

Claves de nutrición, movimiento y emociones
para vivir la menopausia en plenitud y bienestar

Carla Romagosa

Meno power



Fecha de publicación:

09/10/2024

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Menopower

Carla Romagosa

De la mano de una nutricionista especializada en climaterio llega un libro-acompañamiento con un foco claro: el climaterio no es una enfermedad sino un cambio de etapa en el que ponerse manos a la obra.

De la mano de una nutricionista especializada en climaterio llega un libro-acompañamiento con un foco claro: el climaterio no es una enfermedad sino un cambio de etapa en el que ponerse manos a la obra.

«Afortunadamente, cada vez somos más los profesionales de la salud que nos adentramos en el climaterio tratándolo con rigor y acompañamiento. Considero que dicho acompañamiento es muy necesario para ayudar a que muchas mujeres se reconecten con la alegría, el gozo y el placer, recuperando la energía y las ganas de vivir más conectadas con ellas mismas. Conocer lo que te está ocurriendo te pondrá las cosas más fáciles. Saber que lo que te está sucediendo es intrínseco a la condición de ser mujer, y que a los hombres les suceden cosas similares, es un alivio. Marián Rojas Estapé dice que “conocer es aliviar”.

Tengo muy claro que el no contar lo que nos pasa, el pretender pasar de largo la cosa y que no se note, manteniendo el tipo quita más energía de la que crees que te da. Si ya estás teniendo síntomas y encima mantienes la fachada pensando en que si dejas de hacerlo vas a ser menos deseable, menos empleable, menos sexual, menos estética, menos “lo que sea” en lo que te estés proyectando, gastas energía. Mucha energía que necesitas para crecer, fluir, renovarte y gozar viviendo en esta nueva etapa de tu vida.

El modelo de la mujer guapa, enérgica y deseable que siempre está bien, al cual la sociedad te empuja a aferrarte, es un modelo de mujer agotador. Te lo cambio por otro más amable y coherente, que va mucho más allá del dejar de teñirse el pelo, puesto que seguir tiñéndolo también es una opción si para ti es la que te hace sentir bien y es amable con tu mirada en el espejo. Mientras no te olvides de mirar hacia adentro, todo estará bien. Se trata de que sepas convertirte en una mujer saludable, serena... poderosa».

Carla Romagosa

Carla Romagosa es nutricionista y divulgadora sobre la menopausia, además de participar en el grupo de trabajo de insuficiencia ovárica prematura y de osteoporosis de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Tiene un grado superior en nutrición por la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) y un máster en nutrición y salud por la Universidad Abierta de Cataluña (UOC) y es licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad de Barcelona (UB).

Ha aparecido e intervenido en todo tipo de medios, como RTVE, RAC1, COPE, Catalunya Ràdio y Divinity. Además, ha publicado varios artículos en *El País*, *La Vanguardia*, *Hola*, *El Periódico* y *La Voz de Galicia*. es autora de *Mi amiga Meno y yo*.

Tiene una consulta donde ayuda a las mujeres a mejorar su salud física y emocional de manera integral.

www.carlaromagosa.com