

VIDA QUE NOS HABITA. EL CUIDADO DE LA MICROBIOTA FEMENINA A LO LARGO DE LA VIDA

GOMEZ SENENT, SILVIA

SINOPSIS

Dentro de cada mujer habita un universo invisible que acompaña cada etapa de su vida: la microbiota. Un ecosistema vivo que influye en la salud, las emociones y el bienestar, y que cambia al ritmo del ciclo vital femenino.

Desde la primera menstruación hasta la menopausia, pasando por el embarazo, la pubertad, la menopausia o las enfermedades más prevalentes en la mujer, la microbiota desempeña un papel esencial en la forma en que el cuerpo y la mente se adaptan a cada fase. Comprender cómo funciona y cómo se transforma es comprendernos a nosotras mismas.

En *La vida que nos habita*, la doctora Silvia Gómez Senent, nos guía a través de las edades de la microbiota femenina. Con un lenguaje cercano y basado en la evidencia científica, ofrece herramientas prácticas —desde la suplementación hasta los hábitos de vida— para cuidar ese delicado equilibrio interior que sostiene nuestra salud y nuestro bienestar. Una obra que une ciencia y humanidad y que te invita a descubrir la vida que, silenciosamente, te habita. Ojalá este libro te ayude a mirarte con ternura, a cuidar de ti y a abrazar incluso tus días más vulnerables. En esa aceptación también florece el bienestar....



Editorial	PLATAFORMA
Materia	FAMILIA Y SALUD
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791387813697
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	220x140x16 mm.
Peso	367
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	15/02/2026

Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARAÑAS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER
ALDANA, ANITA