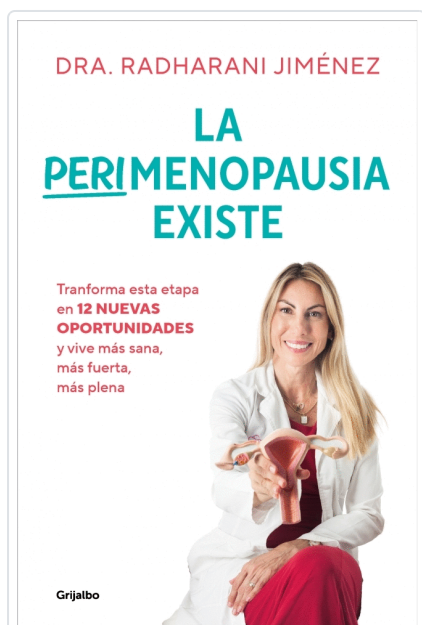


PERIMENOPAUSIA EXISTE, LA

Radharani Jiménez



SINOPSIS

UNA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA ENTENDER QUÉ ES LA PERIMENOPAUSIA Y CÓMO NAVEGAR POR ELLA ¿Sientes que no eres la de antes? ¿Llevas meses o quizás años notando cambios en tus reglas, en tu energía, en tu piel y cabello, duermes peor, notas cómo aumenta la grasa abdominal, te cuesta ganar masa muscular, tienes menos deseo sexual? ¿Sientes tristeza o irritabilidad sin motivo, te falta el impulso y la vitalidad que solías tener...? Sabes que algo pasa, tu intuición te lo confirma: tus hormonas están cambiando. Pediste ayuda y te respondieron: "La perimenopausia no existe, está todo en tu mente, es psicológico, llevas una vida muy estresante, te haces mayor o es una etapa que hay que pasar". A través de las páginas de este libro, te ayudaré a entender que la perimenopausia puede ser también un momento vital fascinante y una nueva oportunidad para conectar con tus necesidades y priorizarte. Descubrirás las soluciones y respuestas que necesitas para transformar tus miedos y vivir esta etapa con salud, fuerza y plenitud. No estás sola, no te lo inventas: yo sí te creo....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFDW] SALUD DE LA MUJER
EAN	9788425371202
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/02/2026