

Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu cerebro es cíclico

Dra. Sarah E. Hill

Comprende los cambios físicos, emocionales y mentales de tu ciclo menstrual y aprende a gestionarlos para dejar atrás la montaña rusa de altibajos.

Comprende los cambios físicos, emocionales y mentales de tu ciclo menstrual y aprende a gestionarlos para dejar atrás la montaña rusa de altibajos.

¿Sientes que hay una semana al mes en la que dejas de ser tú misma? Cansancio, hinchazón, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, antojos… Para muchas mujeres, los días previos a la regla son una auténtica montaña rusa que se repite mes tras mes. Y lo peor es que han asumido que no queda más remedio que soportarlo. Pero ¿y si no tuviera por qué ser así?

La reconocida investigadora Sarah E. Hill te revela por qué las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo pueden afectar a cómo te sientes y, sobre todo, te explica qué puedes hacer para aliviar esos síntomas y dejar de sufrir el mismo bajón mes tras mes.

A partir de las investigaciones científicas más recientes, aprenderás a:

- Reducir los **antojos premenstruales** al comprender las necesidades energéticas de tu cuerpo.
- Adaptar el ejercicio a cada momento del ciclo para **ganar energía** en lugar de agotarte.
- Entender por qué cambia el **deseo sexual** a lo largo del mes.
- Gestionar mejor los **altibajos de motivación y energía** sin añadir más estrés a tu vida.
- Aprovechar el poder de la alimentación para **combatir la inflamación** y aliviar tus molestias.

Una guía práctica para entender mejor tu cuerpo, tomar las riendas de tu bienestar y sentirte mejor durante todo el ciclo.

Dra. Sarah E. Hill

Sarah E. Hill es psicóloga, además de investigadora con más de veinte años de experiencia en el estudio de la conexión entre las hormonas, la salud y las relaciones humanas. Ha publicado cerca de un centenar de artículos científicos en algunas de las revistas más influyentes de su especialidad.

Actualmente, ejerce de docente universitaria, es una conferenciante habitual y forma parte de los comités científicos de empresas de referencia en salud femenina, como Flo y 28 Wellness. Sus investigaciones han sido recogidas por medios como *The New York Times* y *The Washington Post*, lo que la ha consolidado como una de las voces más reconocidas en la divulgación sobre hormonas, el ciclo menstrual y la salud de la mujer.