

La revolución de la menstruación

Xusa Sanz

Todo lo que debes saber sobre la salud y el ciclo

Todo lo que debes saber sobre la salud y el ciclo

Más allá de la reproducción, el ciclo menstrual es un signo vital de gran importancia en nuestra salud.

La revolución de la menstruación se adentra en todos los aspectos fundamentales para tener una buena salud menstrual como la alimentación, el ejercicio, físico, el estrés o el descanso… y profundiza en las alteraciones menstruales más frecuentes como la endometriosis o el síndrome de ovarios poliquísticos.

Un completo manual que desmonta todos mitos relacionados con el ciclo menstrual sabremos si nuestro ciclo menstrual es saludable, hablaremos de las ventajas e inconvenientes de los productos de higiene menstrual como la copa menstrual, tampones o esponjas. En definitiva, todas las herramientas para que la menstruación no sea nunca más una desconocida.

Fecha de publicación:
28/04/2021

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Xusa Sanz

Xusa Sanz (Valencia, 1982). Enfermera y nutricionista especializada en la salud de la mujer.

Gran defensora de su profesión, como enfermera ha asistido a muchas mujeres en diferentes servicios pasando por la UCI, el quirófano, la atención primaria, hasta llegar a crear su propio proyecto. En él acompaña a mujeres y aborda distintas alteraciones hormonales como la amenorrea hipotalámica, el SOP, la endometriosis, etc. a través de la alimentación, la educación sanitaria y el estilo de vida. También imparte diversas formaciones sobre salud hormonal y ciclo menstrual, siempre con un enfoque extra-reproductivo, dirigidas tanto a profesionales como al público general.

Cree firmemente en la necesidad de desarrollar un modelo biopsicosocial, ofreciendo a las mujeres una atención sanitaria integral y de calidad.