
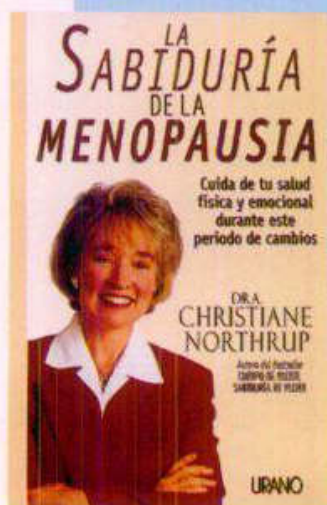
		Tirada: 89.000	Sección: -	
		Difusión: 49.514 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 92	
Nacional	Femenina	Audiencia: 173.299	Ocupación (%): 13%	
Mensual		01/09/2002	Valor (Ptas.): 63.464	
			Valor (Euros): 381,43	
			Página: 12	Imagen: Si

AFRONTAR LA MADUREZ (DE MODO INTELIGENTE)



Ayudar a abordar los cambios físicos y emocionales de la menopausia. Ese es el objetivo del manual *La sabiduría de la menopausia*, que acaba de publicar la editorial Urano. Según su autora, la doctora Christiane Northrup, ginecóloga y obstetra con más de 20 años de experiencia, se trata de algo básico que condiciona el bienestar futuro de la mujer. Los temas que aborda son:

- El cambio de prioridades en la vida personal.
- criterios para decidir si tomar o no terapia hormonal sustitutiva y/o suplementos alternativos.
- El reequilibrio del metabolismo para evitar el aumento de peso.
- Los mitos y las realidades sobre sexualidad y aspecto físico.
- La prevención de problemas de salud a largo plazo, como las afecciones cardíacas, el cáncer y la pérdida de memoria.

La sabiduría de la menopausia. Urano. 640 páginas, 22 €.