



Fecha de publicación:
29/03/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

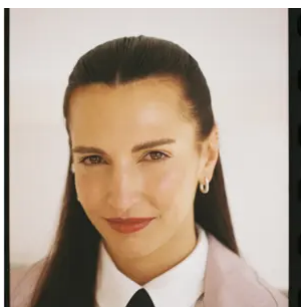
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Disfruta tu menopausia

Marta Marcè

Una invitación a cuidar de ti

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.

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.

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.

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.

Marta Marcè

Marta Marcè es nutricionista y comunicadora especializada en menopausia y salud hormonal femenina. A los 26 años, tras un diagnóstico de cáncer de ovarios, entró en una menopausia precoz que cambió su vida por completo. En un momento en el que la menopausia era todavía un tabú y casi no existía información accesible para las mujeres, esta experiencia la impulsó a estudiar, formarse y profundizar en todo aquello que necesitaba comprender: qué estaba experimentando su propio cuerpo y cómo podía vivir esta etapa con bienestar y salud a través de la nutrición, los hábitos, el ejercicio físico y un mayor conocimiento de lo que ocurre durante la menopausia.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, acompaña a miles de mujeres en esta fase de la vida a través de la consulta, de su equipo especializado y de sus programas y cursos. Además, comparte sus conocimientos en charlas, conferencias, redes sociales, programas de televisión, medios de comunicación y el podcast *Nuestras reglas*. Es autora de *Disfruta tu menopausia* (Alienta, 2023), *Nutre tu menopausia* (Alienta, 2024) y *Suplementa tu menopausia* (Alienta, 2026).