

MIS PROYECTOS

COMUNICACIÓN **WOMAN50**

TEMAS TRATADOS

VLOG WOMAN50



Soy Estela Marina y estoy encantada de presentarles Woman 50, una iniciativa que nace del amor y la empatía hacia todas las mujeres que están llegando a los 50 años.

Mi misión es empoderarlas ofreciendo contenido de calidad a través de mi canal de YouTube y redes sociales, abarcando diversas áreas clave que visualizan el papel de la mujer, ayudándolas a salir de su zona de confort y a descubrir su verdadero potencial.

● **SALUD MENTAL Y EMOCIONAL**
Programas de apoyo psicológico y emocional.

● **TRANSICIONES DE CARRERA**
Orientación y formación para cambios profesionales.

● **AVENTURAS Y VIAJES EN SOLITARIO**
Organización de viajes y experiencias individuales.

● **TENDENCIAS EN MODA Y ACCESORIOS**
Asesoramiento en moda adaptada a esta etapa de la vida.

● **CONTROL DE LA SALUD FÍSICA**
Programas de ejercicios, yoga, mindfulness, etc

● **CONTROL MÉDICO DE MAMAS Y ANÁLISIS ANUALES**
Promoción de chequeos de salud regulares.

● **EVENTOS Y ENCUENTROS**
Crear un espacio de almuerzos, cenas, encuentros donde las mujeres que sean parte de este programa puedan conocerse e intercambiar experiencias.

● **RELACIONES Y SEXUALIDAD**
Talleres y asesorías para mantener relaciones sexuales saludables.

● **EDUCACIÓN DE HIJOS ADOLESCENTES**
Estrategias y consejos para la crianza.

● **ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACIÓN**
Consejos sobre nutrición y hábitos saludables.

● **CUIDADO DE LA PIEL Y ESTÉTICA**
Productos y servicios interesantes para mujeres en esta edad, técnicas de cuidado personal y rutinas diarias.

● **LA MENOPAUSIA**
Consejos sobre nutrición y hábitos saludables.

● **FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO**
Talleres para la formación continua y actualizada.