

baixar aplicativo da blaze - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: baixar aplicativo da blaze

La menopausia: de etapa a celebrar en lugar de temer

La menopausia solía considerarse una fuente de vergüenza ageista, una bomba sin explotar o un paquete sospechoso. Pero es una fase natural que marca el final de los años fértiles y, por fin, contamos con la ciencia y el conocimiento necesarios para abordar gran parte de los problemas de salud mental y física que la rodean. Es hora de abrazar la menopausia en lugar de temerla y abordarla de manera holística.

Del tabú a la celebración

Como dijo la actriz Gillian Anderson, quien luchó contra una menopausia precoz: «La perimenopausia y la menopausia deben tratarse como las etapas de transición que son y, si no celebrarse, al menos aceptarse, reconocerse y honrarse». Y el período posterior puede ser asombroso; cuando los niveles de hormonas se estabilizan, tus estados de ánimo se equilibran y los períodos han desaparecido para siempre.

Conocimiento y acción

En el Reino Unido estamos comenzando a cuidar adecuadamente a las mujeres que atraviesan este cambio de vida masivo y a capacitarlas para priorizar su salud. Las mujeres saben más sobre los cambios de estilo de vida útiles, como la importancia del ejercicio y la dieta, por ejemplo. En los últimos dos años, los médicos de atención primaria y los pacientes se han vuelto mucho más informados sobre la ciencia, lo que les aconsejo ignorar la menopausia y su malévola hermana pequeña, la perimenopausia, bajo su propio riesgo.

Cambios hormonales

Si deseas transitar hacia una segunda mejor parte, se requiere acción cuando los ovarios dejan de producir huevos y los niveles hormonales de estrógeno y progesterona comienzan a agotarse. Esto sucede a la edad promedio de 51 en las mujeres blancas, y a menudo más joven para las mujeres asiáticas y negras, o aquellas que experimentan menopausia precoz. El caos comienza en la perimenopausia, generalmente en tu cuarta década, pero más joven para algunas, ya que el estrógeno alcanza puntos altos e inesperados y bajos.

O vice-primeiro ministro chinês, Ding Xuexiang e o Vice Presidente Executivo da Comissão Europeia Maros Sefcovic.

Ding, que também é membro do Comitê Permanente de Birô Político da Comissão Central no Partido Comunista na China disse uma coisa sobre nós últimos anos o presidente chinês Xi Jinping e os líderes das UE se reuníram com frequência a um grande número para obter mais informações.

A primeira coisa que se pode fazer é dar uma oportunidade a um país da China sempre reconheceu o papel crucial de Europa no mundo multipolar e considerar para UE prioridade importante, com características chinesas.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: baixar aplicativo da blaze

Palavras-chave: **baixar aplicativo da blaze - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-21