



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Dra. CHRISTIANE NORTHRUP

Duración 4 horas 32 minutos



*Los
placeres
secretos de la menopausia*

¡Ahora empieza el mejor momento de tu vida!



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Información complementaria del Audiolibro

LOS PLACERES SECRETOS DE LA MENOPAUSIA

Dra. Christiane Northrup

© De la edición original

Dra. Christiane Northrup

© De la presente edición

HAY HOUSE, INC.

VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

© ® 2019 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros



LOS PLACERES SECRETOS DE LA MENOPAUSIA

Páginas de Internet mencionadas en este Audiolibro

Dra. Christiane Northrup: www.drnorthrup.com

Método Desilets, Saida Desilets www.thedesiletsmethod.com

Dr. Winnifred Cutler, Instituto Athena www.athenainstitute.com

Feromonas: www.love-scent.com

Suplementos

No siempre podemos obtener los nutrientes que necesitamos de los alimentos, así que para asegurarte que estás dando a tu cuerpo todo lo que necesita, toma suplementos. Elige un compuesto de alta calidad de un fabricante reconocido. Cerciórate de que el fabricante cuente con la certificación de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). La dosis es diaria, pero consulta a tu médico para asegurarte de que sea la indicada para ti.

- Beta-caroteno: de 2,500 a 15,000 Unidades Internacionales
- Tiamina, o B₁ : entre 20 y 40 miligramos
- Riboflavina o B₂ : entre 20 y 40 miligramos
- Niacina o B₃ : entre 20 y 40 miligramos
- Ácido pantoténico o B₅ : entre 20 y 100 miligramos
- Piridoxina o B₆ : entre 20 y 35 miligramos
- Vitamina B₁₂ : entre 100 y 600 microgramos



- Ácido fólico: entre 400 y 1,000 microgramos
- Vitamina C: entre 1,000 y 2,000 miligramos
- Vitamina D₃ : entre 600 y 2,000 Unidades Internacionales
- Vitamina E: entre 200 y 400 Unidades Internacionales
- Calcio: entre 650 y 1,200 miligramos
- Selenio: 200 microgramos
- Magnesio: entre 400 y 1,000 miligramos
- Zinc: entre 20 y 40 miligramos
- Cromo: entre 100 y 300 microgramos
- Biotina: entre 30 y 300 microgramos
- Boro: entre 3 y 5 miligramos
- Coenzima Q10: entre 10 y 200 mg
- Aceite de pescado / Omega-3: entre 200 y 1,500 mg de DHA y entre 400 y 1,850 miligramos de EPA
- Luteína: entre 500 y 1,000 microgramos
- Licopeno: entre 500 y 1,000 microgramos

Opcional:

- Glutación: entre 2 y 10 miligramos
- Ácido alfa lipoico: entre 10 y 100 miligramos
- Inositol: entre 10 y 500 miligramos
- Colina: entre 10 y 100 miligramos
- Manganeso: entre 1 y 15 miligramos
- Cobre: entre 1 y 2 miligramos
- Molibdeno: entre 10 y 25 microgramos
- Vanadio: entre 20 y 40 microgramos