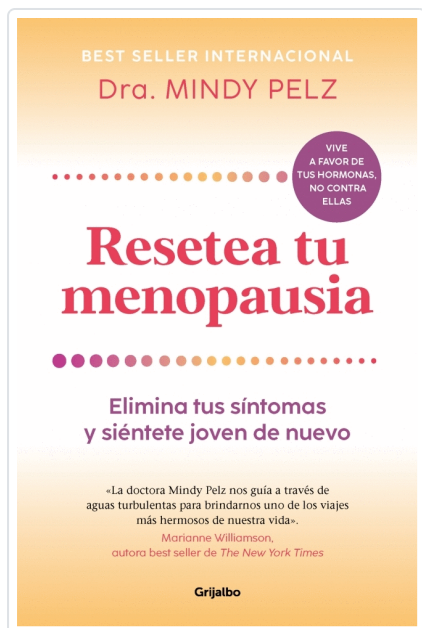


RESETEA TU MENOPAUSIA

Pelz, Dra. Mindy

SINOPSIS

Una guía revolucionaria para entender los cambios hormonales en menopausia, reconocer sus síntomas y descubrir estrategias concretas para mitigarlos. «Quiero enseñarte a llevar una vida que acompañe los cambios que ocurren en tu interior, un estilo de vida que honre la sabiduría que tiene dentro tu cuerpo». – Dra. Mindy Pelz ¿Has encontrado dificultades en tus años de menopausia? No estás sola. Todas las mujeres atraviesan los efectos inevitables de los cambios hormonales —irritabilidad, ansiedad inexplicable, problemas para recordar palabras y sofocos— pero no tienes por qué sufrir. La experta en nutrición y medicina funcional, la Dra. Mindy Pelz, ha ayudado a miles de mujeres como tú a cuidar su salud durante los turbulentos años de la menopausia. ¿No sería maravilloso despertarte completamente descansada? ¿tener la mente tranquila, clara y activa? ¿y perder peso de una manera sencilla y sostenible? La Dra. Mindy Pelz comparte su programa transformacional para resetear tu menopausia. Con él aprenderás: • cómo trabajar a favor de tus hormonas y no en contra de ellas • cómo detener la pérdida de memoria relacionada con la menopausia • cómo poner fin a tus síntomas sin la necesidad de medicarte • cómo optimizar tu metabolismo y finalmente perder peso • cómo ralentizar el proceso de envejecimiento y mantenerte joven por más tiempo Con Resetea tu menopausia, la Dra. Pelz ha creado una herramienta fundamental y un estilo de vida práctico para que las mujeres descubran una nueva forma de navegar la menopausia con confianza y sin dejar de ser ellas mismas. Reseñas: «La Dra. Mindy Pelz, popular experta en métodos de sanación holística y en métodos de medicina funcional innovadores, nos guía a través de aguas turbulentas para brindarnos uno de los viajes más hermosos de nuestras vidas». — Marianne Williamson, autora best seller de The New York Times...



Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788425361333
Status	Disponible
Páginas	208
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2025