

MITO DE LA MENOPAUSIA, EL



KRISTIN JOHNSON

SINOPSIS

UNA GUÍA CLARA, ACTUALIZADA Y REALISTA SOBRE LA MENOPAUSIA Y SUS EFECTOS

Si te han ofrecido un tratamiento para la menopausia, debes saber que los protocolos tradicionales, basados en información científica anticuada y conclusiones inexactas, están equivocados. Muy equivocados. Durante años, las enseñanzas convencionales —y la medicina— han sostenido que las mujeres no necesitan adaptar su estilo de vida ni el cuidado de su salud al entrar en la madurez, aunque sí han de soportar molestias como los sofocos, el insomnio, el aumento de peso y la pérdida de masa muscular, los cambios de humor, el sexo con molestias, el dolor en las articulaciones y la incontinencia como si todo eso fuera a desaparecer (mágicamente) en una o dos décadas. El nuevo enfoque que ofrece esta obra te enseñará a adentrarte en la mediana edad con sabiduría y bienestar. A partir de una serie de medidas prácticas y directrices específicas, podrás crear un régimen para la menopausia basado en tus propias características y estado de salud, y descubrir información sobre temas fundamentales para esta fase de tu vida, entre los que figuran:

- Nutrición, ejercicio e higiene del sueño: Prácticas recomendables para envejecer con salud.
- Tiropausia, hígado graso y salud intestinal: Los sistemas olvidados que requieren atención durante la menopausia.
- THS o THM: ¿Cuál es la diferencia? ¿Importa? (Pista: ¡sí, importa!).
- No todo el THS es igual: ¿A dosis bajas o fisiológico? ¿Estático o rítmico? ¿Continuo o cíclico? ¿Cremas, geles, parches, inyecciones o píldoras? ¿Cuál es la mejor opción para ti?
- Cuando el THS no es realmente una alternativa: Suplementos y acciones integrativas para que te cuides adecuadamente.

El mito de la menopausia no solo es la mejor herramienta contra la desinformación, sino también una hoja de ruta completa para surcar la transición menopaúsica con tranquilidad y vitalidad....



Editorial	GAIA
Materia	[VFDW2] MENOPAUSIA
EAN	9788411081665
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025