

psg real madrid live - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: psg real madrid live

Anita Powell, 50

"Descobri o que era a perimenopausa quando provavelmente já estava passando por isso", rir Anita Powell. Aos 45 anos, ela sentia dor nas articulações e insônia; as pessoas disseram que ela se tornara "extremamente caprichosa" e no trabalho achava mais difícil se identificar com as pessoas. "Eu sou uma trabalhadora comunitária, eu sou suposto gostar das pessoas!" Entre as suas amigas e colegas, ela percebeu, "as conversas estavam mudando. Eu percebi que tudo estava mudando: saúde, relacionamentos, saúde mental..."

Uma alma curiosa que gosta de ouvir histórias de pessoas, Powell decidiu investigar. Ela começou um encontro **psg real madrid live psg real madrid live** cidade natal, Bedford. Tornou-se aparente, ela diz, que as mulheres que ela encontrou tiveram experiências muito diferentes de menopausa, tanto **psg real madrid live** termos de tratamento, mas também atitudes. Muitas mulheres de cor, ela diz, pensavam que a TRN não seria prescrita ou funcionaria para elas e estavam explorando alternativas. Também havia uma expectativa de que elas deveriam ser fortes e inconformadas. "As pessoas têm menos empatia, acho, se uma mulher negra está lutando." Essa foi a própria experiência de Powell: "As pessoas esperam que você se contenha emocionalmente. Quando abre e comparte **psg real madrid live** vulnerabilidade, as pessoas ignoram e desprezam. Então, você não abre."

A GP de Powell recusou-lhe a TRN porque de **psg real madrid live** pressão arterial genética alta e seu peso. Estratégias alternativas que ela poderia perseguir eram limitadas: "Sou uma mãe solteira, tenho dois filhos; não posso gastar £ 40 com comprimidos de vitaminas. Eu não posso nem sequer me dar um membro no momento." Gerir seus sintomas **psg real madrid live** casa com dieta e exercícios é "um processo de aprendizagem". Ela está agora empregada por conta própria, o que lhe dá mais flexibilidade para se recuperar de más noites e tomar medidas para limitar o estresse e se alimentar da maneira mais saudável possível.

Ela diz que é crucial que as mulheres que passam pela menopausa falem sobre isso. Seu grupo cresceu para se tornar a Aliança Menopausa, que oferece suporte entre pares liderado por pares e ela começou um podcast, Black Menopause e Além. "Encontre uma irmã, uma amiga, uma colega de trabalho - é lá que você encontra a maioria das informações e pode ajudar com o lado da saúde mental: se mantivermos tudo dentro, isso aumenta a frustração e a ansiedade."

Jess Rad, 41

"Eu tinha esse sentimento de que estava lutando contra minha própria fisiologia. Eu não entendia o que estava a acontecer no meu próprio corpo", diz Jess Rad. Ela tinha 37 anos quando seu ciclo menstrual alongou-se dramaticamente; outros sintomas devastadores se seguiram. "Eu estava tendo 10 calores

Mais de 131 milhões pessoas estão expostas à poluição prejudicial por ozônio e partículas (PM 2.5), segundo o relatório anual State of the Air da American Lung Association. Esse número, que incorpora novos padrões federais mais rigorosos para a contaminação das partícula representa um aumento 11,7 milhão **psg real madrid live** relação ao ano anterior ndice

A exposição a esses poluentes pode aumentar o risco de doenças pulmonares e cardíacas, ataques da asma bem como problemas reprodutivos.

"A mudança climática não é remota, nem uma abstração. É a realidade que afeta milhões de pessoas todos os anos", disse Paul Billings? vice-presidente sênior para advocacia na ALA

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: psg real madrid live

Palavras-chave: **psg real madrid live - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-10