

ÍNDICE

Introducción	3
Capítulo 1. No te estás volviendo loca...	7
Capítulo 2. La Menopausia & Yo	15
Capítulo 3. No existe momento ideal para la Menopausia	24
Capítulo 4. No me reconozco	29
Capítulo 5. Suelo Pélvico y Vejiga	33
Capítulo 6. Cómo entrenar tu suelo pélvico	40
Capítulo 7. Revisión de Hábitos	46
Capítulo 8. Meditación	69
Capítulo 9. Alimentación e Inflamación	79
Capítulo 10. Descanso y Reparación	91
Capítulo 11. Opciones Médicas	100
Capítulo 12. Sexualidad	122