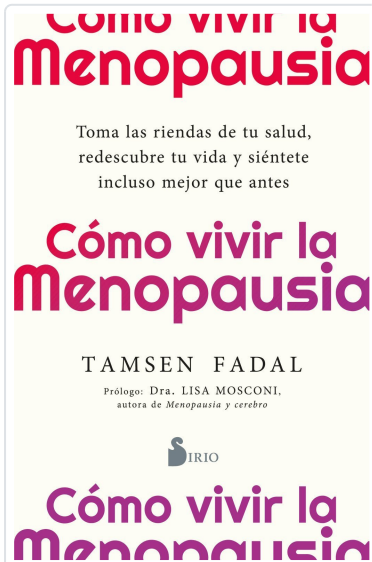


# COMO VIVIR LA MENOPAUSIA. TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD, REDESCUBRE TU VIDA Y SIENTETE INCLUSO MEJOR



FADAL, TAMSEN

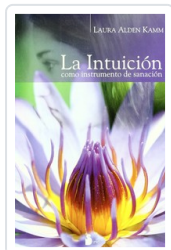
## SINOPSIS

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....



|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 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               |

## Títulos relacionados



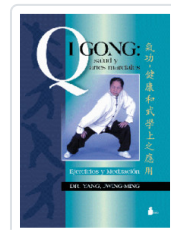
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING