

# COMO VIVIR LA MENOPAUSIA. TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD, REDESCUBRE TU VIDA Y SIENTETE INCLUSO MEJOR



Toma las riendas de tu salud,  
redescubre tu vida y sientete  
incluso mejor que antes

## Cómo vivir la Menopausia

TAMSEN FADAL  
Prólogo: Dra. LISA MOSCONI,  
autora de *Menopausia y cerebro*



## Cómo vivir la Menopausia



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	MEDICINA POPULAR Y SALUD
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974046
Status	Disponible
Páginas	496
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	09/02/2026

## FADAL, TAMSEN

### SINOPSIS

La menopausia afecta a todos los aspectos de la vida de una mujer. Sin embargo, nadie habla de ello y las mujeres han de lidiar por su cuenta, luchando en silencio y sintiéndose solas. Cómo vivir la menopausia va a cambiar esa historia. Ya sea que necesites saber cómo reconocer y manejar los síntomas de la perimenopausia o estés atravesando la menopausia plena, este libro es "la conversación" que nunca tuviste. La galardonada periodista Tamsen Fadal y los más de 40 expertos que ha entrevistado te guían a través de cada síntoma y de cada ámbito afectado, para que puedas cruzar el túnel y abrazar los regalos que esta etapa puede ofrecerte. En términos prácticos y asequibles, la autora nos enseña a navegar entre infinitas opciones de tratamiento, tomar el control de nuestros cuerpos, enfrentar nuestros miedos y discernir entre qué dejar ir y qué conservar. Tras su lectura, te sentirás más fuerte, más sexi, más equilibrada y mucho más audaz. Tamsen Fadal te toma de la mano y te ayuda a...\* Ser tu mejor defensora en un sistema sanitario que no ha sido diseñado para tratar a mujeres de mediana edad\* Comprender las opciones que pueden aliviar tus síntomas, sea la terapia hormonal, los suplementos, o los cambios en el estilo de vida\* Implementar estrategias basadas en conocimientos científicos para dormir mejor que nunca\* Ser capaz de hablar con tu pareja de sexo, baja libido, relaciones sexuales dolorosas, y de cómo tus hormonas pueden estar afectando vuestra relación\* Aprender ejercicios simples, sugerencias de autocuidado y recetas maravillosas para mejorar la piel seca, tratar la grasa abdominal y frenar la caída del cabello (y no te preocupes, ¡no tendrás que limitarte a las ensaladas de kale!)\* Gestionar la menopausia en el lugar de trabajo, y mucho, mucho más. Una obra amena y exhaustiva que nos ayuda a sentirnos vivas, vistas y escuchadas....

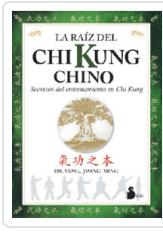
### Títulos relacionados



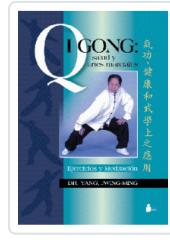
INTUICIÓN COMO  
INSTRUMENTO  
SANACIÓN  
ALDEN, LAURA



CURAR EL  
CUERPO ELIMINAR  
DOLOR  
SARNO, JOHN



RAÍZ DEL CHI  
KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y  
ARTES  
MARCIAS  
YANG, JWING-MING