

Pack Vive tu menopausia

Marta Marcè

Tres guías imprescindibles que cambiarán tu forma de vivir la menopausia

Tres guías imprescindibles que cambiarán tu forma de vivir la menopausia

Lejos de vivir la menopausia como un final, Marta Marcè propone entenderla como una oportunidad para conocerte mejor, cuidar de tu salud y construir una nueva etapa llena de confort. A partir de la evidencia científica y de su propia experiencia, pone a tu alcance las herramientas necesarias para comprender los cambios hormonales y metabólicos, así como aprender a responder a ellos de forma adecuada.

En estos libros descubrirás cómo activar tu metabolismo, mantener tu energía; proteger tu salud cardiovascular, ósea, muscular, digestiva y emocional; entender la relación entre la caída de estrógenos y síntomas como los sofocos o la niebla mental; y conocer el papel que desempeñan nutrientes, vitaminas, minerales y otros suplementos con respaldo científico. Además, encontrarás estrategias sencillas para incorporar rutinas de autocuidado, recetas y menús saludables, y respuestas claras a las dudas más frecuentes sobre esta etapa.

Un pack imprescindible para entender lo que le ocurre a tu cuerpo, adoptar los hábitos que mejor se adapten a ti y vivir la menopausia con confianza y bienestar.

Incluye: *Disfruta tu menopausia*, *Nutre tu menopausia* y *Suplementa tu menopausia.*

Fecha de publicación:
11/11/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

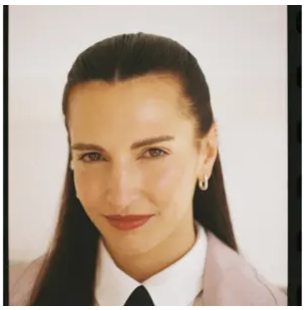
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



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 pódcast *Nuestras reglas*. Es autora de *Disfruta tu menopausia* (Alienta, 2023), *Nutre tu menopausia* (Alienta, 2024) y *Suplementa tu menopausia* (Alienta, 2026).