

FELIZ MENOPAUSIA

Moñino, Sandra



SINOPSIS

¿Sientes que tu cuerpo ha cambiado? ¿Te despiertas en mitad de la noche con sofocos y no consigues descansar? ¿Te gustaría mejorar tu energía y vitalidad? La menopausia es una etapa de cambios físicos y emocionales que puede afectar a tu calidad de vida, aunque también representa una oportunidad para cuidarte y descubrir una nueva versión de ti misma. La nutricionista Sandra Moñino, autora del best seller *Adiós a la inflamación*, te da las claves para entender lo que ocurre en tu físico, mejorar los síntomas y recuperar el control de tu salud. En *Feliz menopausia* descubrirás cómo aliviar los sofocos, dormir mejor, proteger tu corazón, fortalecer tus huesos, reducir la inflamación y perder peso de forma saludable, sin dietas extremas. Todo mientras cuidas también tu bienestar emocional. La menopausia explicada de forma clara y sin tabúes....



Editorial	HARPER COLLINS IBERICA
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9788410644953
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2026