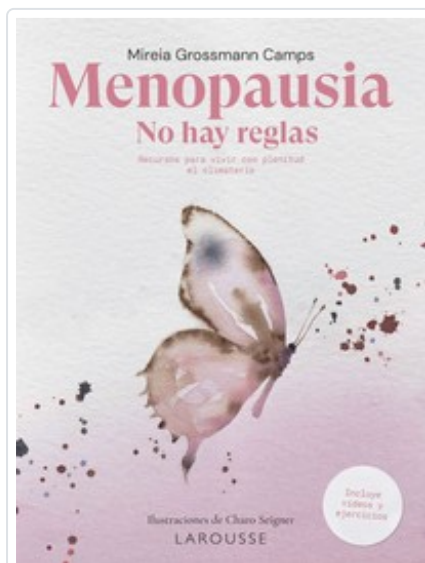


MENOPAUSIA. NO HAY REGLAS. RECURSOS PARA VIVIR CON PLENITUD



GROSSMANN, MIREIA

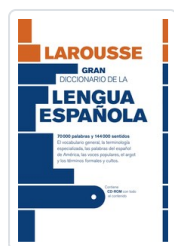
SINOPSIS

La menopausia es la manifestación más evidente de los cambios que trae consigo el climaterio. Es una nueva etapa en la vida de las mujeres que ven cómo su cuerpo es nuevo. Tanto en la relación con una misma como en las relaciones con los demás, las «reglas» cambian y la visión convencional que la sociedad transmite no satisface. Mireia Grossman, fisioterapeuta experta en suelo pélvico, aborda en esta obra todos estos cambios y novedades desde una visión positiva y con un planteamiento alejado de los clichés sociales y médicos al uso. Articula su propuesta en torno a estos tres ámbitos: - El concepto mental de lo que es la menopausia y el climaterio (para enfocar esta nueva vida de otro modo). - El conocimiento anatómico y fisiológico del propio cuerpo (para entender cuáles son los problemas y sus soluciones). - La vivencia sexual (para reinventarse y superar el dolor físico y emocional, porque no basta con lubricantes y terapias hormonales). La autora comparte su experiencia y conocimiento impartiendo cursos y charlas por toda la geografía peninsular, así como en redes sociales, donde sus vídeos gozan de gran éxito entre su fiel comunidad de seguidoras y seguidores. Y es que la menopausia y el climaterio no son solo cosas de mujeres, sino también de todas aquellas personas que viven con ellas. El libro atiende a los cambios hormonales, los sofocos, la congestión de las estructuras anatómicas, los prolapsos, la incontinencia, las infecciones de orina y el dolor en la penetración. Además, ofrece vídeos en formato QR y otros recursos para superar los problemas presentes en el climaterio y la menopausia a través de los ejercicios del suelo pélvico, la actividad física, la respiración consciente, una alimentación saludable y las sensaciones corporales que reportan placer. ...

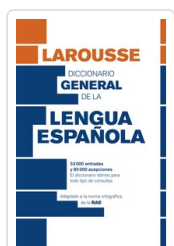


Editorial	LAROUSSE
Materia	SALUD DE LA MUJER
Colección	LAROUSSE
EAN	9788419739186
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	170x220x13 mm.
Peso	510
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	20/02/2024

Títulos relacionados



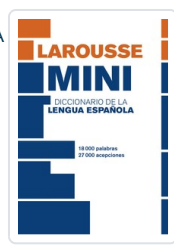
GRAN
DICCIONARIO DE LA
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL