

888 poker pc - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 888 poker pc

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.

Os generais de Israel devem anunciar **888 poker pc** breve que a última ofensiva terrestre principal na Faixa da Gaza, no sul 6 do país Rafah (cidade mais ao Sul), acabou; embora o primeiro-ministro tenha deixado claro para os EUA como uma entidade 6 civil e militar. No entanto, nove meses após uma campanha que deveria ter terminado **888 poker pc** janeiro de 2024, vários dos objetivos 6 declarados pelas Forças Israelenses da Defesa (IDF) permanecem não cumpridos e novos combates continuam a entrar no campo supostamente sob 6 controle militar israelense.

O primeiro-ministro de Israel, Benjamin Netanyahu disse que quer alcançar uma "vitória total" sobre o Hamas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 888 poker pc

Palavras-chave: **888 poker pc - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-08