

ADELGAZA EN MENOPAUSIA



Víctor Bravo (@doctorvictorbravo)

SINOPSIS

El libro que todas las mujeres de + de 45 deben leer para mantener su peso en menopausia y encontrarse bien y con energía. Despidete de las dietas eternas: empieza hoy tu nueva etapa. ¿Estás harta de escuchar que a partir de los cincuenta es imposible adelgazar? La ciencia dice otra cosa y este libro te lo demostrará, porque la menopausia no tiene por qué ser el punto final de tu bienestar ni una condena al sobrepeso. Aquí encontrarás respuestas claras, sin falsas promesas ni dietas milagro. Aprenderás qué ocurre realmente en tu cuerpo durante esta etapa, por qué tu metabolismo cambia y cómo recuperar el control con estrategias sencillas, realistas y sostenibles. No se trata de prohibir alimentos, vivir con hambre o pasar horas en el gimnasio, sino de aplicar principios fisiológicos respaldados por la evidencia científica y adaptados a tu vida. Miles de mujeres ya han logrado resultados con este método: volver a sentirse ágiles, fuertes y seguras, disfrutando de la comida sin miedo y dejando atrás la frustración de años de intentos fallidos. Tú también puedes conseguirlo. La menopausia no es el final: es el momento de tu verdadera transformación. Sí, es posible adelgazar en la menopausia... y disfrutar el camino. Ciencia, sensatez y resultados: la fórmula para recuperar tu salud a los 50 y más allá....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFDW] SALUD DE LA MUJER
EAN	9788425373008
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/03/2026