

Befri os fra flere hedeture PDF

Søs Wollesen



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



Forfatter: Søs Wollesen
ISBN-10: 9788793430365
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3966 KB

BESKRIVELSE

Der er en grund til at overgangsalderen hedder, som den gør. Den indtræffer som en periode midtvejs i livet, hvor vi er på vej fra en tilstand til en anden, og hvor kroppens hormoner for en tid er ude af balance. Det medfører symptomer, både specifikke og diffuse, som kan gøre hverdagen besværlig og indimellem bekymringsfyldt. Mange kvinder – og også mænd – oplever en form for ensomhed omkring det, som sker indeni og med dem i overgangsalderen. De søger viden på nettet og hos egen læge, men føler ikke altid, at de bliver taget alvorligt. Flere går rundt med en frygt for, at der er noget rigtig galt med dem. Denne bog søger at bringe både klarhed og tryghed. Den gennemgår de forandringer, der sker i kvindens og mandens krop i årene op til og i overgangsalderen. Den fortæller, hvordan kønshormoner påvirker kroppen og psyken, og hvad begge køn oplever, når de er ude af balance. Vigtigst af alt beskriver bogen, hvad du selv kan gøre for at genskabe balance og styrke dig selv og din krop i og efter overgangsalderen. Læseren får masser af input til, hvordan man med sund mad og motion kan skabe ro i kroppen og dæmpe de gener, der følger med denne fase. Man kan læse om både konventionel hormonbehandling og om mulighederne for at fjerne generne med kosttilskud samt om de psykologiske aspekter, der følger, fx tanker og følelser omkring identitet, vægt, parforhold og sex. Om forfatteren Søs Wollesen er læge, men også uddannet zoneterapeut, akupunktør, psykoterapeut, og har arbejdet med ernæring og kosttilskud i mere end 20 år. Hun arbejder med det hele menneske og bruger derfor ikke kun de konventionelle behandlingsformer i sit virke. Søs Wollesen er en efterspurgt foredragsholder, underviser og rådgiver.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Befri os fra flere hedeture bog forfatter Søs Wollesen på Helsekost - find helseprodukter online i DKs største helseshop - DK's største helseshop på nettet.

Befri os fra flere hedeture har delt Søs Wollesens opslag.

Befri Os Fra Flere Hedeture bog: Der er en grund til at overgangsalderen hedder, som den gør. Den indtræffer som en periode midtvejs i livet, hvor vi e...

BEFRI OS FRA FLERE HEDETURE

[Læs mere ...](#)