

PROGRAMA

MENTORIA ONLINE.

By Dra. Maria Zalazar

Diciembre 2025



Huesos fuertes & osteoporosis

- ¿Qué es la osteoporosis y por qué ocurre más en la menopausia?
- Factores que aumentan el riesgo.
- Densitometría ósea: cómo interpretarla.
- Ejercicio y nutrición práctica.
- Estrategias médicas y hormonales con respaldo científico..

SABADO 6

Metabolismo, cintura & corazón

Cómo el descenso hormonal afecta al gasto energético, grasa visceral e inflamación.

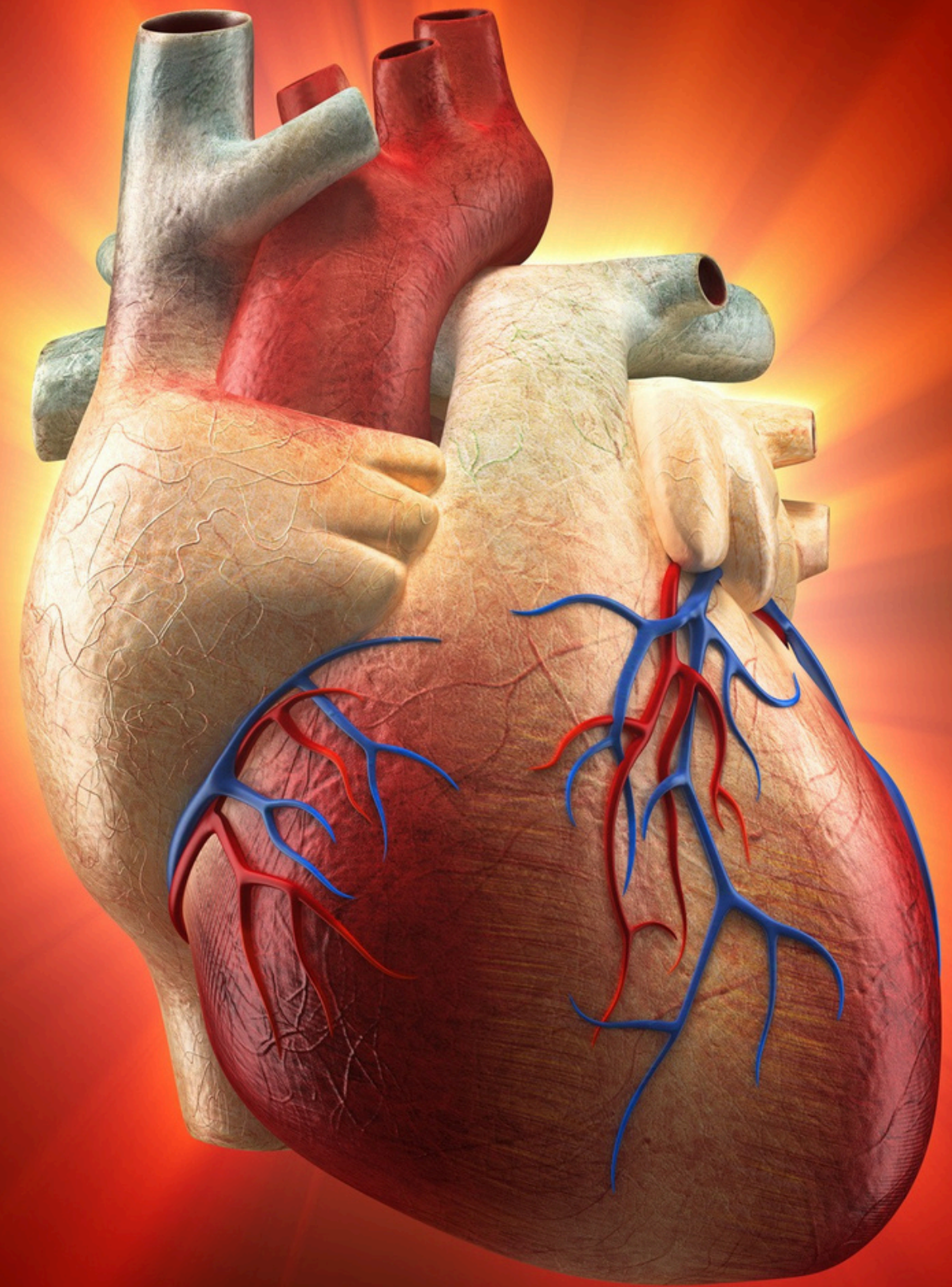
Cambios en el peso, glucosa y colesterol.

Prevención del síndrome metabólico y riesgo cardiovascular.

Opciones médicas y de estilo de vida.

Cuándo sí y cuándo no usar terapia hormonal.

Domingo 7





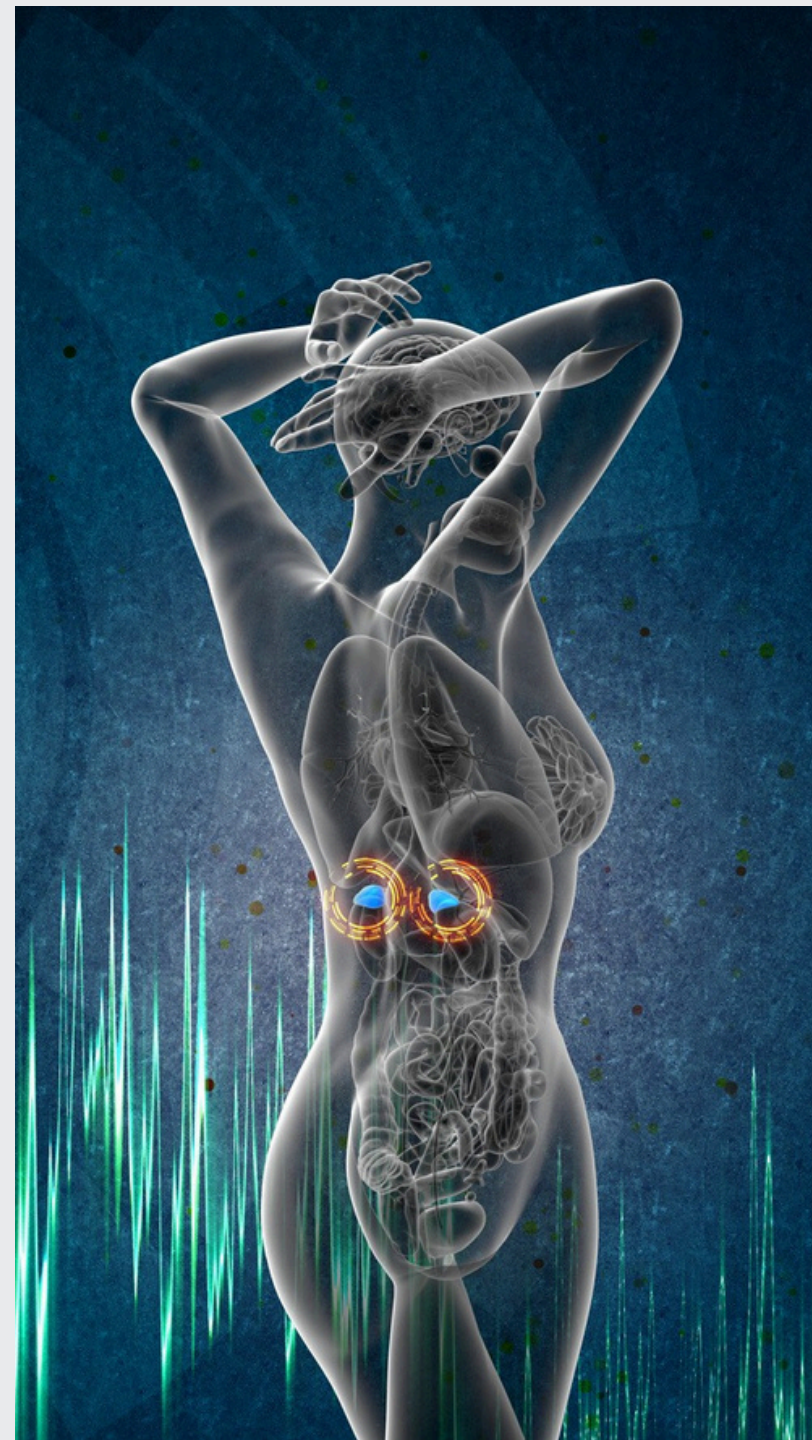
Piel, cabello y cambios visibles

Lo que realmente ocurre con tu piel y cabello en la menopausia (no es solo “envejecer”).

- Tratamientos médicos y estéticos seguros y efectivos.
- Cómo elegir opciones correctas y evitar mitos o fraudes.

SABADO 13

Hormonas & cerebro: tus hábitos emocionales controlan el show



- Estrógenos y progesterona: impacto en memoria, ánimo, emociones y sueño.
- Sofocos, termorregulación y calidad de vida.
- Cómo cambiar hábitos emocionales que frenan tu bienestar.

Domingo14

Bonus VIP



Testosterona: energía femenina en acción

- Rol de la testosterona en deseo, fuerza, vitalidad y motivación.
- Cuándo y cómo usarla con seguridad médica.
- Estrategias integradas para recuperar energía física y mental.
- Otras opciones complementarias para la mujer.

Sábado 20

Tu nueva etapa comienza aquí

RESERVA TU LUGAR EN LA MENTORÍA Y APROVECHA EL **PRECIO ESPECIAL HASTA el 25 de Noviembre.**

Además, al inscribirte podrás **enviar tus dudas antes del 25/01**, y las integraremos en los encuentros para responderlas en vivo. Es un espacio médico, exclusivo y cercano para mujeres 40+, diseñado para que vivas la perimenopausia y la menopausia con salud, belleza y nuevas oportunidades.”

◆ Standard

☀ € 249 hasta el 25/11

Incluye:

Envia tus preguntas/ caso antes del 25/11 y las integraremos al encuentro correspondiente

Grupo privado de WhatsApp

◆ Premium

☀ 299 € hasta el 25/11

Incluye :

1 consulta privada conmigo (20 min)

Sesión extra sobre Testosterona

10% de descuento en mis futuras mentorías y programas

No se trata de resignarse a los mitos ni a la
desinformación.

Con ciencia, claridad y decisión, podés liberar tus
frenos y tomar el volante de tu vida.

Te espero el sábado 4 de octubre para empezar este nuevo camino juntas.

Dra. Maria Zalazar