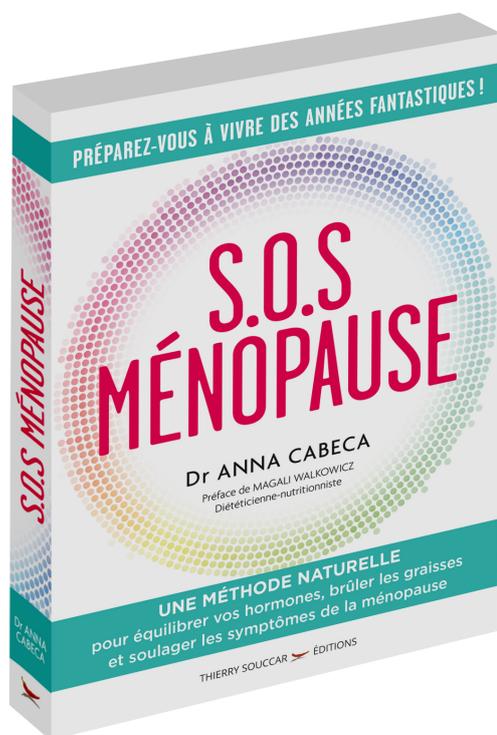


S.O.S MÉNopause

Dr ANNA CABECA – *Gynécologue obstétricienne*

Traduction de l'ouvrage américain « The Hormone Fix »



Un programme nutritionnel innovant pour vivre sereinement la ménopause

Le Dr Anna Cabeca est pionnière dans la promotion de la santé des femmes ménopausées. Elle a mis au point ce programme global qui aide à soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, retrouver le sommeil et l'énergie, et donner un nouvel élan à sa vie.

Ce programme basé sur la science repose sur une stratégie nutritionnelle innovante. Il associe une alimentation cétogène (pauvre en glucides et riche en graisses) à des aliments alcalinisants, et des modifications du mode de vie.

Une méthode 100% naturelle pour équilibrer 3 hormones

En équilibrant trois hormones clés de la ménopause (insuline, cortisol, ocytocine), ce programme ceto-alcalin 100 % naturel a donné des résultats impressionnants sur plusieurs milliers de femmes : perte de poids rapide, moins de bouffées de chaleur (ou plus du tout), moins de sautes d'humeur, davantage de libido, une peau et des cheveux resplendissants. Que l'on soit périménopausée, ménopausée ou postménopausée, il est aujourd'hui possible de faire de cette étape une période enrichissante et épanouissante, et se sentir à nouveau séduisantes et bien dans son corps.

Inclus dans ce guide :

- Des tests pour évaluer son statut hormonal et son évolution positive
- Des menus et 65 recettes ceto-alcalines pour démarrer : smoothies, soupes, salades complètes, plats végés, boissons...
- Des conseils pour diminuer la sécheresse vaginale et avoir une sexualité épanouie
- Un programme d'activités physiques et sportives les plus adaptées pour assouplir articulations, renforcer os et muscles
- La liste des aliments les plus alcalinisants et les plus pauvres en glucides
- La liste des compléments alimentaires utiles

L'AUTEURE



« Je n'ai pas conçu *S.O.S. Ménopause* en une nuit. Non, ce travail est issu de plus de 10 ans de pratique clinique auprès de patientes en chair et en os, ainsi que de données de recherche approfondies que j'ai adaptées pour mon programme. » **Anna Cabeca**

Le Dr Anna Cabeca est gynécologue obstétricienne, spécialiste de médecine intégrative. Elle est certifiée en médecine fonctionnelle, et hormonothérapie bio-identique de la ménopause.

Au-delà de l'expérience acquise quotidiennement auprès des femmes au sein de son cabinet de gynécologie, c'est **son histoire personnelle** qui a poussé le Dr Cabeca, il y a plus de 10 ans, à faire des recherches plus approfondies sur la ménopause et créer ce programme. A 38 ans, suite à la perte tragique de son fils, le Dr Anna Cabeca subit un déséquilibre hormonal tel que les médecins lui diagnostiquent une « stérilité irréversible ». Ne pouvant s'y résoudre, elle initie de nombreuses recherches et change d'alimentation et de mode de vie. Quelques années plus tard, elle donne naissance à sa 4^e fille. À ce jour, le Dr Cabeca a aidé des milliers de patientes. Son ouvrage *The Hormone fix* figure sur la liste des Best-sellers aux États-Unis.

© Shelly Au Photography

Contact Presse

Isabelle Lanaud

06 98 86 48 21

presse@thierrysouccar.com

SOS Ménopause

Dr Anna Cabeca

Parution 4 juin 2020

Broché / 16,5 x 23,5 / 384p/ 22 €

ISBN 978-2-36549-399-4