



Qué monas
mis hormonas



Taller Qué Monas Mis Hormonas

Dra. Isabel Castaño

2 DE DICIEMBRE 2023 - 9:00 AM
ESPACIO ODISEO - MURCIA



PROGRAMA

PRIMERA PARTE

Hablaremos sobre la salud hormonal en la vida de la mujer así como entenderla para potenciarla. Desde la adolescencia hasta la menopausia, pasando por la fertilidad.

- De dónde vienen las hormonas sexuales y que tenemos que conocer de ellas.
- Primeras turbulencias en nuestras hormonas.
- El ciclo menstrual.
- La mujer de hoy día y la fertilidad, ¿es este ritmo de vida perjudicial para unas hormonas saludables?
- Las principales enfermedades ginecológicas: SOP y Endometriosis
- La inflamación en el síndrome premenstrual: como combatirla.
- Menopausia sin tabúes, siéntete mejor y con energía!





SEGUNDA PARTE

- Aprende consejos básicos de nutrición para potenciar tú salud hormonal.
- Suplementos en diferentes etapas de la mujer.
- Dudas y preguntas.

**HAZ CLIC AQUÍ Y
RESERVA TU PLAZA**



Qué monas
mis hormonas

📷 @quemonasmishormonas

www.quemonasmishormonas.com