



MENOPAUSIA

Puedes consultar la disponibilidad de estos libros en nuestro catálogo:

<https://bibliotecas.aragon.es>

Consulta más información en:

<https://hablemosdelamenopausia.es/>



Actualizado en octubre de 2025

Libros disponibles para el préstamo en las Bibliotecas Municipales de Huesca

 @biblioshuesca

 @BibliotecasMunicipalesHuesca

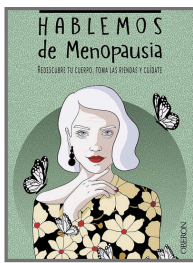
 @biblioshuesca

www.huesca.es/areas/bibliotecas

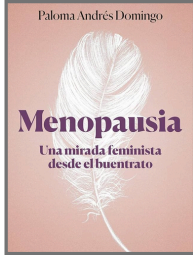

salud
servicio aragonés
de salud
GERENCIA SECTOR
HUESCA



Ayuntamiento
de **Huesca**



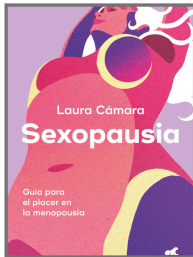
AL-ADIB MENDIRI, M.
Hablemos de menopausia.
Redescubre tu cuerpo, toma las riendas y cuídate
Madrid: Oberon, D. L. 2023



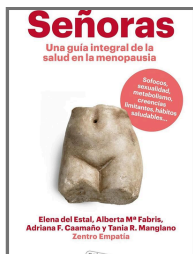
ANDRÉS DOMINGO, P.
Menopausia. Una mirada feminista desde el buentrato
Madrid: Catarata, D.L. 2022



CAMARA, L.
Desearte: claves para el deseo sexual femenino
Barcelona: Vergara, 2023



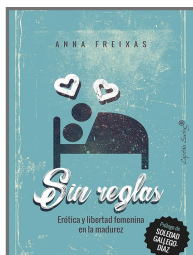
CAMARA, L.
Sexopausia. Guía para el placer en la menopausia
Barcelona: Vergara, 2024



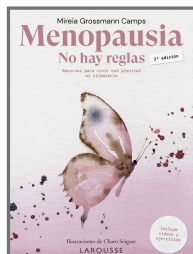
ESTAL PEREZ, E. DEL [et. al]
Señoras. Una guía integral de la salud en la menopausia
Barcelona: Arpa & Alfil Editores, 2023



FREIXAS FARRÉ, A.
Nuestra menopausia. Una versión no oficial
Madrid: Capitán Swing, 2024



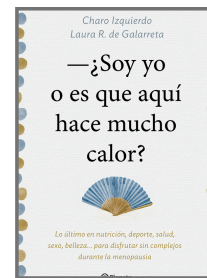
FREIXAS FARRÉ, A.
Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez
Madrid: Capitán Swing, 2018



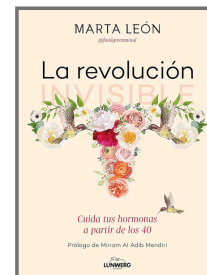
GROSSMANN CAMPS, M.
Menopausia. No hay reglas.
Recursos para vivir con plenitud el climaterio
Barcelona: Larousse, 2024



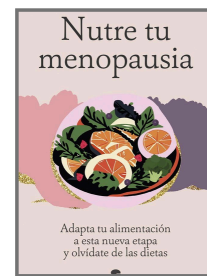
GUNTER, J.
Manifiesto por la menopausia. Un manual revolucionario que destierra mitos y tabúes
Barcelona: Libros Cúpula, 2022



IZQUIERDO MARTÍNEZ, C.
¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?. Lo último en nutrición, deporte, salud, sexo, belleza... para disfrutar sin complejos durante la menopausia
Barcelona: Planeta, 2018



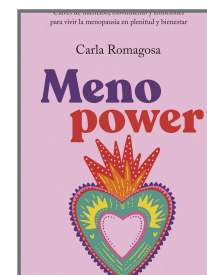
LEÓN, M.
La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40
Barcelona: Lunwerk, 2023



MARCÈ, M.
Nutre tu menopausia. Adapta tu alimentación a esta nueva etapa y olvídate de las dietas
Barcelona: Alienta, 2024



MUNAR TORRES, B.
Reinas sin reglas. Claves nutricionales para la salud femenina a partir de los 40 años
Barcelona: Grijalbo, 2023



ROMAGOSA, C.
Menopower. Claves de nutrición, movimiento y emociones para vivir la menopausia en plenitud y bienestar
Barcelona: Planeta, 2024



VAZQUEZ MARTÍNEZ, C.
Con hormonas y a lo loco
Barcelona: Vergara, 2021