

bonus aposta - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bonus aposta

Gabriele Sewtz e outras mulheres procuram hotéis e resorts com programação específica para a menopausa

Gabriele Sewtz não é o tipo de pessoa que participa de retreats de bem-estar. A agente imobiliária alemã, radicada **bonus aposta** Brooklyn, descreveu-se como "muito orientada por dados" e acha que a aveia é um pequeno-almoço emocionante.

Mas tudo isso mudou quando ela começou a experimentar a menopausa e encontrou-se **bonus aposta** um rancho perto de Austin, Texas, tentando banhos de som, imersões frias e trabalho respiratório – e gostou.

Sewtz é uma das muitas mulheres que estão procurando hotéis e resorts que oferecem programação específica para a menopausa.

"Se você tivesse me dito no início quanto essa (retirada) seria transformadora, eu diria: 'Sim, certo. Não vai acontecer **bonus aposta** um milhão de anos. Outras pessoas podem experimentá-lo, mas definitivamente não eu'", ela disse.

As mudanças físicas, emocionais e psicológicas significativas que podem ocorrer durante a menopausa são diferentes para cada mulher. E ao passo que a indústria do bem-estar se expande, ela começou a abordar a perimenopausa e a menopausa. Uma onda de suplementos, marcas de cuidados com a pele, programas nutricionais e outros produtos estão sendo direcionados especificamente para esse grupo demográfico – e algumas pessoas preferem um spa ou hotel a um consultório médico.

"Tudo começa, eu acho, como uma jornada pessoal", disse Sewtz.

"Acredito que os últimos dois, três anos trouxeram uma riqueza de informações sobre a perimenopausa e a menopausa, contas dedicadas do Instagram e celebridades se juntando. Mas quando se trata de tratamento ou descobrir o que funciona bem para você, ainda está basicamente à **bonus aposta** própria sorte."

"A menopausa está tendo um momento", disse a Dra. Barbra Hanna. Uma obstetra e ginecologista **bonus aposta** Chicago, ela é fundadora do MyMenopauseRX, um serviço de telemedicina especializado **bonus aposta** cuidados relacionados à menopausa.

O cuidado pessoal é importante, disse Hanna, pois muitas mulheres que experienciam sintomas de menopausa também estão lidando com stressores da vida, como criar filhos, gerenciar uma carreira ocupada ou cuidar de parentes idosos. Em **bonus aposta** opinião, spas são ótimos lugares para se relaxar, mas não necessariamente um lugar para se obter cuidados médicos.

"Não é simplesmente a menopausa que queremos abordar. Antes da menopausa, elas precisam se preparar para um balanço hormonal adequado", disse o Dra. Naresh Perembuduri, um médico ayurvédico no luxuoso resort indiano Ananda nas Himalaias, cujo site ostenta endossos de Uma Thurman e Oprah.

"É por isso que o nomeamos como um programa de reequilíbrio".

"Da menarca à menopausa, elas passam por muitas fases", disse Perembuduri.

O Ananda não tem um programa específico para a menopausa; **bonus aposta** vez disso, oferece uma "experiência de reequilíbrio hormonal".

O programa de 14 dias, que inclui planos alimentícios personalizados, rotinas de exercícios e testes hormonais, começa **bonus aposta** R\$1.000 por noite. E o preço não é a única coisa que pode manter algumas mulheres de se inscreverem – o estigma social e a falta de educação **bonus aposta** torno da menopausa ainda são muito reais.

51% da população mundial é feminina, e a menopausa parece e se sente diferente para cada pessoa, o que é uma das razões pelas quais pode ser tão difícil de tratar. Os sintomas variam, incluindo coisas como dor nas articulações, calores, mudanças de humor, flutuações de peso e dor durante o sexo.

Para aqueles que já estão interessados **bonus aposta** viagens e bem-estar, a chegada dos sintomas da menopausa é apenas outro motivo para considerar uma visita a um spa ou retiro. A atriz Josie Bissett já havia participado de outros programas de bem-estar, mas escolheu a The Retreat, na Costa Rica, para algo que abordaria especificamente todas as mudanças que ela estava passando. Ela disse ao The Big M program de sete dias que gostou tanto que optou por ficar mais tempo.

"Foi uma das experiências mais bonitas e belas que já tive", disse Bissett. "Não há manicures ou pedicures. Não é esse lugar. Este é um lugar para se curar, ser nutrido."

Enquanto o programa de Sewtz – organizado pela influenciadora de fitness Hannah Eden – foi projetado especificamente para participação **bonus aposta** grupo, Bissett preferiu fazer as coisas por conta própria.

"Eu realmente precisava de tempo para mim mesma", disse ela. "Eu queria me afastar de mim mesma desse sentimento de, como se eu tivesse que falar com as pessoas, tivesse que ser social, tivesse que... Não há deveres. Você cuida de si mesmo. Você não tem que fazer nada que não queira fazer. Você está aqui para si mesmo. Você não tem que ser amigo de ninguém."

Alguns profissionais médicos alertam sobre o uso de terapias alternativas para enfrentar os sintomas da menopausa.

Hanna disse que a linha deve ser traçada quando os tratamentos vão além do alívio simples do estresse e do cuidado pessoal até reivindicar que podem realizar milagres médicos.

"Se eles quiserem oferecer-lhe muito testes de sangue, testes de saliva, impressões digitais, todas essas coisas, isso não é baseado **bonus aposta** evidências, não é assim que tratamos a menopausa. Isso é bandeira vermelha número um", ela disse.

"As empresas de menopausa estão percebendo que há uma oportunidade econômica enorme para pular no trem da menopausa. Um massage é um massage, um facial é um facial. Não há cremes e unguentos adicionais que vão ser transformadores para você porque de perimenopausa ou menopausa, pelo menos não hoje."

Mas **bonus aposta** cinco ou 10 anos? Talvez, disse ela, considerando a quantidade de financiamento que está sendo dada à pesquisa sobre a menopausa hoje **bonus aposta** dia.

"Não acho que a menopausa vai passar de moda. Acho que a menopausa acaba de começar."

A fila para o último pode muito bem ser mais longa – uma razão pela qual a cena da sauna britânica se expandiu rapidamente nos últimos anos é porque os fãs sentem que são surpreendentemente como pubs.

"A sauna fornece uma função semelhante ao álcool de certa forma", disse Charlie Duckworth, diretor da Community Sauna Baths. "Isso reduz a inibição e faz você se sentir confortável **bonus aposta** um lugar social ou amigável". Mas não sexualizado nem intoxicante."

Saunas no Reino Unido têm sido até recentemente reflexões tardias **bonus aposta** spa ou lugares onde ficar fumegante tinha outra conotação, mais semeadora. Mas depois que Liz Watson e Katie Bracher criaram uma sauna pop-up estilo finlandês na praia de Brighton usando um caixa convertida cavalo box in 2024, apareceu a onda das salas móveis (ou permanentes) da sala à beira mar/lagos ao lado dos lagos; há muito menos 100 por todo o reino UNIDO E Irlanda com os meses anteriores do ano passado 30 anos atrás

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bonus aposta

Palavras-chave: **bonus aposta - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12