

HELENA RODERO

Salud de la mujer *a partir de los 40*

Los cambios hormonales afectan más que el ciclo menstrual

La bajada progresiva de estrógenos y progesterona impacta en el metabolismo, el ánimo, el sueño, la piel, el cabello, la libido y la salud ósea. Comprender este contexto hormonal es clave

La alimentación debe adaptarse a tu nueva realidad

A partir de los 40, necesitas más proteína, más fibra, menos azúcares simples y nutrientes que apoyen el sistema hormonal, digestivo y nervioso.

El ejercicio ya no es opcional: es medicina preventiva

El entrenamiento de fuerza ayuda a conservar músculo, prevenir osteoporosis, regular el metabolismo y mejorar el estado de ánimo. Moverte cada día es uno de los mayores aliados contra el envejecimiento.

El sueño y la salud emocional son pilares invisibles

El insomnio, la niebla mental o la irritabilidad pueden estar ligados a los cambios hormonales. Cuidar tu descanso, gestionar el estrés y priorizar tu bienestar emocional es tan importante como lo demás

HELENA RODERO

Salud de la mujer *a partir de los 40*



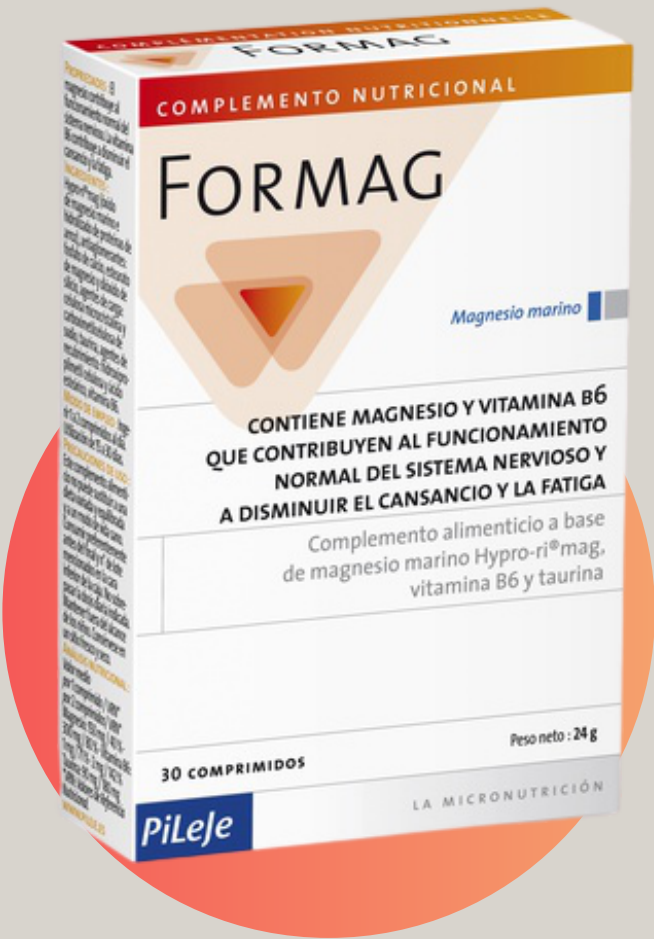
FITOESTRÓGENOS



VITAMINA D



OMEGA 3



MAGNESIO