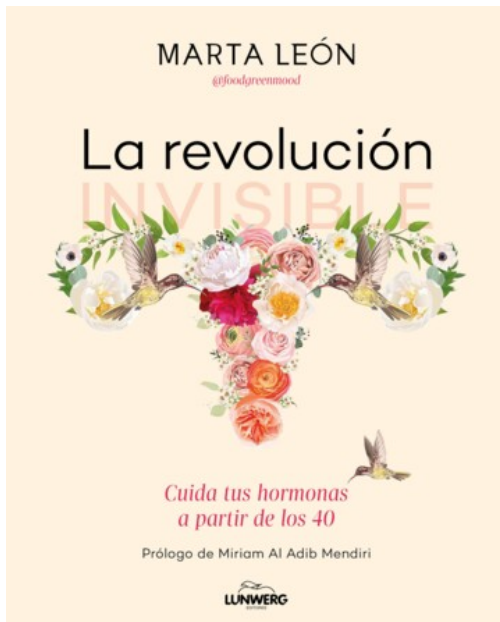




Fecha de publicación:
19/10/2022

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



La revolución invisible

Marta León

Un libro imprescindible para mujeres de 40 años en adelante que quieran entenderse y cuidarse bien.

A partir de los 45 años las mujeres nos adentramos en una nueva etapa de la vida. Este periodo, que recibe el nombre de *climaterio*, se caracteriza por la transformación hormonal, física y emocional. Así como en la pubertad nuestro cuerpo hizo todo un proceso de transición hacia la primera menstruación, en el climaterio se prepara para traspasar y dejar atrás la última. Pero la menopausia no debería generarnos miedo ni incertidumbre, y en modo alguno estar vinculada a la vejez.

Para que podamos vivir esta fase desde la serenidad que da el pleno conocimiento, Marta León nos muestra **los cambios biológicos que experimentamos, junto con los cuidados esenciales que debemos proporcionarnos y las necesidades alimenticias que nos conviene cubrir**, años antes de iniciar este periodo vital, para que cuando llegue podamos transitarlo de la mejor manera posible. Con todo ello contribuye, y contribuimos nosotras mismas, a algo tan urgente como básico: dar visibilidad al climaterio, descubrir lo que esta etapa trae para nosotras y aceptar como propia esta nueva revolución hormonal.

Incluye 24 recetas ideales para el climaterio.

Marta León

Marta León (Málaga, 1981). Ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina. Estudió Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Psiconeuroinmunología en la Universidad de Barcelona. Escritora, bloguera y conferenciante, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con decenas de miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de quince años, acompaña a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Es autora de los libros *Alimentación y salud femenina* (Lunwerg, 2020) y *La revolución invisible* (Lunwerg, 2022).

Más información en: www.martaleon.com/