

# ENCAMBIO

## TEMARIO

<b>Redefiniendo el concepto de menopausia: Etapa de sabiduría y poder femenino.</b>	Transición hormonal femenina: el renacer de la mujer sabia.
	Mitos comunes sobre el envejecimiento femenino.
	Entendiendo la medicina funcional.
<b>Comprensión integral de la transición femenina</b>	No caigas en los tabúes sobre la menopausia: cambia tu enfoque, transforma tu proceso.
	Hormonas, cambios y una nueva etapa: Entendiendo la menopausia.
	Principales ejes afectados durante el proceso de transición hormonal.
	Complicaciones en la salud durante la menopausia.
	Recomendaciones médicas especializadas.
<b>Evaluación personalizada y biomarcadores clave</b>	Guía práctica de estudios funcionales en México para mujeres 40.
	Evaluación personalizada, los biomarcadores clave en la transición hormonal.
	Sugerencias de laboratorios en México, para la realización de biomarcadores

<b>Alimentación terapéutica : Qué comer a partir de los 40's (perimenopausia, menopausia y postmenopausia)</b>	¿Qué comer a partir de los 40's?
	Dieta mediterránea.
	Dieta antiinflamatoria.
	Ayuno intermitente.
	Fitoestrógenos: plantas que acompañan tu cambio hormonal.
	Micronutrientes clave en esta etapa de transición hormonal: aliados para tus huesos, ánimo y energía.
	¿Porqué te sientes inflamada?: causas ocultas y soluciones reales en esta transición femenina.
	Hormonas en equilibrio, como los fitonutrientes transforman la salud femenina.
	Crucíferas y desintoxicación hormonal: brócoli, col, kale, berros y coliflor.
Adaptándonos a la menopausia a través de los adaptógenos.	
<b>Suplementación inteligente</b>	Suplementos clave.
	Análisis de la Terapia de Reemplazo Hormonal en la perimenopausia, menopausia y post menopausia: Beneficios y riesgos basados en evidencia científica actual.
<b>Eje mente hormonas</b>	Sistema nervioso y salud emocional.
	Hormonas, sí... pero también neurotransmisores: el otro lado de tu salud emocional.
	El sueño durante el cambio hormonal de las mujeres +40.
<b>Microbiota en la menopausia: tu segundo cerebro</b>	La microbiota en la menopausia: ¿qué pasa con tus bacterias intestinales?
	El eje intestino–hormonas–cerebro–piel: La red que transforma tu menopausia.

<b>Movimiento consciente y la importancia de la masa muscular</b>	Movimiento consciente: Tu nuevo aliado en la transición hormonal femenina
<b>Función Cognitiva y salud mental.</b>	Cerebro en transición: cómo proteger tu memoria en la menopausia, con hormonas, alimentos y hábitos.
<b>Toxinas hormonales y entorno.</b>	Xenoestrógenos y salud hormonal: Lo que comes, respiras y te pones también importa.
	Estilo de vida anti-xenoestrógenos: enfoque nutricional
<b>Belleza funcional y longevidad cutánea</b>	Rejuvenecimiento celular y estimulación natural del colágeno.
	Hormonas, estrés y piel: la ciencia detrás de la belleza.
	Detox cosmético: cuida tu piel sin afectar tus hormonas.
<b>Peso y metabolismo</b>	Peso y hormonas en esta etapa: entendiendo tu metabolismo para recuperar el equilibrio.
	¿Usar GLp-1 en la menopausia? hablemos de las semaglutidas.

<p><b>Envejecimiento activo y longevidad femenina</b></p>	<p>Telómeros, mitocondrias e inflamación silenciosa (claves celulares que definen cómo envejeces.</p> <p>Longevidad femenina: activa tu cuerpo para envejecer con poder y presencia</p>
<p><b>Tu mente también cambia: cómo acompañar tus emociones en esta nueva etapa.</b></p>	<p>Un camino de equilibrio y calma: lo que te dice la ansiedad y depresión en la transición hacia la menopausia.</p> <p>La Menopausia y la Vida en Pareja: Una Guía Psico-Emocional para Afrontar los Cambios y Fortalecer la Relación.</p> <p>La Menopausia: El Arte de Reinventarse y Abrazar una Nueva Vida.</p> <p>La magia de una alimentación consciente: de qué forma influye la nutrición en la salud mental durante la transición a la menopausia.</p> <p>El valor de la psicoterapia en el climaterio: sanar mente, cuerpo y alma.</p> <p>Tejiendo redes de vida: el poder de la comunidad femenina en esta transición hormonal.</p> <p>Envejecer con el alma, una mirada emocional a la menopausia</p>
<p><b>Recomendaciones</b></p>	<p>Platillos recomendados para el apoyo hormonal.</p> <p>Alimentos recomendados para esta transición hormonal.</p> <p>Nutrientes clave y sus beneficios.</p> <p>Recomendación Chef Carola.</p> <p>Expertos aliados: ginecólogos que forman parte de nuestra red Recomendaciones integrales para acompañar la transición hormonal: Un directorio de apoyo completo.</p> <p>NutriADN: La revolución genética en prevención y salud personalizada</p>
<p><b>Sexualidad y Menopausia</b></p>	<p>De qué forma la sexualidad en esta etapa puede volverse más consciente, íntima y emocional: El placer no tiene fecha de caducidad.</p>