

# MUJERES DE HIERRO



## GARCA E, BOTICARIA

### SINOPSIS

Si estás en la perimenopausia o en la menopausia, quizá te estés preguntando: «¿por qué la grasa se ha instalado en mi abdomen sin avisar? ¿De dónde sale esta niebla mental? ¿Por qué hay días en los no puedo con la vida?».

Este libro es un abecedario de supervivencia metabólica: (de la A de Abdomen a la Z de Zzzz... sueño pasando C de Complementos alimenticios) donde descubrirás qué te está pasando realmente —el zafarrancho hormonal que explica por qué te sientes agotada, hinchada o desbordada—. En estas páginas encontrarás hábitos estrella sencillos y realistas para recuperar energía y cuidar tu metabolismo: desde empezar el día con un desayuno salado hasta dormir mejor con la nana biológica, pasando por entrenar fuerza en sesiones de 15 minutos o dar un paseo parasimpático para bajar el estrés.

Boticaria García, doctora en Farmacia y nutricionista, y Javier Butragueño, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, diseccionan con rigor y humor la ciencia de esta etapa de la mujer para ofrecerte un plan de acción que funciona.

Recuerda: no estás en decadencia, estás en construcción. Y una mujer en construcción... es peligrosísima....



<b>Editorial</b>	PLANETA
<b>Materia</b>	[VFDW2] MENOPAUSIA
<b>EAN</b>	9788408320715
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	2880
<b>Tamaño</b>	15x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	21,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	20/05/2026