

18 de Octubre

Día mundial de la menopausia

Todas las mujeres somos superheroínas y tenemos nuestro propio escudo



Cuando el escudo desaparece,...

¡Tenemos que aprender a cuidarnos nosotras mismas!

Nutrición equilibrada y peso saludable



Ejercicio



desaparece....



¡Tenemos que aprender a cuidarnos nosotras mismas!

Nutrición equilibrada y peso saludable



Ejercicio



Evitar el estrés



Suplementos de calcio



AUTORAS:

PIEDAD RIOBOO, ALICIA VEGA, LAURA MORENO, CRISTINA QUIRÓS, BEGOÑA CALATAYUD, NURIA MUÑOZ, PATRICIA CARRILLO, ROSA MURILLO, LAETITIA CROSSE, ISABEL RODRIGUEZ, GEMA CARRASCO E IRENE BARBA.