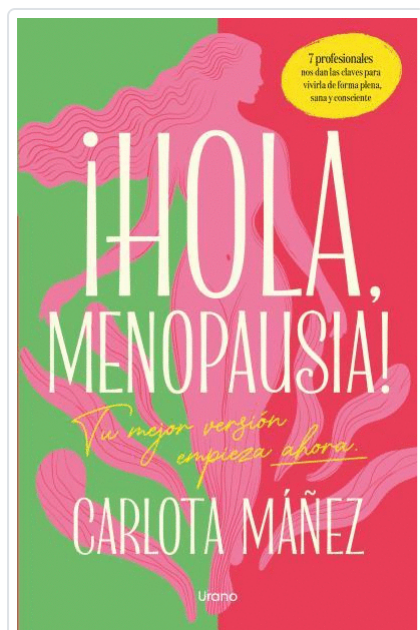


HOLA, MENOPAUSIA!



MÁÑEZ ARISÓ, CARLOTA

SINOPSIS

IMAGENES PARA EL AUDIOLIBRO

Dale la bienvenida a esta nueva etapa. Aprende a abrazarla y, sobre todo, ¡cuídate como mereces! ¿Y si en lugar de evitarla o resistirnos, la aceptamos y aprendemos a vivirla con respeto y cariño? Este libro te invita a descubrir qué es realmente la menopausia, cuáles son los cambios que trae y cómo hacer de esta transición un momento consciente y enriquecedor. Con casi 30 años dedicada a la divulgación en salud y nutrición, la autora nos acerca lo que hoy sabemos, y da voz a un equipo de mujeres, profesionales de diferentes ámbitos (ginecología, dermatología, nutrición, entrenamiento físico, fitoterapia, sexología y terapia psicocorporal), para ofrecerte herramientas prácticas y realistas que te ayuden a vivir esta etapa con bienestar integral: físico, emocional y mental. Desde la alimentación y el ejercicio, pasando por el descanso y la salud íntima, hasta la gestión emocional y las opciones médicas, aquí encontrarás una guía para cuidar de ti misma con conocimiento y optimismo. Inevitable y a veces mal comprendida, la menopausia es también una oportunidad para redescubrirte y mirar hacia adelante con energía y serenidad. Si estás en esta etapa o cerca de ella, este libro es un valioso acompañante en tu camino...



Editorial	URANO
Materia	[VFDW] SALUD DE LA MUJER
EAN	9791387662165
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	446
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/11/2025