

Menopausia sin Mitos

Que cambia de verdad, que hacer con cada sintoma y que merece la pena discutir con el medico

MUESTRA GRATUITA - 2 DE 10 PAGINAS

Que trae la guia completa

- *Que es (y por que no es solo "dejar de tener la regla")*
- *Los 7 sintomas reales (y los que no son de la menopausia)*
- *Las 3 conversaciones que hay que tener con el medico*
- *Lo que funciona sin hormonas (y lo que no)*

Y 5 recetas completas, con ingredientes, pasos y tiempos:

- *Batido de calcio y vitamina D (1 porcion)*
- *Tofu salteado con verduras de hoja y chao (2 porciones)*
- *Merienda de ciruela y frutos secos (4 porciones)*
- *Salmón con verduras al horno y patata (4 porciones)*
- *Crema de calabaza con semillas de calabaza y yogur (4 porciones)*

Esta es una muestra de 2 paginas. La guia completa son 10 paginas y se entrega completa apenas confirmas el pago.

Receta de la guía completa

Batido de calcio y vitamina D (1 porcion)

- 250 ml de leche o bebida vegetal fortificada con calcio y vitamina D
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de arandanos o fresas
- 1 cdta de semillas de calabaza molidas
- 1 cdta de cacao en polvo 100%

Tritura todo hasta que quede liso.

Toma a diario, idealmente con la comida (el calcio se absorbe mejor con comida, y la vitamina D es liposoluble).

Tip: Las semillas de calabaza molidas aportanClose 5 mg de magnesio y algo de calcio, y el cacao puro tiene mas hierro que el cafe. Sin azucar anadida.

Las 4 recetas restantes, las 4 secciones y el plan completo van en la guía completa, que se descarga al instante despues de confirmar el pago.