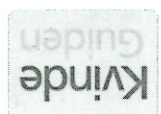
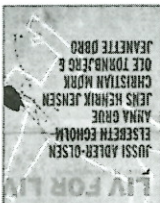


- om os
- indsend link
- shopping
- nyhedsbrev
- brevkasser
- postkort
- konkurrencer
- debatten
- horoskopet
- barneguiden.dk
- mode
- bolig
- smykker
- bognyheder
- skønhed
- linsen
- økologi
- sy & strik
- til ham
- børn
- foods
- tomatid

Lørdag 10. September

Abonner på MADPLANER



Besøg os på

AKTUELT

EMNER

- Livsstil
- boligindretning
- forbrug nyt
- skønhed
- spiritualitet
- wellness
- Mode & stil
- sundhed
- overgangsalder
- sjæl & psyk
- slanketur
- underliv
- kultur
- parforhold
- dating
- intimt og inderligt
- job & karriere
- hverdagslivet
- hvylup & fest
- NYE BØGER
- ØKOLOGI
- REJSER
- EFTERÅR 2011

Hormoner i balance

Titel: Hormoner i balance
 Forfatter: Charlotte Bech
 Forlag: Politikens Forlag
 Bestilling: Online>>

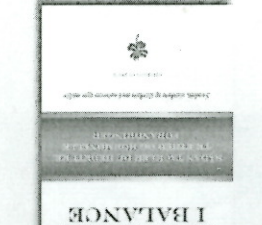
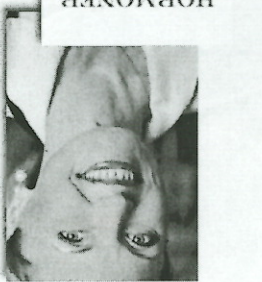
Med bogen *Hormoner i balance* giver læge Charlotte Bech, sit bud på hvordan du bedst tackler hedture, træthed og hormonelle forandringer og kommer styrket ind i overgangsalderen - uden kunstige hormoner.

"Overgangsalder er nok et af de mest uskønne ord, jeg kan præsentere for dig", skriver Charlotte Bech. "Men indledningsvis i bogens forord. "Men hvad nu hvis jeg fortæller dig, at det ikke er en selvfølgelig, at livet efter de 40 er lig med hedture, svedture og tudeur? Hvad nu, hvis jeg fortæller dig, at du kan bruge overgangen konstruktiv og glide ud på den anden side - stærkere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før?"

Med disse lovende ord, sætter forfatteren sig for at vise, at ikke blot er det muligt, det er også meningen, at et lægevidenskab med østrens ættsindgamle traditionelle sundhedssystem ayurveda og vedisk medicin. Den ayurvediske videnskab indeholder en lang række konkrete naturlige følger med overgangsalderen, som viser dig, hvordan du ved selvhjælp kan tackle forandringer, der naturligvis følger med overgangsalderen.

Frøige Charlotte Bech rummer Ayurvedaen til træthed og hidsighedsanfald. Bogen rummer endvidere råd til, hvordan du lettere kan tabe dig, få mere energi, sove bedre og få en sundere hud.

Synes godt om



0 Send Del Print

Se også....



Hedturen
 Journalisten og forfatteren Hanne Roasted Jensen tager modigt bladet fra munden og fortæller ligefremt og med et glimt i øjet om sin egen overgangsalder ...



Hormoner i balance
 Med bogen "Hormoner i balance" giver læge Charlotte Bech, sit bud på hvordan du bedst tackler hedture, træthed og hormonelle forandringer og kommer styrket ind i overgangsalderen - uden kunstige hormoner.



Temperament
 Hun føler hun reagerer voldsomt på bagateller og kan ikke styre sit temperament og spørger psykologen hvad det kan skyldes...



Oh, skræk
 Lad det være sagt straks: overgangsalderen er ikke en sygdom, men for nogen kan det føles sådan. En af mine venner var gennem følgende skrækelige oplevelse...

Tilbage | Send til en ven