



# 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

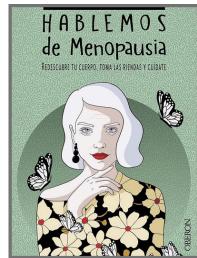
 @BibliotecasMunicipalesHuesca

 @biblioshuesca

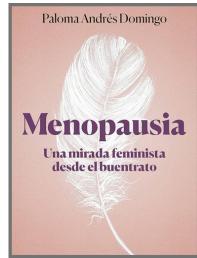
[www.huesca.es/areas/bibliotecas](http://www.huesca.es/areas/bibliotecas)

  
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



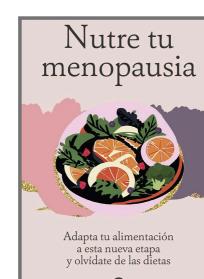
GUNTER, J.  
*Manifiesto por la menopausia. Un manual revolucionario que destierra mitos y tabúes*  
Barcelona: Libros Cúpula, 2022



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



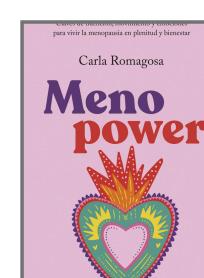
LEÓN, M.  
*La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40*  
Barcelona: Lunwerg, 2023



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.  
*Meno power. 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