

## Hormoner, humør og hedeture PDF

Julie Holland



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Julie Holland  
ISBN-10: 9788702189872  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4044 KB

**BESKRIVELSE**

I *Hormoner, humør og hedeture* beretter psykiater Julie Holland om de millioner af kvinder i den vestlige verden, som kvæler deres følelser ved hjælp af mad, alkohol, psykiatrisk medicin med alvorlige bivirkninger og andre former for afhængighedsadfærd for at undgå vores kvindelige virkelighed. Som kvinder lærer vi på et tidligt tidspunkt, at vores humørsvingninger er et irriterende problem, vi er nødt til at skjule. Men vores krop er meget klogere, end vi tror. Vores skiftende stemninger er nemlig et fintfølelse feedbacksystem, der sætter os i stand til at blive mere empatiske, mere intuitive og mere bevidste om vores egne evner. I bogen deler Julie Holland sin viden om den medicin, vi tager, og om sammenhængen mellem mad og sindsstemninger. Hun giver praktiske råd om sex, motion og søvn plus nogle overraskende naturlige metoder, som effektivt kan hjælpe kvinder til at leve et bedre og mere balanceret liv.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Siger du også nej tak til ekstra hormoner? ... og dit humør svinger op og ned. ... siden din søvn og senere endnu kommer de let genkendelige tegn som hedeture og ...

hedeture muskel- og ledsmerter ... sig. Desuden giver det energi og godt humør, det beskytter mod gigt og fremmer ... i naturlige hormoner og andre ...

Se billigste Hormoner, humør og hedeture: Sandheden om den søvn du snydes for, den sex du ikke har, de piller du tager og alt det andet, der indimellem gør dig til ...

## **HORMONER, HUMØR OG HEDETURE**

[Læs mere ...](#)