

HELENA RODERO

Claves para despertar tu *Libido en la Menopausia*

● La Sequedad Vaginal es el Bloqueo Físico N°1

La caída de estrógenos causa sequedad y dolor (dispareunia), lo cual anula el deseo por miedo a la incomodidad.

● Cortisol (Estrés) Mata el Deseo

El estrés crónico y el insomnio elevan el cortisol. Si tu cuerpo está en modo "supervivencia" (por estrés o falta de descanso), la función sexual se apaga.

● Nutrición y Fuerza: un pilar básico

- Consume grasas saludables (aguacate, aceite de oliva) para fabricar hormonas.
- Haz entrenamiento de fuerza (pesas) para mejorar tu salud hormonal general y tu autoestima.

● Trabaja la Conexión y la Intimidad

Recupera el placer sin presión. El camino es la comunicación con tu pareja y la exploración sin expectativas.

HELENA RODERO

Claves para despertar tu *Libido en la Menopausia*



LIBICARE ONE
DESEO SEXUAL



EPA NUA BIOLOGICAL
INFLAMACIÓN Y MUCOSAS



CONFORT ÍNTIMO Y
SEQUEDAD FEMINABIANE
INTIMA ORAL + TÓPICO



ESTRÉS Y ÁNIMO
MELIORAN