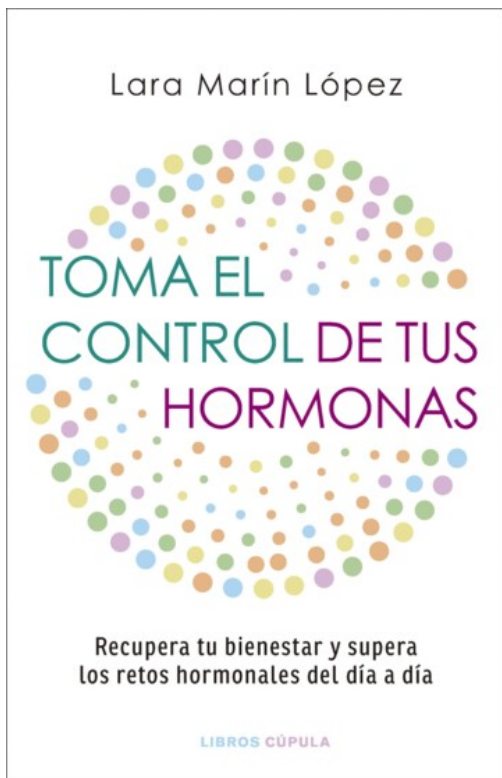




Toma el control de tus hormonas

Lara Marín López

La guía hormonal que te ayudará a tomar las riendas de tu salud.

La guía hormonal que te ayudará a tomar las riendas de tu salud.

¿Te has sentido agotada sin motivo aparente, con cambios de humor inexplicables, problemas para dormir o falta de libido? Seguro que sí, muchas de nosotras nos sentimos así y no damos con la solución hasta que un libro como este llega a nuestras manos. *Toma el control de tus hormonas* es la guía esencial para entender y superar estos y otros retos hormonales que enfrentamos las mujeres a diario.

Lara Marín López, enfermera y nutricionista que divulga en redes sociales, comparte todos sus conocimientos para que tú también seas la protagonista de tu vida y entiendas que todos esos problemas fisiológicos no son más que consecuencias de ciertos desajustes hormonales.

Este libro no es solo una guía, **es una herramienta de empoderamiento para que tomes las riendas de tu bienestar**. Descubre cómo pequeños cambios pueden transformar tu vida y empieza a sentirte mejor cada día.

Fecha de publicación:

27/11/2024

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Lara Marín López

Mi nombre es Lara Marín López. Soy madre de dos hijos, y combino mi experiencia como enfermera y nutricionista con mi rol de Doula y profesora de yoga.

Tras años de dedicación en la consulta especializada en salud hormonal y de la mujer, destaco mi pasión por la fisiología femenina. Me encanta investigar sobre hormonas femeninas y cómo los cambios en los hábitos impactan de manera directa en la mejora de la salud, la autopercepción y el estado de ánimo de las mujeres.

Mi objetivo en la vida es poder mejorar la salud de todas las mujeres posibles y cambiar todos los dogmas limitantes que hay alrededor de nuestra fisiología.

[Web Lara Marín](#)

@lara_marin_lopez