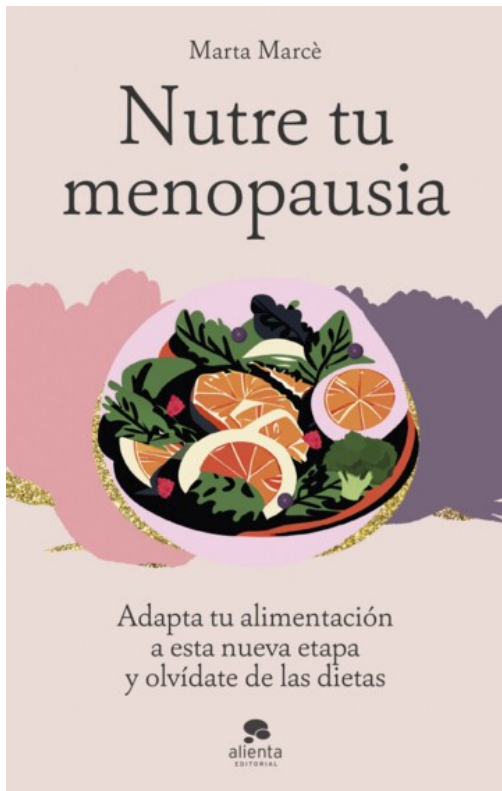




Nutre tu menopausia

Marta Marcè

Haz que tus comidas sean tus mejores aliadas

Haz que tus comidas sean tus mejores aliadas

La menopausia trae consigo cambios a nivel metabólico, cardiovascular, neuronal y, por supuesto, hormonal. Y acompañar de forma específica esta etapa a través de la alimentación es fundamental para gozar de vitalidad y calidad de vida.

En estas páginas descubrirás cómo activar tu metabolismo y mantener tu energía en niveles óptimos, conocerás las necesidades diarias de proteína que tu cuerpo necesita y aprenderás cuáles son los nutrientes esenciales para mantener tu equilibrio interno. Además, podrás explorar los beneficios del ayuno intermitente, identificar los alimentos que pueden aliviar tus sofocos y descubrir los efectos positivos de los antioxidantes y vitaminas como la C y D.

Todo ello explicado con el rigor, la sencillez y la honestidad que caracterizan a Marta Marcè, para que puedas cuidar tu salud física y emocional durante el climaterio. Además, estas páginas incluyen herramientas prácticas para gestionar el hambre y la saciedad, y recetas y menús saludables que no contemplan dietas ni restricciones asfixiantes.

Fecha de publicación:
30/10/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Marta Marcè

Marta Marcè es nutricionista, naturópata y comunicadora. A los 26 años, un diagnóstico de cáncer de ovarios le provocó una menopausia precoz, lo que la llevó a tomar conciencia de la importancia de la salud y cambiar su estilo de vida de forma radical. Enfrentada a la perspectiva de una baja calidad de vida, decidió no conformarse y se dedicó a estudiar, investigar y aprender todo lo necesario para llevar una vida saludable y plena.

Actualmente, Marta es graduada en Nutrición Humana y Dietética y cuenta con más de siete años de experiencia acompañando a mujeres en su consulta, ayudándolas a disfrutar de esta etapa de la vida a través de una nutrición especialmente diseñada para ellas. Además, comparte sus conocimientos en charlas, conferencias y en redes sociales. Es autora de *Disfruta tu menopausia* (Alenta, 2023).