

## El mito de la menopausia

Cómo regular los desarreglos hormonales, superar los síntomas incómodos y afrontar la madurez con buena salud y bienestar

Kristin

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081665

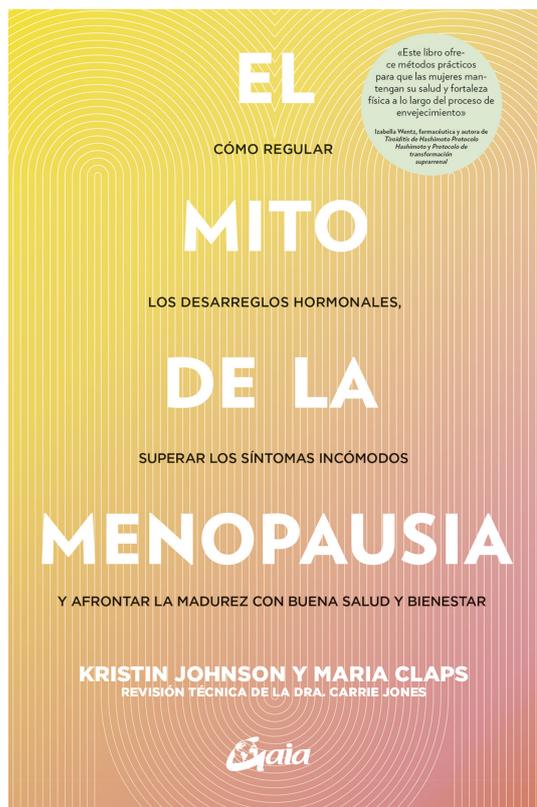
Páginas: 384

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Salud natural



### SINOPSIS

#### UNA GUÍA CLARA, ACTUALIZADA Y REALISTA SOBRE LA MENOPAUSIA Y SUS EFECTOS

Si te han ofrecido un tratamiento para la menopausia, debes saber que los protocolos tradicionales, basados en información científica anticuada y conclusiones inexactas, están equivocados. Muy equivocados. Durante años, las enseñanzas convencionales —y la medicina— han sostenido que las mujeres no necesitan adaptar su estilo de vida ni el cuidado de su salud al entrar en la madurez, aunque sí han de soportar molestias como los sofocos, el insomnio, el aumento de peso y la pérdida de masa muscular, los cambios de humor, el sexo con molestias, el dolor en las articulaciones y la incontinencia como si todo eso fuera a desaparecer (mágicamente) en una o dos décadas.

El nuevo enfoque que ofrece esta obra te enseñará a adentrarte en la mediana edad con sabiduría y bienestar. A partir de una serie de medidas prácticas y directrices específicas, podrás crear un régimen para la menopausia **basado en tus propias características y estado de salud**, y descubrir información sobre temas fundamentales para esta fase de tu vida, entre los que figuran:

\* **Nutrición, ejercicio e higiene del sueño:** Prácticas recomendables para envejecer con salud.

\* **Tiropausia, hígado graso y salud intestinal:** Los ...