

Bli vän med din pms PDF

Nisse Simonson



Det här är bara ett utdrag ur Bli vän med din pms bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Nisse Simonson

ISBN-10: 9789137145778

Språk: Svenska

Filesize: 3047 KB

BESKRIVNING

Allt du vill veta om pms Varför är det så svårt att prata om pms? Medan man med lätthet talar om laktosintolerans, migrän och nageltrång kan det kännas pinsamt att berätta om sina premenstruella besvär och även att söka hjälp. Det vill Lisa Eriksson råda bot på. Själv drabbas hon i ungefär två veckor varje månad av pms: en känslomässig berg- och dalbana, svullnad, trötthet och känslor av ångest och hopplöshet. Längre styrde det hennes liv, tills hon en dag bestämde sig för att bli vän med sin pms. Hon började skriva dagbok för att hitta sin hormoncykel, och efter mycket research lärde hon sig hur hon skulle följa den i stället för att motarbeta den. I Bli vän med din pms delar hon med sig av sina erfarenheter och sin samlade kunskap. Här finns också tips och råd från gynekologer, psykologer, kostrådgivare, personliga tränare och yogainstruktörer. Samt berättelser om hur det är att leva med pms eller att leva med någon som har det. Sist men inte minst bjuder boken på stor igenkänning. För i princip alla fertila kvinnor känner av pms, och 30 procent har medelsvåra besvär. De flesta tror att det är "en del av att vara kvinna" som man bara får stå ut med och genomlida. Sanningen är mensen inte behöver vara en månatlig tragedi om man bättre lär känna sin kropp och lyssnar på den. "En viktig bok för kvinnor som någon gång funderat på varför vi reagerar som vi gör i anslutning till vår mens. Med humor och fakta visar Lisa Eriksson vägen genom mens, PMS, depression och snälla lösningar. En perfekt present till syrran eller mamma!" Metro "Det är en bok som belyser ett sorgligt negligerat område, där blotta insikten om hormonernas påverkan på psyket kan hjälpa många." Modern Psykologi "Månadens bok - Proffsråd om pms - Många kvinnor lider av pms-besvär som gör vardagen och livet jobbigt ett antal dagar i månaden. Men det går att må bättre menar Lisa Eriksson som har skrivit boken Bli vän med din pms. I boken delar hon och flera andra med sig av sina erfarenheter. Psykologer, gynekologer, kostrådgivare och tränare ger också sina bästa råd." Expressen Min Hälsa "Den är matnyttig, innehållsrik samt har ett personligt tilltal och känns peppande och tröstande. Igenkänningsfaktorn är stor och den som är drabbad kan känna att hon inte längre är ensam om sina besvär. En viktig bok som fyller ett tomrum på marknaden." BTJ "Författaren delar i den här boken med sig av sina erfarenheter och sin lärdom i hur du, istället för att motarbeta din pms, kan följa den. Stor igenkänning!" Vecko Revyn "Boktipset - Svullnad, trötthet, ilska och värk. Lisa Eriksson drabbades av pms två veckor varje månad. I boken Bli vän med din pms har hon samlat experttips på området och delar med sig av sina erfarenheter." Aftonbladet Söndag "Blandade godbitar - Lisa Eriksson led av PMS två veckor varje månad. Den styrde praktiskt taget hennes liv. En dag fick hon nog. Med hjälp av research och dagboksskrivande blev hon vän med sin PMS i stället. I boken, som är Lisa Erikssons debut, berättar hon hur. Hon skriver om sina personliga erfarenheter, men också andra berättar här om hur det är att leva med PMS eller med någon som har det. Den innehåller fakta och råd från bland annat gynekologer, psykologer och personliga tränare, tester och mentala övningar." Nerikes Allehanda "Med boken vill författaren att det ska bli lättare att våga berätta om sin pms och att söka hjälp... I princip alla fertila kvinnor känner av pms, och 30 procent har medelsvåra besvär. De flesta tror att det är "en del av att vara kvinna" som man bara får stå ut med och genomlida. Sanningen är mensen inte behöver vara en månatlig tragedi om man bättre lär känna sin kropp och lyssnar på den." Sydsvenska Dagbla...

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

För att bli vän med sin pms började Lisa Eriksson skriva dagbok för att hitta sin hormoncykel och lärde sig hur hon skulle följa i st.f. att motarbeta den.

Så skriver Lisa Eriksson i sin nya bok Bli vän med din PMS, där hon diskuterar de psykiska och fysiska besvär som drabbar kvinnor innan mensen kommer varje månad.

Bli vän med din pms av Eriksson, Lisa: Allt du vill veta om pms Varför är det så svårt att prata om pms? Medan man med lätthet talar om laktosintolerans ...

BLI VÄN MED DIN PMS

[Fortsätt läsa...](#)