



Menopausa

Nina

La menopausa explicada amb veu pròpia

Fecha de publicació:
26/03/2025

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicació AIG: Marta Oliva i
Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



La menopausa explicada amb veu pròpia

«Mama, tu com vas viure la menopausa?». Així comença aquest llibre enlluernador en què la Nina parla d'aquesta etapa de la vida que totes les dones, sense excepció, haurem d'encarar. I ho fa partint d'una conversa amb les seves dones de referència, que van passar per aquest procés en un moment en què no hi havia ni tanta informació ni tant de temps per reflexionar-hi, i que ho van viure amb una normalitat aclaparadora.

Fa alguns anys, la Nina va patir una intervenció quirúrgica que la va fer entrar en la menopausa de manera precoç, sense transició. No tenia ni idea del que li passaria, atès que en realitat la majoria de dones no ens en preocupem fins que hi som, i per tant va haver de navegar pel desconegut i redescobrir-se. Al llarg dels anys i de l'experiència ha anat aprenent com afrontar i solucionar molts dels aspectes que ens preocupen en aquesta etapa fins a arribar a sentir que la menopausa, més que un final, és un principi. L'inici d'una etapa vital més reflexiva, de més calma, en què es fa essencial observar-se i cuidar-se però que, a través de l'alimentació i l'exercici, es pot viure amb alegria i que fa que treguis el millor de tu mateixa.

La menopausa explicada amb veu pròpia.

Nina

Nina (Barcelona, 1966) és actriu i cantant. Graduada en Logopèdia per la UAB (2014). Màster en Investigació Clínica per la UIC (2022). *Estill Master Trainer* (2022) i *PMA Certified Pilates Teacher* (2004). Fundadora i directora de Nina Acadèmia: educació, entrenament i rehabilitació de la veu. Professora responsable de l'assignatura d'Educació Vocal al Grau de Logopèdia de la UOC. És autora dels llibres *Amb veu pròpia* (Columna, 2013) i *La meua veu. Anatomia i fisiologia de la veu per a petits i grans* (Nova Editorial Moll, 2022). Dirigeix i presenta el pòdcast de divulgació sobre la veu humana «Tu voz, tu éxito».

La seva carrera artística ha transcorregut durant quaranta-dos anys entre la música, el teatre i la televisió. Del 2001 al 2004 va dirigir La Academia Operación Triunfo i es va ocupar d'orientar les carreres dels joves artistes que hi van participar. En teatre musical destaca l'obra *Mamma Mia!* i les més de 2.700 representacions que va realitzar durant nou temporades per les principals ciutats d'Espanya. El novembre del 2022 va protagonitzar *Los puentes de Madison* al Teatro EDP Gran Vía de Madrid. El seu darrer treball a la televisió és la sèrie musical *Mariliendre*, produïda per Suma Content.

Web: ninaacademia.com

Instagram: [@nina_academia](https://www.instagram.com/nina_academia)

X: [@nina_academia](https://twitter.com/nina_academia)