



Fecha de publicación:
10/02/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

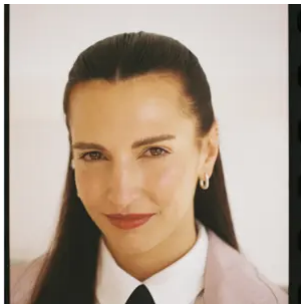
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



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.

Marta Marcè

Marta Marcè es nutricionista y comunicadora especializada en menopausia y salud hormonal femenina. A los 26 años, tras un diagnóstico de cáncer de ovarios, entró en una menopausia precoz que cambió su vida por completo. En un momento en el que la menopausia era todavía un tabú y casi no existía información accesible para las mujeres, esta experiencia la impulsó a estudiar, formarse y profundizar en todo aquello que necesitaba comprender: qué estaba experimentando su propio cuerpo y cómo podía vivir esta etapa con bienestar y salud a través de la nutrición, los hábitos, el ejercicio físico y un mayor conocimiento de lo que ocurre durante la menopausia.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, acompaña a miles de mujeres en esta fase de la vida a través de la consulta, de su equipo especializado y de sus programas y cursos. Además, comparte sus conocimientos en charlas, conferencias, redes sociales, programas de televisión, medios de comunicación y el podcast *Nuestras reglas*. Es autora de *Disfruta tu menopausia* (Alienta, 2023) y *Nutre tu menopausia* (Alienta, 2024).