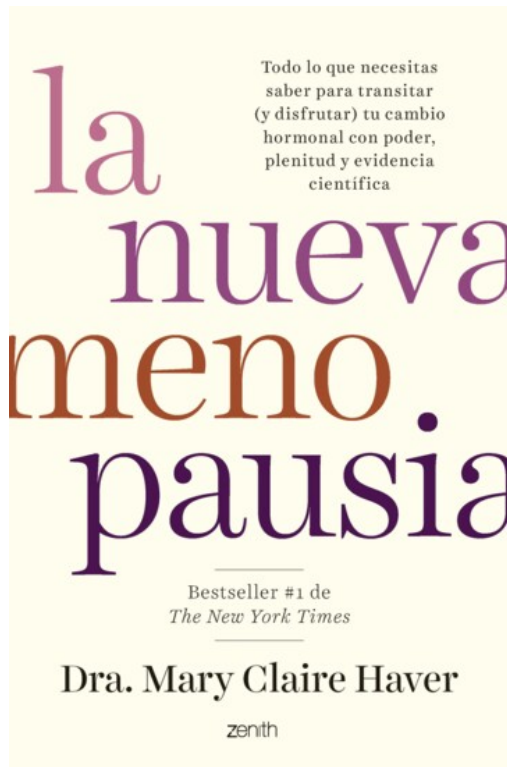




Fecha de publicación:
08/01/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La nueva menopausia

Dra. Mary Claire Haver

El gran bestseller internacional que ha cambiado el paradigma sobre la perimenopausia, la menopausia y el bienestar en la mediana edad.

El gran bestseller internacional que ha cambiado el paradigma sobre la perimenopausia, la menopausia y el bienestar en la mediana edad.

La pionera Dra. Haver rompe con lo que se ha dicho hasta ahora sobre la menopausia y presenta una completísima guía que cubre tus dudas y necesidades **con todo lo que tu ginecólogo olvidó contarte (o sencillamente no sabía):**

- Toda la información sobre los **síntomas** de la perimenopausia y la menopausia (desde los cambios en la apariencia y los patrones de sueño hasta los problemas neurológicos, musculoesqueléticos, psicológicos y sexuales) y **consejos y herramientas respaldadas por la ciencia** para afrontarlos de la mejor manera posible.
- Qué hacer para **mitigar los riesgos asociados** con la disminución natural de la producción de estrógenos en tu cuerpo, incluyendo la diabetes, la demencia, el Alzheimer, la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares y el aumento de peso.
- Cómo prepararte para acudir a tus **revisiones y visitas médicas** armada con toda la información necesaria, qué preguntar a tu doctor y cómo insistir en un **cuidado integral de por vida**.
- Las investigaciones más recientes sobre los beneficios y los efectos secundarios de la **terapia de reemplazo hormonal**.

La perimenopausia y la menopausia señalan cambios significativos en tu salud, y este libro te permitirá tomar decisiones con la mejor información en la mano para asegurar una salud y bienestar vibrantes para el resto de tu vida.

Dra. Mary Claire Haver

La **dra. Mary Claire Haver** es ginecóloga especialista en menopausia y en nutrición médica, y fundadora de Mary Claire Wellness, una clínica médica privada que se enfoca en mujeres en la mediana edad. Con una próspera práctica en Houston, Texas, ha asistido en el nacimiento de miles de bebés, ha realizado miles de exámenes de bienestar femenino y regularmente asesora a pacientes sobre sus problemas de salud. A través de su innovador protocolo de pérdida de peso, ha ayudado a más de 100.000 mujeres adelgazar, quemar grasa y ponerse en forma de manera permanente. Su primer libro, *The Galveston Diet*, está basado en este mismo programa y se convirtió en un bestseller de *The Wall Street Journal* y *Publisher's Weekly*.