

image not found or type unknown



# Disfruta tu menopausia

**Marta Marcè**

**Fecha de publicación:**  
29/03/2023

Una invitación a cuidar de ti

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

**Una invitación a cuidar de ti**

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

La menopausia se asocia a la pérdida de la belleza, del apetito sexual, de la vitalidad, del buen humor, de la juventud... Pero **ha llegado el momento de derribar este mito, dejar de considerarla el final de un ciclo** y valorarla como lo que es: una renovación en la vida de la mujer, la puerta de entrada a una época que puede ser satisfactoria y plena.

**Teléfono:** 93 492 82 03

Marta Marcè, quien **sufre de menopausia precoz desde los 26 años a consecuencia de un cáncer de ovarios**, ha estudiado profundamente el climaterio y comparte en estas páginas todo lo que ha aprendido para que puedas adaptarte a las nuevas necesidades de tu cuerpo.

**Email:**  
mjbertran@planeta.es

Descubre cómo activar tu metabolismo, los beneficios del ayuno intermitente y las ventajas de aumentar tu grasa parda. **Aprende a tener una buena salud cardiovascular, psico-emocional e íntima y a cuidar tu piel y tus huesos** desde el interior. Encuentra todas las claves que necesitas para adoptar tus nuevos hábitos de autocuidado: el **efecto de los antioxidantes**, del colágeno, de las **vitaminas D y K**, del calcio... La autora te ayudará a entender la relación entre la salud hormonal y los sofocos para que puedas reducir su impacto, sabrás por qué debes tener cuidado con la falta de progesterona, qué pasa con la terapia hormonal sustitutiva y qué alimentación contribuirá a tu bienestar y a no sentirte hinchada.

**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

Todo expuesto con rigor, sencillez y honestidad, **para que sepas cuidar tu salud física y emocional durante este período** y lo conviertas en lo que debe ser: un momento de fortalecimiento y realización, un momento en el que en el centro estás tú.

**Email:**  
arioss@planeta.es

image not found or type unknown



**Marta Marcè**

**Marta Marcè** es nutricionista, naturópata y comunicadora. Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona, trabajó seis años en una productora de cine hasta que una enfermedad la llevó a descubrir su pasión: la salud natural. Se formó entonces en Naturopatía en la escuela IGEM, y finalmente realizó el grado universitario en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Isabel I.

Desde 2016 trabaja combina la práctica profesional en consulta con el estudio y la difusión de la medicina natural y la vida saludable.