

Disfruta de la menopausia con nuestros consejos

Pregunta a tu médico por nuestra consulta de menopausia

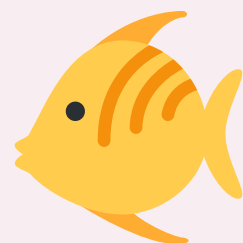
Cuida tu alimentación y tus hábitos



Haz una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales



Cocina con aceite de oliva virgen



Toma más pescado



Consume frutos secos todos los días



Deja el tabaco, reduce el café y el alcohol

Consume más fibra e hidratos de carbono complejos



Toma más fibra (25-30 grs al día)

Consume hidratos de carbono complejos, como legumbres y harinas integrales



Fortalece tus huesos

Asegura un aporte adecuado de calcio y vitamina D



Haz ejercicio a diario

Cuida tu sexualidad.

Zzzzzzz...



Si tienes menos apetito sexual o molestias con tus relaciones, consúltanos