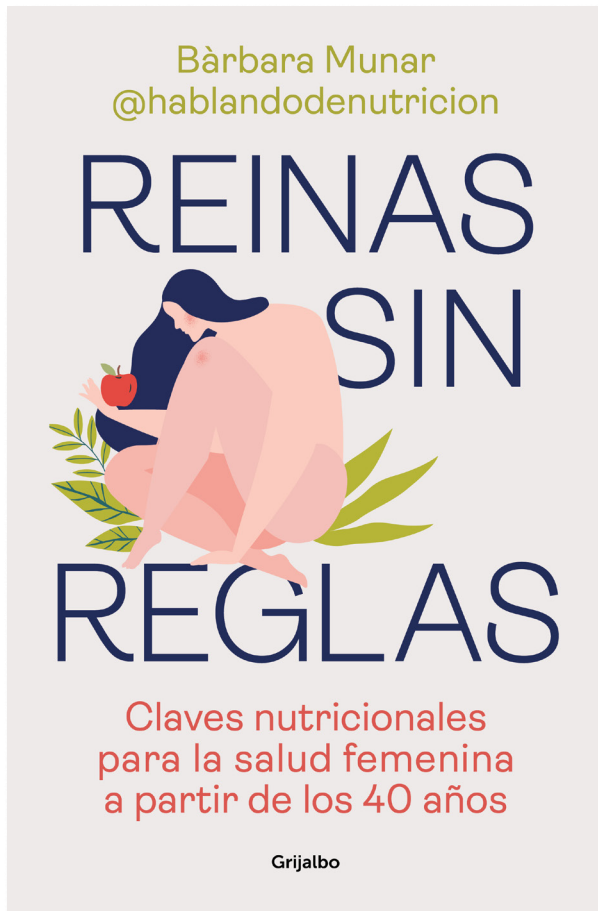


DOSIER DE PRENSA



La conocida dietista de la cuenta de Instagram *@hablandodenutricion* nos da las claves para que las mujeres podamos mantener una buena salud a partir de los 40 años.

Un libro generoso y práctico basado en la ciencia de vanguardia para cuidar nuestra salud a partir de los 40, entrar con muy buen pie en la menopausia y vivirla libres, sin síntomas y felices, como verdaderas reinas sin reglas.

Título: REINAS SIN REGLAS. Claves nutricionales para la salud femenina a partir de los 40 años

Autora: Bàrbara Munar

Páginas: 219

P.V.P.: 19,90€

Fecha publicación: 12 de enero de 2023



Disponible en ebook

#ReinasSinReglas

Síguenos en:

www.penguinlibros.com

 @penguinlibros

 @grijalbo_es

LA OBRA

A pesar de que las mujeres vivimos más de un tercio de nuestra vida sin menstruar, la menopausia y el climaterio son grandes desconocidos para la mayoría de nosotras, una época tabú que identificamos con la vejez y el fin de la feminidad.

Es cierto que la alteración del sistema hormonal que tiene lugar con el climaterio provoca en nosotras cambios físicos y psicológicos, pero que esta etapa sea maravillosa dependerá de nuestra actitud y de la información que maneжем antes y durante.

Grijalbo

Este libro responde a preguntas como: ¿por qué ganamos peso a partir de los 40?, ¿por qué nos falta energía?, ¿por qué sufrimos tantos cambios de humor?, ¿cómo podemos reducir los sofocos?, ¿por qué se nos hincha la barriga?, ¿por qué

tenemos menos deseo sexual?... Y nos da herramientas para que consigamos perder contorno, desinflamarnos, ganar energía, mejorar la calidad del sueño, la libido y reducir los sofocos.

LA AUTORA



Bárbara Munar (Ibiza, 1982) es dietista especializada en menopausia y climaterio, comunicadora, divulgadora y conferenciante. Es técnica superior en Dietética y Nutrición, licenciada en Ciencias de la Información (Periodismo) por la Universitat Autònoma de Barcelona, tiene un máster en Reportero por la Universitat Ramon Llull y un posgrado en Buscadores y Analítica Web. Ha trabajado en prensa, televisión y radio y ha colaborado en medios de comunicación nacionales y autonómicos, como Radio Marca, TV3 e IB3.

Es la fundadora de las populares cuentas de Instagram y TikTok [@hablandodenutricion](#) y del movimiento [#ReinasSinReglas](#) que están ayudando a miles de mujeres a entender el climaterio sin mitos, sin miedos y sin prejuicios, desde una vertiente cercana, realista y con un punto cómico, para quitarle a la menopausia esa etiqueta de «bruja mala» con que muchas mujeres todavía la perciben.

Contacto:
Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
+34 607 71 24 08

Grijalbo es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial