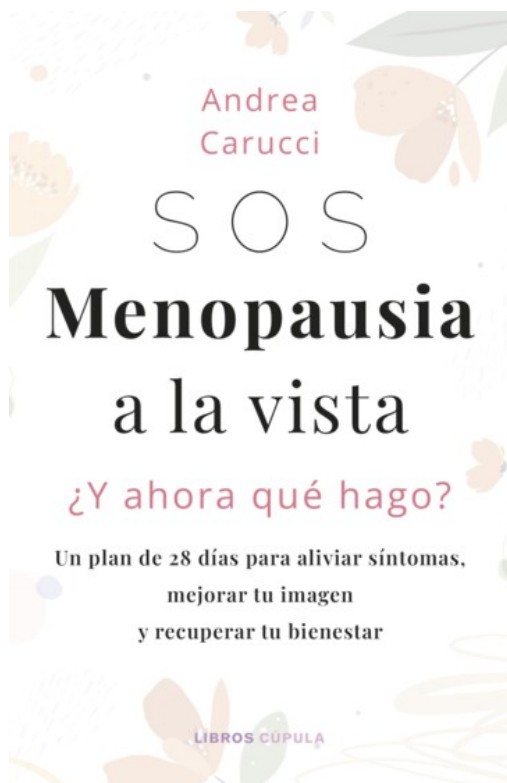




Fecha de publicación:
18/06/2025

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



SOS, menopausia a la vista, ¿y ahora qué hago?

Andrea Carucci

La guía perfecta para sobrellevar la menopausia, antes, durante y después, y reducir sus efectos más adversos.

La guía perfecta para sobrellevar la menopausia, antes, durante y después, y reducir sus efectos más adversos.

La menopausia es una etapa compleja y desafiante para nosotras, o eso nos han hecho creer. Pero tú tienes el poder de darle la vuelta.

Bienvenida a tu guía de confianza sobre la menopausia, ese periodo de cambios hormonales, emocionales y físicos del que todo el mundo habla, pero sobre el que se sabe demasiado poco o existe muy mala información.

Aquí encontrarás la información más actualizada y consejos prácticos para mejorar los síntomas de la menopausia desde antes de que aparezca: desde una buena alimentación como mejor arma, el manejo del estrés y la inflamación hasta la mejora de la calidad del sueño, la digestión y los cuidados de la piel. Descubrirás todo aquello que desconocías, esos secretos que nadie te había contado; cómo cuidar tu microbiota y tu hígado para apoyar tus hormonas, y cómo incorporar suplementos naturales y alimentos específicos en tu dieta para equilibrar tus niveles hormonales.

Esta obra te ofrece un programa de 28 días que te ayudará a adoptar hábitos saludables de nutrición, ejercicio y meditación que te permitirán sentirte mejor y prevenir patologías asociadas a la menopausia. Con recetas adecuadas y fáciles de preparar, descubrirás que estar bien y sentirte bien no tiene por qué ser complicado.

La menopausia no es final de nada, es el comienzo de mucho.

Andrea Carucci

Andrea Carucci es nutricionista-naturópata con **más de 25 años de experiencia** en salud integrativa.

Es profesora del Máster de Fertilidad Integrativa en la Universidad EUNEIZ y colaboradora en medios como Telva, Hola o 20 minutos.

Ha acompañado a miles de mujeres en su camino hacia un bienestar real y sostenible.

Pionera en divulgar sobre menopausia cuando casi nadie lo hacía, su enfoque combina ciencia, sensibilidad femenina y placer por lo cotidiano.

Integra lo mejor del conocimiento científico y la práctica de la salud funcional para transformar el cuidado de la salud femenina.