



Fecha de publicación:
28/10/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

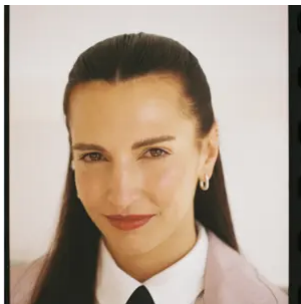
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Suplementa tu menopausia

Marta Marcè

Tus aliados naturales para esta etapa de la vida

Tus aliados naturales para esta etapa de la vida

La menopausia es una fase de grandes cambios en la que muchas mujeres sienten que su cuerpo ya no responde como antes. Sofocos, alteraciones del sueño, cambios en el estado de ánimo, cansancio, niebla mental o dificultad para mantener la masa muscular son algunas de las señales de una transformación que merece comprensión y acompañamiento.

Los suplementos no son una solución mágica, no sirven como sustitutos de los hábitos ni como respuesta automática a cualquier malestar, pero pueden convertirse en una ayuda añadida cuando están bien indicados, cuentan con respaldo científico y responden a una necesidad real.

En este libro descubrirás cómo atender a tus síntomas a través de suplementos naturales como el magnesio, la vitamina D, el omega 3, la creatina o plantas como la cimicífuga y el azafrán, y conocerás cómo pueden ayudarte a cuidar aspectos clave en esta etapa, como la salud ósea y muscular, el descanso o el bienestar digestivo.

También entenderás por qué algunas necesidades nutricionales aumentan durante la perimenopausia y la menopausia, qué papel desempeñan la inflamación, la microbiota intestinal, la formación muscular o el sistema nervioso en la aparición de los síntomas y cómo utilizar la suplementación de forma estratégica e individualizada.

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), *Nutre tu menopausia* (Alienta, 2024) y *Suplementa tu menopausia* (Alienta, 2026).