

## Nega Ridi Ama Diario Tragicomico Di Una Menopausa

Nega, ridi, ama. Diario tragicomico di una menopausa Giunti Editore

La menopausa è una sfida che ogni donna affronta in modo diverso. Alimentazione e stile di vita rivestono un ruolo cruciale sul benessere psicofisico, ma un approccio che sia ugualmente valido per ogni donna semplicemente non esiste, perché l'esperienza di ognuna è unica.

"Happy Menopausa" descrive in maniera chiara e puntuale i cambiamenti del corpo durante menopausa e perimenopausa, con un'attenzione particolare al modo in cui una dieta equilibrata può produrre una differenza tangibile sulla percezione di sé. Il libro offre infatti la possibilità di costruirsi una dieta su misura, adatta a rispondere alle diverse esigenze che possono presentarsi in questo momento di trasformazione. A ciascun sintomo è dedicata una sezione specifica, con soluzioni nutrizionali mirate, indicazioni pratiche e piccoli accorgimenti da adottare nella propria alimentazione quotidiana. Nutrizionista dalla comprovata esperienza, Jackie Lynch è specializzata nel fornire soluzioni efficaci e questo libro riflette il suo stile pratico, rendendolo la soluzione ideale per qualunque donna che, nell'affrontare il proprio percorso nella menopausa, debba anche destreggiarsi tra lavoro e vita familiare. Consigli di facile applicazione e alla portata di tutti fanno di questo libro un'utile cassetta degli attrezzi che fornisce gli strumenti sia per comprendere meglio quanto avviene a livello fisico, sia come rispondervi in maniera efficace. Un must per tutte le donne che si avvicinano o attraversano questa fase della vita, ma altrettanto utile per capire come la giusta alimentazione possa aiutare a rimanere in buona salute, a qualsiasi età.

A 49 anni, dopo aver rilevato mutazioni sospette nel suo corpo, Rossella si presenta dal

## Get Free Nega Ridi Ama Diario Tragicomico Di Una Menopausa

ginecologo. È vittima di affanno, instabilità umorale, gonfiori addominali, imbarazzanti sbalzi di temperatura basale. Candida ma sicura, ritiene di essere incappata in una drammatica gravidanza tardiva. Sarà il dottore, con tocco cauto da artificiere, a metterla di fronte alla verità: non si tratta affatto di un figlio in arrivo, ma delle avvisaglie della menopausa. A Rossella non rimane che prenderne coscienza. Con un gruppo di amiche - che sono proprio quattro, un Sex and the city da bar dell'angolo - dà il via all'elaborazione del lutto, seguendo le fasi teorizzate da Elisabeth Kübler-Ross: 1. negazione; 2. rabbia; 3. negoziazione; 4. depressione; 5. accettazione; 6. rinascita. Il processo è comicamente turbolento e per questo tanto liberatorio. Da Rossella e dalle amiche non resta che imparare, ridendo. La condivisione e l'ironia sono infatti il miglior metodo per accettare l'inevitabile. E trarne il meglio.

[Copyright: b8c93ce3e1c86a795a1414d02e7538f8](https://www.amazon.com/dp/B08C93CE3E)