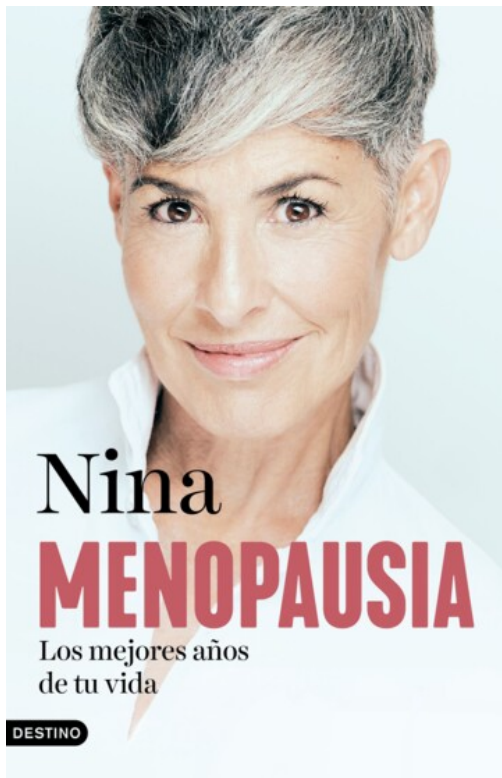




**Fecha de publicación:**  
26/03/2025

**Sello Editorial:**  
Ediciones Destino

## Contacto de prensa

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** [prensaficcioninternacional@planeta.es](mailto:prensaficcioninternacional@planeta.es)

**Nombre:** NARRATIVA Y ENSAYO EN  
CASTELLANO: Alba Fité

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** [afite@edestino.es](mailto:afite@edestino.es)



# Menopausia: los mejores años de tu vida

**Nina**

La experiencia de Nina con la menopausia: una etapa vital excepcional.

**La experiencia de Nina con la menopausia: una etapa vital excepcional.**

**La menopausia contada con voz propia.**

«Mamá, ¿tú cómo viviste la menopausia?» Así comienza este libro revelador en el que Nina habla de una etapa que todas, sin excepción, deberemos encarar. Lo hace partiendo de una conversación con sus mujeres de referencia, que la experimentaron con una normalidad abrumadora y sin demasiado tiempo e información para reflexionar sobre ella. Hace unos años, Nina sufrió una intervención quirúrgica que la hizo entrar en la menopausia de forma precoz y de golpe, sin transición. Sin saber qué vendría a partir de entonces, empezó a navegar por lo desconocido y a redescubrirse.

Después de haber aprendido cómo afrontar y solucionar muchos de los aspectos que nos preocupan en esta fase, Nina llega a la conclusión de que la menopausia, más que un final, es un principio. El inicio de una etapa vital más reflexiva, de mayor calma, en la que resulta esencial observarse y cuidarse, pero que, a través de la alimentación y el ejercicio, se puede vivir con alegría y obtener lo mejor de una misma.

## Nina

**Nina** (Barcelona, 1966) es actriz y cantante. Graduada en Logopedia por la UAB (2014). Máster en Investigación Clínica por la UIC (2022). Estil Master Trainer (2022). PMA Certified Pilates Teacher (2004). Fundadora y directora de Nina Academia: educación, entrenamiento y rehabilitación de la voz. Es autora de los libros *Amb veu pròpia* (Columna-Edicions 62, 2013) y *La meva veu. Anatomia i fisiologia per a petits i grans* (Nova Editorial Moll, 2023). Dirige y presenta el pódcast de divulgación sobre la voz humana «Tu voz, tu éxito».

Su carrera artística ha transcurrido durante cuarenta y dos años entre la música, el teatro y la televisión. Entre 2001 y 2004 dirigió La Academia Operación Triunfo. Como actriz de teatro musical destaca el éxito arrollador de la obra *Mamma Mia!*, con nueve temporadas en el escenario. En 2022 protagonizó *Los puentes de Madison* en el Teatro EDP Gran Vía de Madrid. Su último trabajo en televisión es la serie musical *Mariliendre*, producida por Suma Content.

[ninaacademia.com](http://ninaacademia.com)