



**CAP Rubí**  
Mútua Terrassa

Disseny: SC Comunicació, RP i Protocol

# Gaudir de la MENOPAUSA

Què li passa al meu cos? Estic malalta o només m'ho sembla? Quins són els símptomes?

La millor eina és la prevenció

Trencar mites i creences

Els sentiments semblen diferents. La sexualitat

Què haig de menjar? Hàbits de vida saludables: alimentació i dietes més adients

Ens posem guapes. Retrobament amb el cos i acceptació dels canvis. Altres models de bellesa

**O vols compartir la teva experiència amb altres dones?**

**Inscripcions al taulell de l'ASSIR, Planta 1**