

## Kathy Lette: "Como escritora, me siento realizada"

Nacida en Australia, Kathy Lette, de 65 años, co-escribió su primera novela, "Puberty Blues", a los 17 años. Fue publicada en 1979 y se convirtió en una película y serie de televisión. Se mudó al Reino Unido a finales de los 80 y continuó escribiendo bestsellers internacionales. Sus títulos incluyen "Girls' Night Out", "Foetal Attraction", "Mad Cows", "The Boy Who Fell to Earth", y "The Revenge Club", que acaba de ser publicado. Es embajadora de Ambitious About Autism y la National Autistic Society. Tiene dos hijos y vive entre Londres y Sydney.

### Preguntas y Respuestas

Pregunta	Respuesta
¿Cuándo fuiste más feliz?	Cuando el libro de mi enemigo fue descuento.
¿Cuál es tu mayor miedo?	Mis propios libros siendo descuento. Oh, y los tiburones. La razón por la que los australianos nadamos tan rápido es porque siempre hay algo mucho más grande tratando de comernos.
¿Cuál es el rasgo que más desprecio en mí misma?	No puedo cocinar. Uso mi alarma de humo como un temporizador.
¿Cuál es el rasgo que más desprecio en los demás?	La gente que finge tener matrimonios perfectos. Los matrimonios perfectos son como orgasmos - muchos de ellos son fingidos.
¿Cuál fue tu momento más vergonzoso?	Tropezar con mi jefe masculino en una playa nudista.
¿Cuál es tu posesión más preciada?	Mis tres doctorados honorarios. Deje la escuela a los 16. La única prueba que he aprobado es mi prueba de Papanicolaou. Pero lo que anhelo es un compañero de literatura, que se abrevia como un C Lit. Ahora eso me pondría a gusto.
Describe tu personalidad en tres palabras	Travieso, feminista, caliente.
¿Qué te hace infeliz?	Misoginia.
¿Qué es lo que más desprecias de tu apariencia?	Mi altura. Solo mido 5 pies y 3 pulgadas, así que paso mi vida mirando narices.
¿Qué te asusta de envejecer?	Sexismo de edad. Un hombre de mi edad es un zorro de plata, mientras que soy descartado como una bruja. Nunca escucharás a un hombre descartado como corde vestido de carnero.
¿Quién es tu crush de celebridad?	Cillian Murphy.
¿Qué	

**Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser reconfortante, un placer y un ritual elevador. Sin embargo,**

**encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes para satisfacer y demandas de trabajo con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en su cuarta y quinta décadas, considerar lo que comemos es crucial y hacer solo unos pocos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.**

**Concéntrese en comer bien, en consumir una variedad de alimentos y en alimentos que respalden la salud de los huesos y el corazón**

La Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia, dice: "El enfoque debe estar en comer bien, en comer una variedad de alimentos y en alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón". Piense en una dieta mediterránea, con mucho pescado graso, granos enteros, legumbres, frutas y verduras, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, por ejemplo), nueces y semillas, proteínas y productos lácteos (el calcio es vital para apoyar la densidad ósea). La buena salud en esta etapa de la vida realmente se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "nuestro cuerpo los BR mucho mejor". Dicho esto, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio"..

## **Comida funcional para una menopausia feliz**

Mientras necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) - en oposición a las grasas saturadas y trans encontradas en los alimentos procesados y fritos - para hacer ciertas hormonas, también las necesitamos para nutrir nuestro microbioma intestinal. "Eso es realmente importante en la menopausia", dice Phipps. Con todos los desafíos a los que se enfrentan las mujeres, "si el intestino no funciona tan bien, entonces no le va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como el kimchi y la sauerkraut, pueden ayudar aquí porque contienen bacterias probióticas vivas (también lo hace el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de [jogo estrela bet](#), sugiere duplicar con kefir y sauerkraut picados en una masa para panqueques, o mezclando kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto asombroso en el pollo"). La sauerkraut funciona de maravilla con verduras braisadas, o cualquier combinación huevo y tostadas, mientras que el kimchi se sentiría muy en casa en una sopa de mariscos. "También puede usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: tvet cbet

Palavras-chave: tvet cbet - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-18