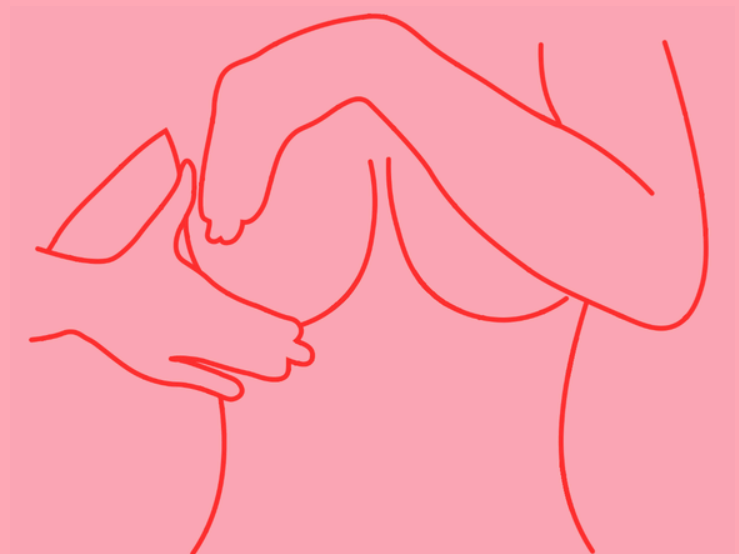


GUÍA DE RECOMENDACIONES



MENOPAUSA



BIBLIOTECA REGO DA Balsa
Rúa Bos Aires s/n
15100 Carballo, A Coruña
Tel.: 981 758 580

XUÑO 2024



MENOPAUSA
NUTRICIÓN
SEXUALIDAD

SOLO PELVIANO

AUTOESTIMA

EXERCICIO

MENOPAUSA

Galicia LE



Jennifer Gunter

Manifiesto por la menopausia

É unha guía que desterra para sempre a idea de que a menopausa é unha enfermidade ou unha etapa de declive na vida da muller. Nestas páxinas a autora reivindica a necesidade de que

a muller chegue a esa fase da súa vida coa máxima información, xa que ata o de agora o que sufriu é a desinformación, a falta de investigación e a cultura da vergoña. Saber que está a suceder, por que e que facer respecto diso é empoderador e reconfortante.

Cun discurso honesto e divertido a Dra. Jen desacredita as actitudes misóxinas e desafia a mitificación excesiva da menopausa para deixar paso ao que realmente necesitas saber.

AUDIOLIBRO

Galicia LE



Marta Marcè

Disfruta tu menopausia y aprende cómo vivir esta etapa con plenitud

A menopausa asóciase á perda da beleza, do apetito sexual, da vitalidade, do bo humor, da mocidade...

Pero chegou o momento de derrubar este mito e valorala como o que é: a porta de entrada a unha época que pode ser satisfactoria e plena.

Axudarache a entender a relación entre a saúde hormonal e os sofocos para que poidas reducir o seu impacto, a ter coidado coa falta de proxesterona, que pasa coa terapia hormonal substituída e que alimentación contribuirá ao teu benestar e a non sentirte inchada. Aparece todo exposto con rigor, sinxeleza e honestidade, para que saibas coidar a túa saúde física e emocional durante este período.

Galicia LE



Miriam Al Adib Mendiri

Hablemos de menopausia. Redescubre tu cuerpo, toma las riendas y cuídate

Trátase dunha guía indispensable para entender e abrazar esta etapa transcendental nas nosas vidas. Co seu característico enfoque

biopsico social e humanista, a Dra. Al Adib Mendiri desmitifica a menopausa e empodérate para tomar decisións conscientes e informadas con respecto á túa saúde e benestar.

Ao longo destas páxinas, aprenderás a escoitar e comprender o teu corpo, a redescubrirte e coidarte, e a afrontar este ciclo vital con entusiasmo e serenidade. Falemos de menopausa é unha ferramenta esencial que te acompañará no camiño cara a unha vida plena e apaixonante durante a menopausa e máis aló.

Galicia LE



Mónica Manso

La menopausia consciente

Emprende con ilusión a viaxe que te leva a renacer como muller.

Co climaterio e a menopausa entras nunha transformación profunda que se expresa en todos os ámbitos da túa vida; do físico e mental ao emocional e espiritual. Vivir este proceso desde a consciencia ofrece a oportunidade de profundar nos teus desexos para alcanzar un estado de equilibrio e plenitude.

Con ferramentas prácticas e inspiradoras, este libro axúdache a implementar, aos poucos e ao teu ritmo, cambios no teu estilo de vida para que encares esta etapa da madurez con vitalidade e amor cara a ti mesma.

MENOPAUSA

AUDIOLIBRO



Doctora Clotilde Vázquez

Con hormonas y a lo loco

É unha esaxeración ocuparse da menopausa? Se son tan importantes os estróxenos, por que nos abandonan na metade da vida? A menopausa son só os sofocos? Son normais os cambios de humor?

A menopausa engorda? Produce cancro o tratamento hormonal? Son iguais todas as menopausas?

A menopausa afecta ao 100% das mulleres. Con todo, o sufrimento de moitas mulleres durante este período da vida mírase ás veces con incompreensión e desatención. A través de relatos, entramos na complexidade do climaterio, analizando os compoñentes hormonais, psicolóxicos, sociais e de saúde.



Louann Brizendine

La mujer renovada

Un libro para descubrir as increíbles posibilidades do cerebro feminino e repensar a mediana idade como unha etapa de abundante vitalidade, confianza e sabedoría.

Con pasos prácticos, Brizendine responde as dúbidas máis comúns e brinda información especializada sobre tratamento hormonal, exercicio físico, descanso saudable, forza mental e saúde cerebral.

Escrita co rigor da psiquiatría e a neurociencia, pero co coidado e empatía con que se aconsella un ser querido, *La mujer renovada* é unha guía para navegar pola perimenopausa e a menopausa, así como unha ruta cara a un novo estado do cerebro e as súas increíbles posibilidades.



Carme Valls Llobet

Mujeres invisibles para la medicina

Por que cando un home acode con dor torácica a urxencias é sometido inmediatamente a un electrocardiograma e cando é unha muller quen presenta idénticos síntomas dáselle un ansiolítico? Por que ás mulleres se lles esixe unha perfección física imposible de alcanzar e un home con canas e curva da felicidade é un madurito interesante? Por que as mulleres son invisibles para a medicina? O cancro de mama, as enfermidades cardiovasculares, as enfermidades mentais sen tratamento, englobadas baixo o triste cualificativo freudiano de histeria, a osteoporose e outras enfermidades asociadas á menopausa non son máis que algúns exemplos que, xunto á anorexia ou á bulimia, fillas do tiránico culto ao corpo, claman por unha medicina adaptada á muller.

NUTRICIÓN

613 COR HAZ



María Corbacho

¡Haz Click* y vive sano!

Non contén fórmulas milagrosas nin médicas, pero si as claves para que a experiencia da autora nos sirva de estímulo: recoñecer que temos un problema é o primeiro paso para aprender a vivir doutra

maneira. Porque a verdadeira transformación non empeza o día que cambias a túa forma de comer, senón o que modificas a túa forma de pensar.

Historias de superación persoal, reflexións e pensamentos positivos, táboas de alimentos, orientacións de exercicio e novas receitas inéditas conforman este manual de amor propio, esta guía para aprender a querer-se, a vivir de forma saudable para sempre.

613 GAR CER



Marián García

Tu cerebro tiene hambre

A doutora Marián García afronta o gran reto de acabar cos mitos e prexuízos acerca do sobrepeso e a obesidade. Chegou o momento de deixar de botarlle toda a culpa á falta de vontade.

Non es ti, os verdadeiros responsables de que perder peso ás veces pareza misión imposible son os teus adipocitos inflamados, a túa microbiota revolucionada, os teus músculos tristes, o teu cerebro famento, os teus xenes aforradores ou o maldito cortisol.

Tu cerebro tiene hambre aborda a perda de peso desde un punto de vista divulgativo e divertido, recorrendo aos mellores endócrinos do país e aos últimos estudos científicos internacionais.

613 GAR DIM



Blanca García-Orea Haro

Dime qué como ahora

Branca explícanos os microorganismos que podemos atopar nos alimentos que comemos e como poden afectar a nosa microbiota e, por tanto, a nosa saúde.

Da man de Branca aprenderás que:

- O aspecto dun alimento non di nada sobre a súa calidade.
- A mellor maneira de manter os nutrientes dun alimento é conservalo ben. Explica que, onde e canto tempo podemos conservalos na neveira e no conxelador.
- Por que se produce a inflamación e que alimentos nos axudan a combatela?
- Receitas doces e salgadas, así como menús saudables, vexetarianos, para embarazadas e nenos.

613 RIO COM



Carlos Ríos

Come comida real: una guía para transformar tu alimentación y tu salud

Na actualidade, a maioría da poboación vive enganada con respecto á súa alimentación. Utilizando a metáfora da

película Matrix, vivimos nun mundo no que «non comemos comida real, senón produtos que puxeron ante os nosos ollos». Unha contorna perfectamente deseñada para o consumo de comestibles insáns: os ultraprocesados. Esta contorna está controlada polo lado escuro da industria alimentaria, a cal mantén á poboación comprando os seus produtos en contra da súa saúde.

NUTRICIÓN

613 SAN QUE



Aitor Sánchez

¿Qué pasa con la nutrición?

Aitor Sánchez, coa súa capacidade para aclarar termos, establecer límites e dirimir con sensatez, aborda neste novo libro os dez temas máis controvertidos sobre nutrición —o xaxún intermitente, a dieta cetoxénica e baixa en carbohidratos, a dieta paleolítica, os ultraprocesados, a comida real e o márketing, a dieta vegana, a microbiota, o glute, os lácteos e os suplementos— e preséntanos os estudos científicos máis recentes para resolver o debate e aclarar dunha vez por todas as dúbidas xurdidas de tanta información contradictoria.

Aprenderemos todo o que necesitamos saber para tomar as mellores decisións sobre a nosa alimentación.

galicia LE

CRISTINA SORIA
NO SON LAS DIETAS,
SON LOS HÁBITOS



Cristina Soria

No son las dietas, son los hábitos

Seguir unha boa alimentación e manter o peso ideal son temas eternos. Quen non se propuxo algunha vez, especialmente cando chega o verán, adquirir os hábitos necesarios para conseguir un estilo de vida saudable? En *Non son as dietas, son os hábitos*, Cristina Soria proponnos aprender a traballar aqueles aspectos internos que nos permitirán crear e manter pautas saudables e dispor das ferramentas imprescindibles para organizar ben a nosa xornada, eliminar os pensamentos «sabotadores», comer con consciencia, gozar da comida e, finalmente, coñecernos mellor.

SEXUALIDADE

616 BRI CER



Louann Brizendine

El cerebro femenino

Por que as mulleres teñen maior capacidade verbal que os homes? Por que lembran detalles das pelexas que eles non lembran? Por que tenden a establecer vínculos máis profundos coas súas amigas que os homes cos seus compañeiros?

Neste libro, Louanne Brizendine reúne os últimos descubrimentos para mostrar como cada estado hormonal -anos de infancia, de adolescencia, de citas amorosas, de maternidade e de menopausa- actúa como fertilizante de diferentes conexións neurolóxicas. E revela que a estrutura singularmente flexible do cerebro feminino determina como pensan as mulleres, que valoran, como se comunican e a quen aman.

612 GRA LUN



Miranda Gray

Luna roja

O ciclo menstrual era para nosas antepasadas unha fonte de maravillosas enerxías creativas, espirituais, sexuais, emocionais, mentais e físicas. Tratábase dun don que impulsaba a muller a renovarse cada mes, a manifestar e crear o mundo que a rodeaba, a conectar profundamente coa terra e a súa familia.

Luna roja transformará as túas ideas sobre ti mesma, o teu ciclo e a túa vida.

Este libro ofrécelle á muller moderna unha profunda e clarificadora visión da súa natureza cíclica e dos dons e posibilidades que encerra o ciclo menstrual.

305 THI EST



Elise Thiébaud

Esta es mi sangre

A xornalista e feminista Élise Thiébaud ofrécenos, en ton ameno e desenfadado, unha historia política e persoal da menstruación. Explora os distintos imaxinarios da menstruación construídos ao

longo da historia: desde os vellos mitos, nos que o sangue menstrual se vincula ao tabú e á superstición, ata as representacións subversivas da menstruación na arte contemporánea feminista.

Thiébaud defende que falar da menstruación é un acto de apoderamento da muller na súa loita pola reapropiación do espazo público, unha forma de reivindicarse como un suxeito político máis aló da súa suposta «esencia natural».

316 RYA ENE



Christopher Ryan e Cacilda Jethá

En el principio era el sexo

Tanto a ortodoxia científica como as institucións relixiosas e culturais manteñen que homes e mulleres evolucionamos en familias nas que uns intercambiaban as súas posesións e a súa protección pola fertilidade e fidelidade das outras. Pero este discurso desmoronase: cada día casan menos parellas, e os índices de divorcio aumentan sen cesar, mentres o adulterio e a diminución do desexo fan naufragar mesmo matrimonios en aparencia sólidos.

Neste libro rebaten case todo o que «sabemos» do sexo, ofrecen unha atrevida explicación alternativa.

SEXUALIDADE

613 EST ESE



Pere Estupinyà

S=EX² La ciencia del sexo

Por amor á ciencia, Pere Estupinyà mergúllase nunha nova investigación: participa nun estudo sobre disfunción eréctil e o orgasmo masculino, visita centros de referencia como o prestixioso Instituto Kinsey, infíltrase en clínicas de medicina sexual, acode a congresos internacionais de sexoloxía e entrevista científicos expertos en sexualidade.

Pero tamén fala directamente con asexuais, fetichistas, mulleres multiorgásmicas, anorgásmicas, intersexuais, vai a club de swingers de Nova York, participa en eventos sadomasoquistas, fala con actores e actrices porno e acode a talleres onde unha muller ensina a ter orgasmos coa respiración e a mente.

176 BRA TOD



Sandra Bravo

Todo eso que no sé cómo explicarle a mi madre

En pleno século XXI, aínda quedan rastros da cultura predominantemente católica e conservadora do pasado. Estigmatización social, restricións, machismo e un excesivo control da sexualidade para limitala ao que se considera "normal" son algúns dos obstáculos aos que aínda se enfrontan as mulleres para descubrir e desenvolver o seu propio pracer.

Sandra relátanos en primeira persoa como viviu e superou estes conflitos (incluídos os cuestionamentos da súa nai) e dá unha clase maxistral sobre poliamor, sexo e feminismo, analizando conceptos como o amor romántico, a polinormatividade ou a monogamia, convidando a vivir a sexualidade e afectos con liberdade.

396 SAL BAI



Anna Salvia Ribera e Agnès Mateu Fernández

El baile de la vida en las mujeres

Sexa benvido este libro! Agradecerías telo de nena, ou adolescente, ou cando meditabas a posibilidade de ser nai, ou mesmo agora, cando hai xa anos que tiveches a última regra.

As autoras explican de forma integral pero sinxela como son as nosas etapas vitais; o noso interior semellante á flor máis libre, máis fermosa e máis evolucionada. Quererás regalalo ou compartilo coas mulleres que máis che importan -amigas, irmás, nais, fillas, mesmo netas-, para non deixar que cada cambio físico siga sendo tratado e medicalizado como síntoma dunha enfermidade no canto de apreciar que, este gran ciclo de vida-morte-vida, é o baile que o teu corpo interpreta.

177 OLI AMA



Chis Oliveira, Amada Traba

ám@me

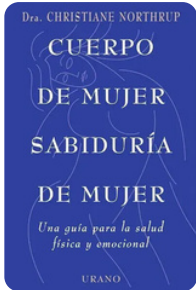
Aborda as cuestións da sexualidade e a educación emocional na mocidade, a necesidade de reflexionar arredor das relacións amorosas e a aprendizaxe do amor. Porque a amar apréndese.

Mais cómpre tamén desaprender os modelos nocivos baseados nos mitos románticos, unha sexualidade condicionada pola pornografía e, en definitiva, polos modelos esmagadores do patriarcado.

Dun xeito accesible e divulgativo, tratan a complexidade do amor, patriarcado como constructor do xénero e da idea de amor, feminidade, masculinidade, trans, RRSS ou violencia.

SEXUALIDADE

613 NOR CUE



Christiane Northrup

Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional

Ofrece información completa e detallada de todo o referente á saúde da muller e combina os últimos avances en medicina con terapias alternativas

implicando tanto o corpo como a mente.

Dende unha perspectiva holista que ten en conta as emocións, o desenvolvemento persoal e a vida espiritual, pon ao descuberto o patriarcalismo da profesión médica e mostra a cara escura dalgúns crencas moi estendidas.

Esta é unha obra de referencia indispensable para todas as mulleres dispostas a facerse cargo do seu propio benestar.

323 POS SEX



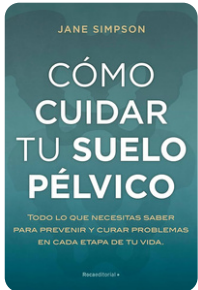
Luisa Posada Kubissa

Sexo, vindicación y pensamiento

O percorrido de lectura que aquí se propón arrinca das orixes da idea da igualdade entre os sexos no mundo ilustrado.

Entendido como enfrontamento coas consignas da feminidade normativa da modernidade rousseauiana, o feminismo ilustrado compón un capítulo de pensamento que a historia das ideas deixou en sombras e que aínda parece, polo mesmo, necesario reavivar para a bagaxe xeral do noso coñecemento actual.

SOLO PELVIANO



Jane Simpson

Cómo cuidar el suelo pélvico

Ofrece información completa e detallada de todo o referente á saúde da muller e combina os últimos avances en medicina con terapias alternativas que implican tanto o corpo como a mente.

Dende unha perspectiva holista que ten en conta as emocións, o desenvolvemento persoal e a vida espiritual, pon ao descuberto o patriarcalismo da profesión médica e mostra a cara escura dalgúns crezas moi estendidas.

Esta é unha obra de referencia indispensable para todas as mulleres dispostas a facerse cargo do seu propio benestar.

AUTOESTIMA

159 AND DES

Nuria Andreu

iDESPIERTA!
Todo empieza en Ti



Nuria Andreu

¡Despierta! Todo empieza en Ti

Non é sinxelo atopar a felicidade en nós mesmos; con todo, non é posible atopala en ningún outro lugar.

A maioría de nós estamos programados para crer que despois de conseguir unhas circunstancias diferentes ás que temos, seremos máis felices.

Non importa que consigas todo o material, o inmaterial, os obxectivos propostos... Se non conectas co teu verdadeiro ser e comezas a recoñecerte e a vivir a túa vida en coherencia cos teus verdadeiros valores e desexos, o resto non servirá de nada: seguirás experimentando un baleiro interior.

159 ARR DIM



Alex Arroyo Carbonell

Dime qué piensas y te diré quién eres

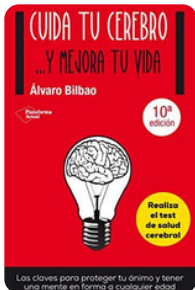
Tes no teu interior o maior poder creativo que existe: a túa mente. Ela permíteche modelar a túa vida, en función da fe que teñas. Todas as persoas temos

fe, pero a fe da que che falo non é a relixiosa, senón a das túas crenzas en todos os ámbitos da vida.

Comprobei a través de centos de persoas, que o que chamamos a realidade é só a manifestación externa daquilo que se esconde no noso interior, daquilo que pensas e que sentes.

Se estás disposto a seguir certos pasos para crear unha nova realidade, aquí atoparás as ferramentas necesarias para logralo.

159 BIL CUI



Álvaro Bilbao

Cuida tu cerebro... y mejora tu vida

Todos aprendemos dende pequenos a lavar os dentes tres veces ao día e, con todo, posiblemente non saibas como coidar o teu órgano máis prezado: o cerebro. Resulta paradoxal tendo en conta que nel reside todo o potencial para alcanzar as túas metas e ser feliz. Nunha sociedade que se move a un ritmo frenético e na que a esperanza de vida aumenta vertixinosamente, o mellor para combater o estrés, a ansiedade e as enfermidades como o Alzheimer é ter unha boa saúde cerebral.

Abórdanse dende consellos nutricionais para previr enfermidades neurolóxicas e mellorar o ánimo ou técnicas eficaces para coidar a memoria ata exercicios para afastar as preocupacións da túa vida.

159 CHA HAS

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA



Buenaventura del Charco Olea

Hasta los cojones del pensamiento positivo

Dende hai demasiados anos transmitíusenos a idea de que a receita máxica para ser feliz consiste, sinxelamente, en ver o lado bo das cousas.

Unha crítica intelixente e mordaz contra as mensaxes azucradas dos libros de autoaxuda que, baixo o colorido paraugas do «pensamento positivo», venden fórmulas de superación e «crecemento persoal» que non aguantan un asalto no mundo real.

Céntrase na forma de afrontar os problemas e entender as propias emocións para aceptalos e superalos, en lugar de ignoralos coma se non existisen.

AUTOESTIMA

159 COL ENF



Jane Collingwood

En forma para superar el estrés

Con máis de 30 técnicas e 70 fotografías en cor, poderás:

- Aprender a dominar o estrés e os problemas que del derivan.
- Salvar as relacións, carreira profesional e familia, do estrés que se padece.
- Practicar exercicios relaxantes para acabar coa monotonía.
- Deixar de sufrir estrés e encher a vida de positivismo.
- Aplicar técnicas para combatelo en situacións específicas: o embarazo, coa familia ou antes dunha voda.

159 ROJ AUT



Luis Rojas Marcos

Autoestima: nuestra fuerza secreta

O mellor investimento: un mesmo.

Rojas Marcos analiza os factores que determinan a idea do noso «eu», como o papel dos xenes, a

infancia, os valores culturais, o lado escuro da autoestima e o odio a un mesmo.

O autor defende que entender as claves da autoestima é un investimento moi seguro, xa que, hai algo máis determinante na nosa vida que como nos sentimos con nós mesmos?

613 PON MAN



Sarah Ivens; tradución: Scheherezade Súrrià López

Terapia del bosque: felicidad para las cuatro estaciones a través del contacto con la naturaleza

Quen non sentiu a tranquilidade e a enerxía que achegan un paseo polo bosque ou un baño no mar? A inmersión no mundo natural produce incontables beneficios psicolóxicos e fisiolóxicos, constatados en numerosos estudos científicos: mellora a saúde, reduce o estrés, potencia o sistema inmunolóxico e aumenta a vitalidade, entre moitas outras vantaxes.

Ivens ensínanos a reconectar coa natureza dun modo significativo e sandador. Dez minutos ao día, se non dispoñemos de máis, serán suficientes para notar efectos vigorizantes e reparadores, porque a natureza é a mellor medicina.

159 CAS NEU



Nazareth Castellanos

Neurociencia del cuerpo: como el organismo esculpe el cerebro

Neste libro, a autora acompáñanos nunha viaxe a través do corpo para descubrir o seu impacto sobre as neuronas.

Este percorrido lévanos a recoñecer que a memoria, a atención, o estado de ánimo ou as emocións dependen de cuestións como a postura corporal e os xestos faciais, a microbiota intestinal e o estómago, así como o complexo patrón de latexados cardíacos e a maneira como respiramos.

As evidencias científicas máis novas e rigorosas entrelázanse nesta obra coa historia da medicina en Oriente e Occidente.

EXERCICIO

613 APA AUT



Esperanza Aparicio e Javier Pérez

El auténtico método Pilates: el arte de control

Baseado nunha serie de sinxelos exercicios estruturados en tres niveles, e que se realizan en diferentes posicións (tendidos, sentados, de pé...), este ameno e dinámico método, eficaz para todo tipo de persoas, repercute positivamente no noso benestar e enerxía.

Neste libro, o primeiro escrito por españois, Esperanza Aparicio e Javier Pérez, directores do único centro que imparte os ensinamentos orixinais do mestre Pilates no noso país, móstrannos, paso a paso e de forma sinxela, as claves para obter os maiores beneficios deste método.

613 PON MAN



Pilar Pont, Maria Armengoi, Maite Carrogió, Marian Moreno

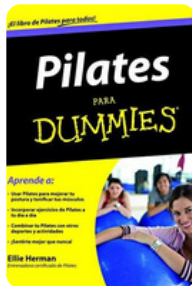
Mantenerse en forma de mayor: Ejercicios para hacer en casa

As autoras propoñen un programa de exercicios ben estruturados e clasificados para realizar sós na casa ou nun grupo de clase, acompañados de fotos e ilustracións que mostran a súa correcta realización.

Os exercicios que se presentan non teñen contraindicacións.

Así mesmo, inclúense recomendacións referentes a accións motrices cotiás e consellos prácticos para descubrir o máis importante respecto á actividade física máis sinxela e eficaz que calquera persoa pode realizar: camiñar ou pasear.

796 HER PIL



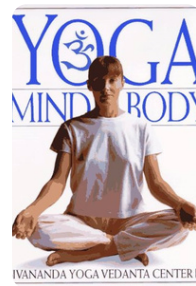
Ellie Herman e María Victoria Roa Toledo

Pilates para dummies: ¡El libro de pilates para todos!

O pilates é unha moda que chegou para quedar. Esta completa guía de referencia axúdache a desenvolver unha rutina persoal de exercicios que che permitirá ter un envexable estado físico, tanto se practicas pilates na casa como nun ximnasio.

Os seguintes oito principios básicos ensínanche a aproveitar ao máximo as series de chan, a tonificar os músculos e a adquirir maior control corporal: control, respiración, fluidez, precisión e estabilidade, centralización e amplitude e oposición.

796 SIV YOG



Sivananda Yoga Vedanta Centre

Yoga, mente y cuerpo

Detallada guía de instrucións sobre os cinco puntos do ioga:

- Exercicios físicos: paso a paso a través das 12 posturas básicas e asanas avanzadas con ilustracións.
- Exercicios de respiración: sinxelos e complementarios para ensinarche a respirar adecuadamente.
- Relaxación: método para revitalizar o corpo en momentos de estrés durante a vida diaria.
- Dieta vexetariana: apetitosas receitas preparadas con ingredientes frescos e naturais.
- Meditación: como utilizar o poder de concentración para gañar o control consciente sobre a mente.

EXERCICIO

615 CAL APR



Ramiro A. Calle; ilustracións de Santiago Boix

Aprender a relajarse en casa

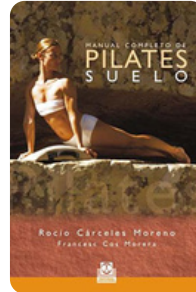
Ansiedade, tensión, nerviosismo, estrés: catro estados de ánimo cada día máis frecuentes por mor do ritmo frenético en que vivimos.

Sabe que tipo de masaxe evita a angustia e prevén a depresión, que postura do corpo renova as súas enerxías por completo ou como debe respirar para combater a dor?

As sinxelas técnicas incluídas son un método eficaz para a procura da paz interior, a harmonía emocional e a saúde física.

Máis de cen exercicios, explicados paso a paso, para alcanzar sen esforzo un maior equilibrio.

 GALICIA LE



Rocío Cárceles Moreno

Manual completo de pilates suelo

Con este manual os profesores e os practicantes do método Pilates poderán mellorar a técnica dos exercicios de chan a través dos detalles de precisión que se analizan.

Ofrece distintos niveis de traballo para diferentes niveis de condición física e a posibilidade de enlazar a secuencia de principio a fin para sentir o método como un sistema de movemento.

Para cada exercicio detállanse paso a paso os puntos de apoio en cada fase do exercicio, a execución, a respiración e a imaxe mental. Tamén se explica o obxectivo que ten cada exercicio, a ligazón co exercicio seguinte, as variantes e o ritmo de execución.

OUTRAS RECOMENDACIONES



Salud hormonal femenina más allá de la reproducción / "Al Salir de Consulta"

Xusa Sanz (@soyxusasanz)

Enfermeira, nutricionista e divulgadora sanitaria especializada en saúde hormonal.



La menopausia: ¿es un tabú? / "Upeka"

Dra. Marimer Pérez (@doctoramarimerperez)

Xinecóloga e obstetra.



Los síntomas menos conocidos de la menopausia y cómo mejorarlos

Marta Marcè (@marta_marce)

Nutricionista, comunicadora e divulgadora en menopausa.



OUTRAS RECOMENDACIONES



Dudas resueltas sobre alimentación en la menopausia

Bárbara Munar
(@hablandodenucion)

Dietista especializada en menopausa.



Tabues, sexualidad y autoestima / "Patri Psicóloga"

Laura Cámara
(@lauracamara.ginsex)

Enfermeira, matrona e sexóloga.



2 x 03 SOP - Síndrome del Ovario Poliquístico / "Sin reglas"

Xusa Sanz (@soyxusasanz) e
Laura Cámara (@lauracamara.ginsex)



GUÍA DE
RECOMENDACIONES



MENOPAUSA