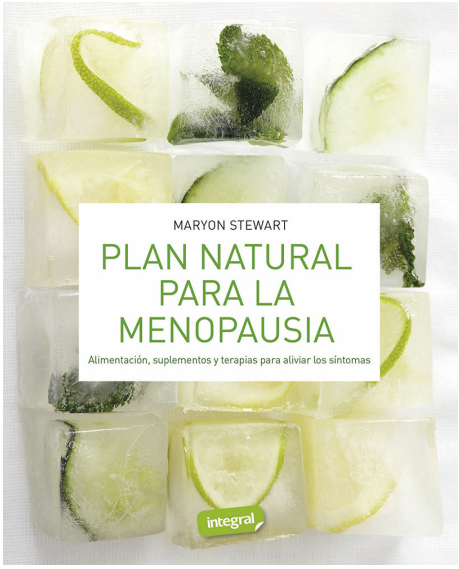

Maryon, Stewart
Ha dedicado gran parte de su carrera a educar y ayudar a mujeres en la compresión de su salud hormonal y en el manejo de los desafíos asociados con la menopausia. Es fudadora de la organización sin fines de lucro Natural Health Advisory Service y ha contribuido significativamente a la concienciación sobre la salud de la mujer.

Además de sus actividades como educadora y defensora de la salud, Maryon Stewart es autora de varios libros populares, incluyendo aquellos que abordan temas relacionados con la menopausia y el bienestar femenino. Sus obras suelen ofrecer enfoques holísticos y naturales para abordar los síntomas y desafíos comunes asociados con la menopausia.

Plan natural para la menopausia

Autor: Maryon, Stewart

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-111-8 / Rústica / 160pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 35.000,00

UNA ALTERNATIVA NATURAL Y SEGURA PARA MEJORAR TU BIENESTAR.Los impactos de la menopausia pueden resultar abrumadores para muchas mujeres, afectando negativamente a su bienestar físico, mental y emocional, y las terapias convencionales a menudo conllevan efectos secundarios que son igualmente desafiantes. Maryon Stewart revela cómo es posible aliviar de manera natural y eficaz los síntomas de la menopausia a través de la alimentación, suplementos, remedios abase de hierbas, ejercicio y técnicas de relajación.Encontrarás más de 90 recetas deliciosas, todas fáciles de preparar y cargadas de nutrientes esenciales como calcio, magnesio y ácidos grasos esenciales. Muchas de estas recetas están diseñadas específicamente para incluir fitoestrógenos, una alternativa segura y eficaz a la terapia de reemplazo hormonal. Desde batidos, tortitas y muesli para el desayuno hasta ensaladas frescas, sopas, risotto, pasteles, curry y salteados para el almuerzo y la cena, hay opciones para dietas especiales, todos diseñados para aliviar los síntomas de la menopausia de manera saludable y sostenible.Un método integral y natural para abordar los síntomas de la menopausia, que proporciona alternativas efectivas a las terapias convencionales.Más de 90 recetas diseñadas específicamente para aliviar los síntomas de la menopausia.Una alternativa segura y natural a la terapia hormonal sustitutivaSe abordan no solo los aspectos físicos, sino también la salud mental y emocional durante la menopausia.

Los impactos de la menopausia pueden resultar abrumadores para muchas mujeres, afectando negativamente a su bienestar físico, mental y emocional, y las terapias convencionales a menudo conllevan efectos secundarios que son igualmente desafiantes. Maryon Stewart revela cómo es posible aliviar de manera natural y eficaz los síntomas de la menopausia a través de la alimentación, suplementos, remedios a
base de hierbas, ejercicio y técnicas de relajación.