

image not found or type unknown



Menopausa

Nina

La menopausa explicada amb veu pròpia

Fecha de publicaci3n:

26/03/2025

Sello Editorial:

Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: N3ria Rosell

Tel3fono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cu3llar

Tel3fono: 93 492 8211

Email:

andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Tel3fono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing

i comunicaci3n AIG: Marta Oliva i Dom3nech

Tel3fono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

image not found or type unknown



La menopausa explicada amb veu pr3pia

«Mama, tu com vas viure la menopausa?». Aix3 comen3a aquest llibre enlluernador en qu3 la Nina parla d'aquesta etapa de la vida que totes les dones, sense excepc3, haurem d'encarar. I ho fa partint d'una conversa amb les seves dones de refer3ncia, que van passar per aquest proc3s en un moment en qu3 no hi havia ni tanta informaci3 ni tant de temps per reflexionar-hi, i que ho van viure amb una normalitat aclaparadora.

Fa alguns anys, la Nina va patir una intervenci3 quir3rgica que la va fer entrar en la menopausa de manera preco3, sense transici3. No tenia ni idea del que li passaria, at3s 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'experi3ncia ha anat aprenent com afrontar i solucionar molts dels aspectes que ens preocupen en aquesta etapa fins a arribar a sentir que la menopausa, m3s que un final, 3s un principi. L'inici d'una etapa vital m3s reflexiva, de m3s calma, en qu3 es fa essencial observar-se i cuidar-se per3 que, a trav3s de l'alimentaci3 i l'exercici, es pot viure amb alegria i que fa que treguis el millor de tu mateixa.

La menopausa explicada amb veu pr3pia.

Nina

Nina (Barcelona, 1966) 3s actriu i cantant. Graduada en Logop3dia per la UAB (2014). M3ster en Investigaci3 Cl3nica per la UIC (2022). *Estill Master Trainer* (2022) i *PMA Certified Pilates Teacher* (2004). Fundadora i directora de Nina Acad3mia: educaci3, entrenament i rehabilitaci3 de la veu. Professora responsable de l'assignatura d'Educaci3 Vocal al Grau de Logop3dia de la UOC. 3s autora dels llibres *Amb veu pr3pia* (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 p3dcast de divulgaci3 sobre la veu humana «Tu voz, tu 3xito».

La seva carrera art3stica ha transcorregut durant quaranta-dos anys entre la m3sica, el teatre i la televisi3. Del 2001 al 2004 va dirigir La Academia Operaci3 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 m3s 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 V3a de Madrid. El seu darrer treball a la televisi3 3s la s3rie musical *Mariliendre*, produ3da per Suma Content.

Web: ninaacademia.com

Instagram: @nina_academia

X: @nina_academia