



Maria, Cajo

MARÍA CAJO es dietista integrativa, especializada en patologías hormonales y autoinmunes. Desde su perfil en Instagram, ayuda a las mujeres a comprender mejor su cuerpo, conectar con él y recuperar el bienestar y el equilibrio que el estilo de vida actual nos puede hacer perder. Además, compagina esta actividad con sus estudios en Biomedicina. María es también paciente de Síndrome de Ovario Poliquístico y de la Enfermedad de Hashimoto.

riverside
agency

Son tus hormonas

Autor: Maria, Cajo

Prologuista: Azahara, Herrera Espinosa

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-261-0 / Rústica / 176pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 39.500,00

CONECTA CON LAS FASES DE TU CICLO Y TE SENTIRÁS MEJOR CADA DÍA. Ser mujer implica vivir de manera cíclica, siguiendo el ritmo de las fases del ciclo menstrual, y sin embargo a menudo ignoramos la conexión profunda con nuestras hormonas. Este libro aborda la falta de conocimiento sobre el impacto hormonal en el bienestar general y propone descubrir cómo recuperar el control del cuerpo para lograr un mayor bienestar. La autora comparte su propia experiencia y la necesidad de superar la desinformación que lleva a sufrimientos innecesarios. El objetivo es que las mujeres aprendamos a escuchar la música de nuestro cuerpo, a seguir el ritmo y disfrutar del maravilloso baile hormonal, reconociendo que el cuerpo no está en contra, sino invitándonos a bailar.

Ser mujer implica vivir de manera cíclica, siguiendo el ritmo de las fases del ciclo menstrual, y sin embargo a menudo ignoramos la conexión profunda con nuestras hormonas. Este libro aborda la falta de conocimiento sobre el impacto hormonal en el bienestar general y propone descubrir cómo recuperar el control del cuerpo para lograr un mayor bienestar.