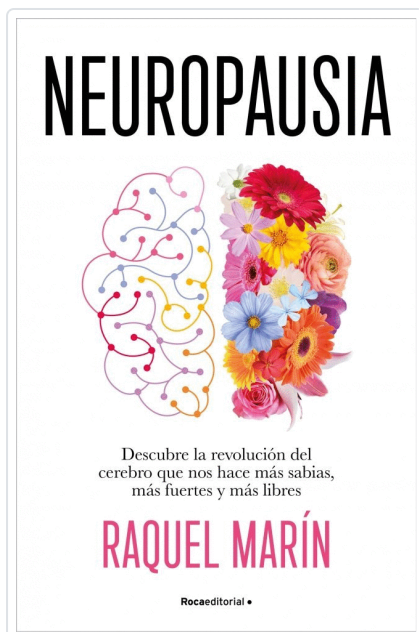


NEUROPAUSIA



MARÍN, RAQUEL

SINOPSIS

Con un enfoque revolucionario, la menopausia es entendida desde el cerebro: aprende a vivirla, disfrutarla y aprovechar el cambio. Raquel Marín, pionera en neurociencia aplicada al bienestar femenino y autora de Dale vida a tu cerebro (4 ediciones), cambia la manera de entender la menopausia. Durante años se ha explicado casi únicamente desde el cuerpo. Ahora sabemos que el cambio más profundo ocurre en tu cerebro. Con esta guía aprenderás a comprenderlo, gestionarlo y aprovecharlo. Descubre cómo esta etapa puede ser tu mejor oportunidad: -Reprograma tu cerebro: convierte síntomas y cambios hormonales en energía y motivación. -Di adiós a los sofocos, a la fatiga mental, al estrés crónico, a los apagones mentales, a la ansiedad, a la depresión, a los trastornos del sueño... -Disfruta de tus relaciones y tu vida sexual como nunca antes. - Aliméntate para sentirte bien: conoce los alimentos que aumentan tu vitalidad y tu ánimo, equilibran tu mente ¡y descubre cómo activar el subidón feliz! -Cuida tu cuerpo y tu cerebro: técnicas prácticas para prevenir el desgaste físico y neurológico. -Alarga la vida de tus ovarios y tus años fértiles. ¡Y mucho más! Una guía completa que muestra que la menopausia no es un final: es una etapa llena de posibilidades para cuidarte y disfrutar de ti misma como nunca antes....



Editorial	ROCA
Materia	[VFDW2] MENOPAUSIA
EAN	9791387629731
Status	Disponible
Páginas	288
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2026