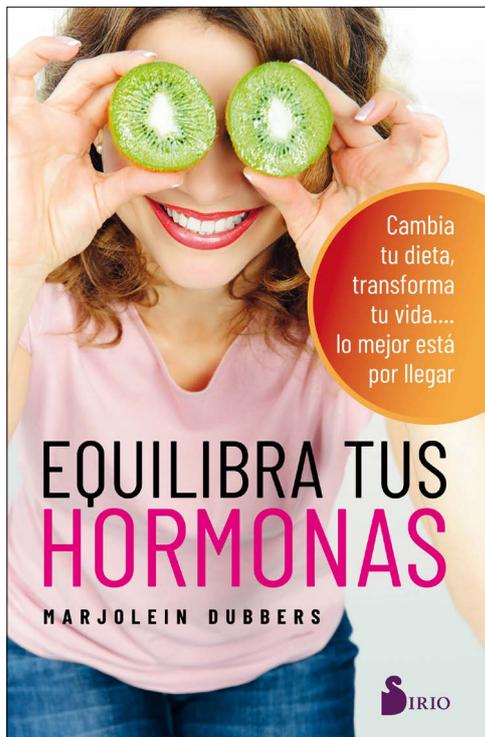


LIBRO POSITIVO PARA MUJERES VITALES QUE DESEAN TOMAR EL CONTROL DE SUS HORMONAS... ¡LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR!



La autora

Tras más de veinticinco años dedicada a la vida empresarial y ocupando puestos ejecutivos, **Marjolein** se dio cuenta de que estaba completamente agotada y desmotivada, lo que la llevó a iniciar una búsqueda para recuperar su salud y vitalidad. Sorprendentemente, un simple cambio de dieta le aportó resultados inmediatos. A partir de su propia experiencia decidió profundizar en la salud de las mujeres y descubrió que las hormonas y la nutrición desempeñan un papel fundamental en su bienestar. Con el objetivo de compartir sus hallazgos, fundó la *Energieke Vrouwen Academie* en los Países Bajos, que en la actualidad, con más de 230.000 visitas mensuales, es una importante plataforma online para mujeres interesadas en vitalidad y salud.



Título: *Equilibra tus hormonas*
Subtítulo: *Cambia tu dieta, transforma tu vida... lo mejor está por llegar.*
Autor: Marjolein Dubbers
P. sin IVA: 13,41€ PVP: 13,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 356
THEMA: VFDW2 BISAC: HEA051000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788418000423

CLAVES DE VENTA

- ✓ La autora es el vivo ejemplo de la importancia del **emponderamiento femenino** en la edad madura.
- ✓ Tono **positivo y vitalista**.
- ✓ Enfoque **divulgativo**, claro y sencillo sobre lo que tú puedes hacer para tomar el control de tus hormonas.
- ✓ Pone el foco en la relación entre **equilibrio hormonal y bienestar**.
- ✓ Aborda el peso saludable, el estado de ánimo, la libido, el cansancio, la menopausia...
- ✓ Incluye **recetas**.

TAGS

HORMONAS // ENDOCRINOLOGÍA // MENOPAUSIA
MADUREZ // OSTEOPOROSIS // TIROIDES
HASHIMOTO // DIABETES // SOBREPESO // LIBIDO
MUJERES // SALUD // DIETA // ALIMENTACION
RECETAS // CORTISOL // ESTRÉS // EMOCIONES
SALUD FEMENINA // ESTRÓGENOS



Sinopsis

Sencillos consejos y recetas para mujeres que desean equilibrar sus hormonas, elevar su energía y mejorar sus vidas. ¿Y si pudieras ser más feliz, vivir con más energía y menos estrés, simplemente cambiando tu estilo de alimentación? Olvidate de la idea de que a partir de los cuarenta tu salud se deteriora, es un cliché antiguo y obsoleto. Tú estás al mando de tu vida y tú decides. Con la llegada de la madurez no has de ponerla en punto muerto, todo lo contrario: puedes vivirla a todo gas. En las páginas de *Equilibra tus hormonas* descubrirás los consejos básicos que te permitirán tomar el control de tus hormonas, mejorar tu estado de ánimo y mantener un óptimo estado de salud. En un lenguaje claro y optimista, Marjolein Dubbers, experta en vitalidad, nos abre los ojos acerca de la importancia de conocer, comprender y equilibrar nuestras hormonas para disfrutar de una buena salud y bienestar a largo plazo. Desmontando viejos mitos sobre nuestra forma de comer, Marjolein nos muestra el camino que hemos de tomar para hacer que estas hormonas trabajen a nuestro favor y acabar, entre otras cosas, con el aumento de peso, la disminución de la libido, el dolor menstrual y los síntomas de la menopausia. Recuerda: ¡Lo mejor está por llegar!

Libros relacionados:

