas sobre la seguridad del ejercicio, la evaluación debe individualizarse.

HUESOS VIVOS

Colección Habitar el Cuerpo · Volumen 1

SOBRE MÍ

Soy Sole Di Gregorio, profesora de Yoga, terapeuta holística y Consultora en las Cinco Leyes Biológicas.

Desde hace años acompaño personas a través del movimiento, el Yoga terapéutico, la somática y diferentes herramientas de abordaje integrativo.

Mi manera de mirar el cuerpo fue cambiando con el tiempo. Cada vez me interesa menos observar un síntoma, un músculo, un hueso o una emoción de manera aislada.

Me interesa la persona.

Su historia. Su manera de moverse. Su alimentación. Su momento vital. Su sistema nervioso. La relación que construyó con su cuerpo. Y, sobre todo, los recursos que todavía tiene disponibles.

Por eso mi trabajo integra movimiento, regulación del sistema nervioso, somática, hábitos, Cinco Leyes Biológicas y otras herramientas que fui incorporando a lo largo de mi recorrido.

No trabajo desde la idea de un protocolo igual para todos.

¿Qué necesita esta persona, en este momento y con esta historia?

De esa misma mirada nace la colección Habitar el Cuerpo: materiales que buscan acercarte información, pero también preguntas; ayudarte a comprender, observarte, recuperar participación y empezar a relacionarte con tu cuerpo desde un lugar diferente.

SOLE DI GREGORIO
Namasté Ashram · Muñiz

Instagram
@sole_digregorio
@namasteashram

Web
soledigregorio.com

Mail
sole@soledigregorio.com