

LIBROS CÚPULA

Lara Marín López



Recupera tu bienestar y supera
los retos hormonales del día a día

LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 27 DE NOVIEMBRE DE 2024



LIBROS CÚPULA

Lara Marín López

TOMA EL CONTROL DE TUS HORMONAS

Recupera tu bienestar y supera los retos
hormonales del día a día

La guía hormonal que te ayudará a tomar las riendas de tu salud.

**Un libro para aprender soluciones prácticas para los problemas
hormonales más comunes: el sueño, el ánimo, la energía, el sexo, el peso
y el acúmulo de grasa o los dolores musculares.**

¿Te has sentido agotada sin motivo aparente, con cambios de humor inexplicables, problemas para dormir o falta de libido? Muchas mujeres se sienten así y no dan con la solución hasta que un libro como este llega a sus manos. *Toma el control de tus hormonas* es la guía esencial para entender y superar estos y otros retos hormonales que enfrentan las mujeres a diario.

Lara Marín López, enfermera y nutricionista que divulga en redes sociales, comparte todos sus conocimientos con las mujeres para que sean las protagonistas de sus vidas y entiendan que todos esos problemas fisiológicos no son más que consecuencias de ciertos desajustes hormonales.

***Este libro no es solo una guía, es una herramienta de empoderamiento para que
tomes las riendas de tu bienestar. Descubre cómo pequeños cambios pueden
transformar tu vida y empieza a sentirte mejor cada día***



LIBROS CÚPULA

" He aprendido que cada mujer es única y que su bienestar hormonal requiere de un enfoque personalizado y holístico. Como dije hace poco por las redes, amo a la mujer. Creo que somos increíbles y que, debido a las hormonas, nos toca vivir los procesos vitales de una manera muy diferente a los hombres."

Cada capítulo está enfocado en aspectos específicos de la salud femenina, como el sueño, el estado de ánimo, la energía, el dolor, y más. A través de casos clínicos reales y consejos prácticos en alimentación y suplementación, la autora brinda a las lectoras herramientas efectivas para mejorar su calidad de vida.

Además, como regalo, la autora incluye menús para las dos fases más complejas del ciclo, la fase folicular y la fase lútea, además de un menú especial para mujeres gestantes y otro para las que están en perimenopausia o menopausia al final del libro.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

Cada capítulo está diseñado para ofrecer un enfoque integral sobre un tema específico relacionado con las hormonas y se organiza en cinco secciones principales:

1. **Caso clínico:** Cada capítulo comienza con una historia real de una mujer que ha enfrentado desafíos hormonales.
2. **Hormonas implicadas:** Aquí se profundiza en el papel de las hormonas en el tema tratado.
3. **Influencia del ciclo menstrual:** Este apartado destaca cómo las fluctuaciones hormonales impactan en la vida diaria.
4. **Alimentación:** En esta sección, se ofrecen estrategias sobre cómo la dieta puede influir en el equilibrio hormonal. Con recetas y consejos prácticos, las lectoras descubren cómo la alimentación puede ser una herramienta poderosa en su camino hacia la salud.
5. **Suplementación:** Finalmente, el libro aborda el papel de los suplementos naturales como complemento a una alimentación saludable.



"Lo que pretendo con este libro es ayudarte a entender y gestionar tus hormonas, esas que a veces te ponen la vida patas arriba. Espero que, al leer estas páginas, encuentres respuestas, alivio y una mayor conexión con tu cuerpo."

LIBROS CÚPULA

¿CÓMO FUNCIONA EL SUEÑO?

Existen ciertos factores específicos que pueden mejorar o empeorar el sueño, destacando la importancia de comprender el impacto hormonal en el descanso. Además, también existen remedios naturales para superar las dificultades relacionadas con el sueño, proporcionando herramientas prácticas que empoderan a las mujeres a recuperar el control sobre su bienestar.



¿CÓMO INFLUYEN LAS HORMONAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO?

En muchas ocasiones las hormonas pueden tomar las riendas del estado de ánimo. Unas veces lo harán de forma leve y, a veces, con mucha fuerza, e incluso pueden llegar a producir un trastorno severo. Por eso se analiza cómo la desregulación hormonal puede modificar la personalidad y hacer que, en algunos momentos del ciclo o de la vida, nos convirtamos en personas diferentes.



Además, el consumo de azúcar tiene un impacto significativo en el estado emocional, ya que puede provocar fluctuaciones de alegría en un corto periodo. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de reducir la ingesta de azúcar y considerar alternativas más saludables para mantener un estado de ánimo equilibrado.

¿ALGUNA VEZ HAS ESTADO TAN CANSADA QUE NO TE VES CAPAZ DE AFRONTAR EL DÍA? SPOILER: SON LAS HORMONAS.



¿Sabes por qué te encuentras sin energía? Me refiero a ese agotamiento que muchas veces tienes por la tarde y que hace que quieras comerte todas las bolsas de patatas que guardas en casa. Las hormonas pueden influir en los niveles de energía. En este libro se incluyen consejos para mejorar tu energía y hacer que te sientas bien contigo misma.

LIBROS CÚPULA

EL DOLOR MUSCULAR FEMENINO

En muchas ocasiones, el dolor muscular femenino está relacionado con las hormonas y la inflamación de bajo grado, como verás en este capítulo. Además, se muestran los beneficios de la omega 3, presente en alimentos como el pescado graso, que no solo ayuda a mitigar la inflamación, sino que promueve la recuperación muscular. Por otra parte, se incluyen algunas estrategias nutricionales para que adoptes una dieta antiinflamatoria que reduzca el dolor muscular y mejore tu salud general.



Antioxi-dante	Alimentos que los contienen
Vitamina C	Cítricos (naranja, limón, pomelo), fresa, kiwi, pimiento rojo, brócoli, col de Bruselas...
Vitamina E	Almendra, semillas de girasol, avellana, aceites vegetales (oliva, girasol), espinaca...
Betacarotenos	Zanahoria, batata, calabaza, espinaca, col rizada, albaricoque...
Polifenoles	Té verde y negro, chocolate negro, uva, frutas del bosque (arándano, fresa, mora, frambuesa...), nuez...
Flavonoides	Cítricos, manzana, cebolla, té, cacao, frutas del bosque...
Licopeno	Tomate, sandía, toronja rosada, papaya, pimiento rojo...
Luteína	Espinaca, col rizada, maíz, guisante, calabacín...
Selenio	Nuez del Brasil, pescado, marisco, carne, huevo, semillas de girasol...
Resveratrol	Uva roja, mora, arándano, cacahuete...
Quercetina	Manzana, cebolla, té, brócoli, cítricos, bayas...

La solución para la inflamación: los antioxidantes

Integrar en la alimentación productos ricos en antioxidantes y omega 3 puede ser una estrategia muy efectiva para bajar la inflamación de bajo grado.



RECETA LLENA DE OMEGA 3 Y ANTIOXIDANTES

Frittata de espinacas y salmón

2 cucharadas de AOVE
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo, picado
2 tazas de espinacas frescas
100 g de salmón salvaje
6 huevos
sal y pimienta al gusto

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En una sartén grande apta para horno, calienta el AOVE a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
3. Añade las espinacas y cocínalas hasta que se ablanden.
4. Agrega el salmón y deja que se cocine y se mezcle bien con las espinacas.
5. En un tazón grande, bate los huevos con sal y pimienta.
6. Vierte los huevos batidos en la sartén sobre la mezcla de espinacas y salmón.
7. Cocina a fuego medio hasta que los bordes empiecen a cuajarse y luego mete la sartén en el horno.
8. Hornea durante 10-15 minutos o hasta que la *frittata* esté cocida.

LIBROS CÚPULA

EL PAPEL DE LAS HORMONAS EN EL SEXO



¡¡Este es un temazo!! La fórmula del sexo incluye tantos componentes que necesitaríamos todo un libro para hablar sobre ella. Aunque nos parezca que la sociedad es superabierta y que hablamos de todo, sigue habiendo muchísimos tabúes al respecto. Si nos pasa, nos cuesta reconocer que tenemos un bloqueo, falta de libido, dolor en las relaciones...

Cualquier alteración a nivel sexual suele ser difícil de verbalizar. A veces creemos que es sin motivo, y en ocasiones lo tenemos bien identificado. Sentir deseo sexual es complejo, y más en la mujer, a causa de las hormonas.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ SE PRODUCE LA ACUMULACIÓN DE GRASA?

Las mujeres tendemos a acumular grasa en distintas partes del cuerpo —el abdomen, las caderas, los glúteos...— en diferentes momentos de la vida. ¿Alguna vez has visto a mujeres que habían sido muy delgadas y, de repente, llegan a la menopausia y empiezan a tener más tripa? ¿Conoces a alguna que, a raíz del hipotiroidismo, consiga mover ni un gramo? Para saber por qué y para qué se produce la acumulación de grasa, es necesario centrarse en cómo las emociones, el estrés y la alimentación nos pueden hacer ganar grasa.



Y ya te aviso: voy a cargarme el dogma de que comer grasa es acumular grasa, para que te des cuenta de que el sedentarismo y el azúcar son más peligrosos que el beicon.



¿POR QUÉ SIEMPRE TENGO FRÍO?

Un problema que afecta a muchas mujeres es el frío. La sensación de frío constante puede estar relacionada con diversos desequilibrios hormonales que afectan a la capacidad del cuerpo para fabricar y sentir calor. ¿Cuáles son las causas y los tratamientos de este síntoma? Existen varias estrategias que puedes poner en práctica para sentirte más fuerte y no sufrir en invierno o tener que ir con mil capas por la vida.

LIBROS CÚPULA

HAMBRE A TODAS HORAS



El hambre es uno de los motivos más frecuentes de desesperación en mi consulta: «¿Por qué tengo hambre a todas horas?». «¿Por qué no me sacio?». «¿Por qué días antes de la regla me quiero comer la nevera entera?». Estas preguntas son habituales. El hambre nos preocupa y nos ocupa gran parte del día. Descubre cómo funciona el hambre, qué hormonas la activan o la apagan, qué hábitos la empeoran y, por supuesto, cómo comer para que no se adueñe de tu vida.

RECETA PARA CONTROLAR EL HAMBRE SIN SACRIFICAR EL PLACER DE COMER

Ensalada de rúcula con caballa y champiñones, y salsa de yogur de coco con lima y cilantro

Ingredientes

Para la ensalada de rúcula con caballa y champiñones

1 bolsa de rúcula fresca

1 lata de caballa

Un puñado de champiñones laminados

Para la salsa de yogur de coco, lima y cilantro

1 taza de yogur de coco

1 lima (jugo y ralladura)

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Un chorrito de AOVE

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Para la ensalada de rúcula con caballa y champiñones

Lava y escurre bien la rúcula.

Cocina los champiñones y añádelos a un tazón con la rúcula y la caballa.

Para la salsa de yogur de coco, lima y cilantro

Prepara la salsa con el yogur de coco, la lima y el cilantro.

Añade el AOVE y salpimienta al gusto.

Acabado

Vierte la salsa sobre la ensalada y mezcla hasta que todos los ingredientes se combinen bien.

¿CÓMO MITIGAR EL IMPACTO DE LOS TÓXICOS AMBIENTALES?

Las hormonas son los mensajeros químicos que regulan muchas funciones en el cuerpo, y contamos con muchas herramientas para cambiar los hábitos de vida que mejorarán mucho la salud. Sin embargo, y por desgracia, estamos rodeadas de sustancias químicas que pueden alterar este delicado equilibrio y que tenemos muy normalizadas en nuestro día a día. Algunos tóxicos, presentes en algo tan cotidiano como los plásticos y los productos de limpieza, pueden tener un impacto significativo en la salud hormonal.



LIBROS CÚPULA

“El conocimiento es poder, y entender cómo las hormonas influyen en diversos aspectos de la vida es un primer paso crucial para vivir de una forma más equilibrada y saludable.”

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

1. El sueño
2. El estado de ánimo
3. La energía
4. El dolor
5. El sexo
6. El acúmulo de grasa

7. La termorregulación y la temperatura

8. El hambre

9. Los tóxicos ambientales

10. Conclusión

11. Bonus

SOBRE LA AUTORA



Lara Marín López combina su experiencia como enfermera y nutricionista con su rol de Doula y profesora de yoga. Investiga sobre hormonas femeninas y cómo los cambios en los hábitos impactan de manera directa en la mejora de la salud, la autopercepción y el estado de ánimo de las mujeres. Su objetivo es poder mejorar la salud de todas las mujeres y cambiar todos los dogmas limitantes que hay alrededor de su fisiología.

 [@lara_marin_lopez](https://www.instagram.com/lara_marin_lopez)

 www.laramarinlopez.com

TOMA EL CONTROL DE TUS HORMONAS

Lara Martín López

Libros Cúpula, 2024

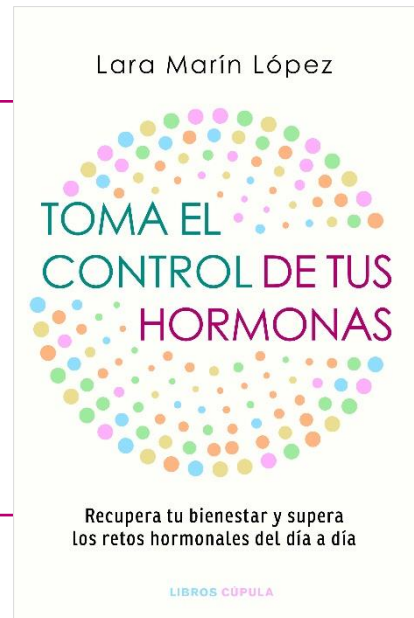
15 x 23 cm.

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 27 de noviembre de 2024



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es