

# PROGRAMA

MENTORIA ONLINE

*By Dra. Maria Zalazar*

Diciembre2025



# 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

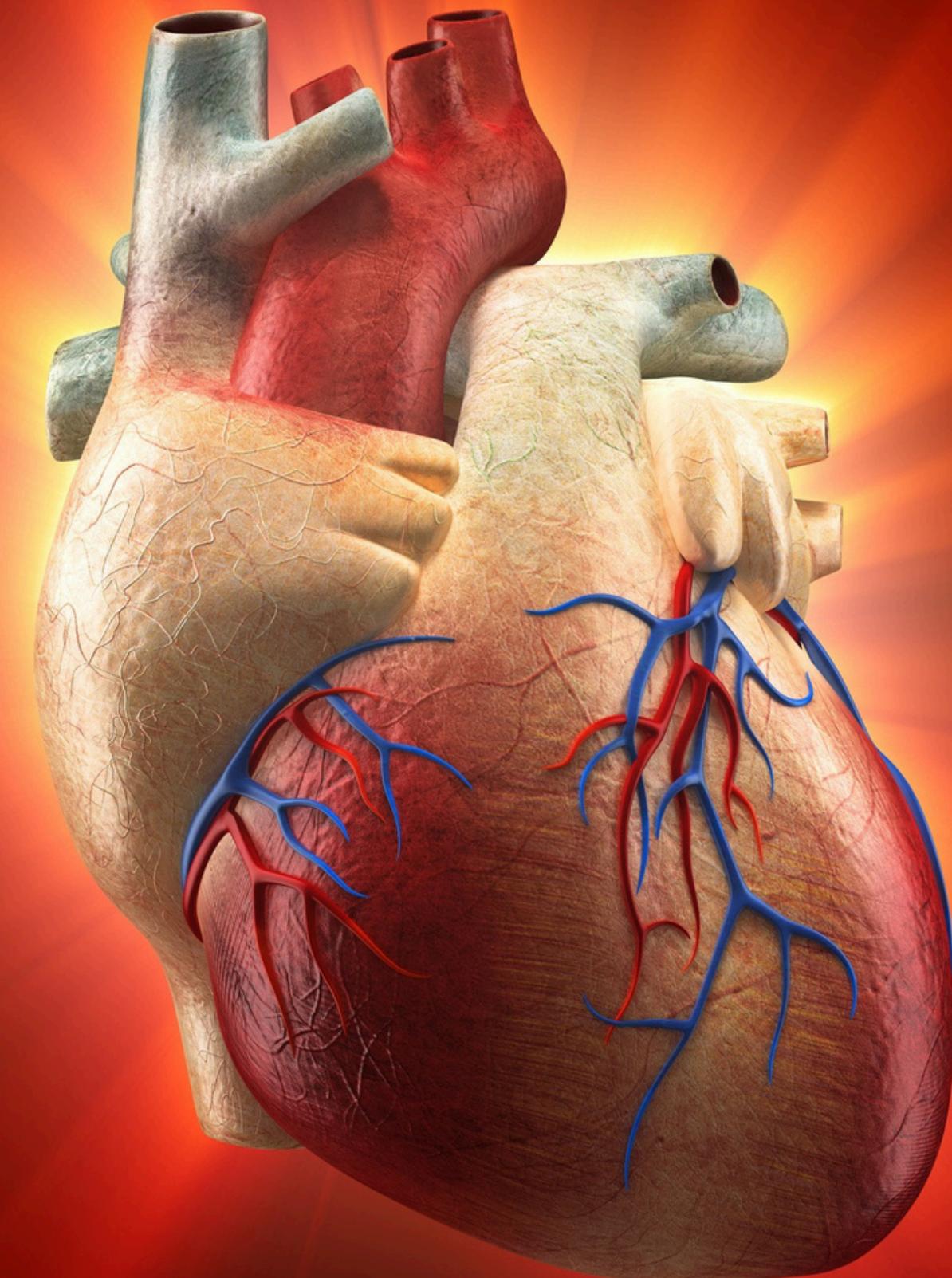
Cómo el descenso hormonal afecta gasto energético, grasa visceral e inflamación.

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.



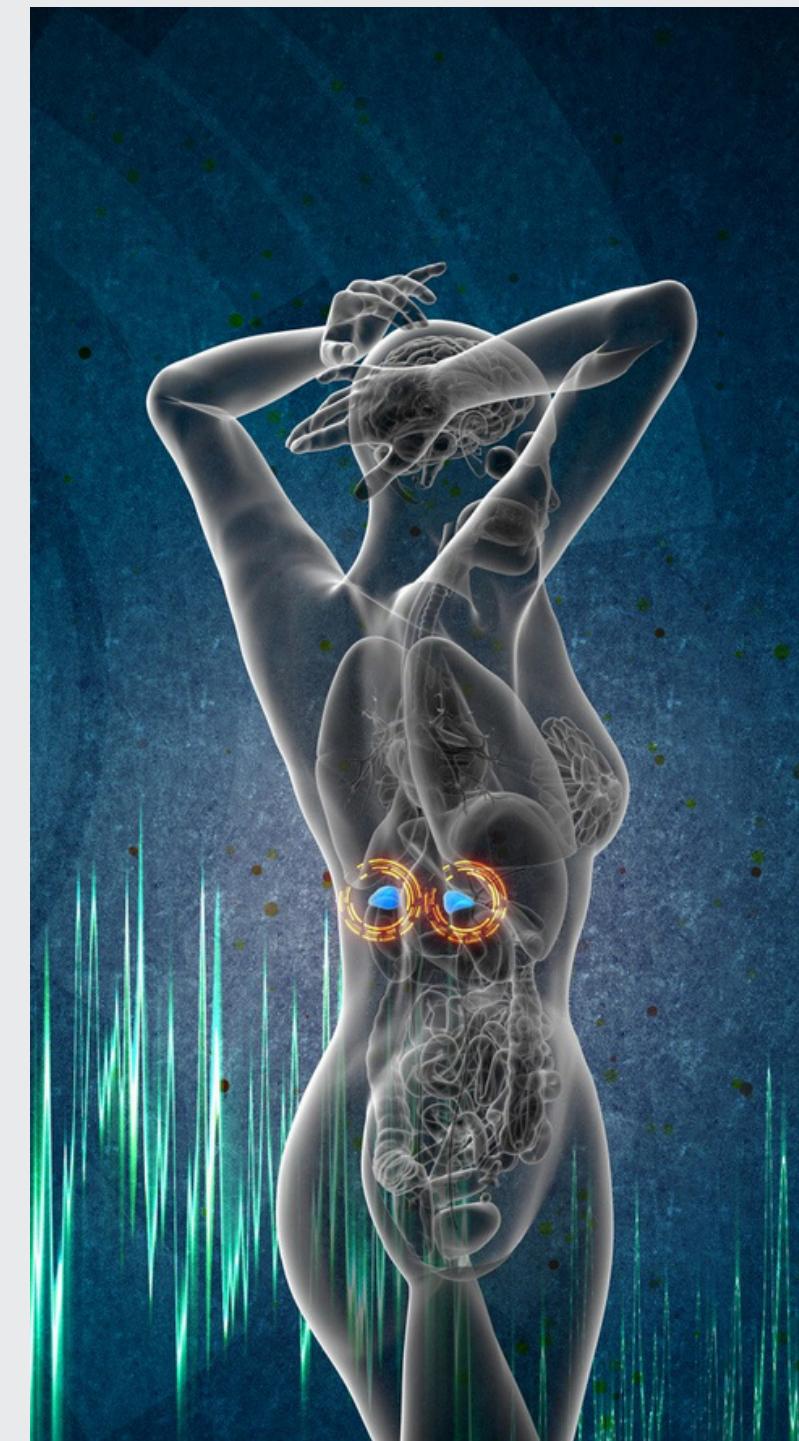


# Piel, cabello y cambios visibles

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.

# 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.

Domingo 14

Bonus VIP



# Testosterona: energía femenina en acción

- Rolde la testosteronaendeseo,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.

Sabado 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. María Zalazar*