A MELHOR IDADE DA MULHER

Manual prático para viver com saúde os melhores anos da vida

MENOPAUSA
OSTEOPOROSE
MEMÓRIA

Dr. JOSÉ BENTO
Médico ginecologista e obstetra

EDITORA ALAÚDE

Resumo de A Melhor Idade da Mulher

A melhor idade da mulher é um guia indispensável para as mulheres que estão passando pelas grandes mudanças da menopausa – ou para as que estão se preparando para esse momento.

Nele, o renomado ginecologista dr. José Bento explica as transformações que ocorrem no corpo da mulher nessa fase e qual é a melhor maneira de lidar com os sintomas decorrentes.

O livro possui explicações sobre a terapia de reposição hormonal e os principais exames de rotina, recomendações sobre a alimentação e dicas de como cuidar do corpo e da mente para que a leitora possa aproveitar esse novo momento da vida com mais saúde e bem-estar.

Acesse aqui a versão completa deste livro