

HELENA RODERO

Guía suplementos *en la Menopausia*

¿Qué es la Menopausia?

- Etapa natural en la vida de todas las mujeres, marcada por la disminución de estrógenos y progesterona.
- Los síntomas más comunes incluyen sofocos, insomnio, cambios de humor, fatiga, pérdida de masa ósea y problemas metabólicos.

¿Cuales son los pilares básicos?

- Dieta equilibrada: Incluye proteína en desayuno, comida y cena.
- Ejercicio diario: Incorpora ejercicios de fuerza al menos 3 veces por semana.
- Suplementos adecuados: Pueden marcar una gran diferencia para aliviar síntomas y mejorar la calidad de vida.

¿Cuales son los suplementos esenciales?

Sin duda, fitoestrógenos, Vitamina D, Omega , y Magnesio.

HELENA RODERO

Guía suplementos *en la Menopausia*



FITOESTRÓGENOS



VITAMINA D



OMEGA 3



MAGNESIO