JUEVES SALUDABLES

28 de NOVIEMBRE

18:30 AYUNTAMIENTO

HORMONAS Y FASES EN EL PROCESO DE MENOPAUSIA

Si todo el lío viene por el cambio hormonal, lo primero es entender bien que son las hormonas y como van cambiando. Por cierto, ¿ sabías que hay 4 fases antes de llegar a la Menopausia y que en cada una ocurren cosas diferentes?

Objetivo

Comprender las hormonas, las tuyas y ubicar en qué etapaestás para darte apoyo eficaz y poder tomar decisiones mas acertadas respecto alimentación, suplementación, cambio o no de hábitos, etc. Hay un antes y un después de comprender cómo es en tu cuerpo todo esto.

Contenido

- Qué son las hormonas.
- Fases del proceso, que nos van a ayudar a comprender dónde estás.
- Apoyos concretos para cada una de estas fases.

Maria Muñoz Cobo

Educadora Afectivo Sexual, especializada en el proceso de premenopausia y menopausia y creadora de Menopauseando.