

Je prépare ma ménopause et je la vis bien !

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je prépare ma ménopause et je la vis bien ! [Texte imprimé]

Auteur(s) : Philippon, Bérengère (1978-....)

Publication : Paris : Larousse, DL 2025

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (239 p.) : ill. en coul. ; 24 cm

ISBN : 978-2-03-607697-6

EAN : 9782036076976

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 618.175 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Pour toutes les femmes en préménopause ou déjà ménopausées La ménopause n arrive pas du jour au lendemain ! À partir de 40 ans, les hormones féminines commencent doucement à décliner jusqu'à la ménopause. Cycles irréguliers, petite prise de poids inexpliquée, sommeil fragilisé, peau plus sèche, cheveux moins denses sont quelques-uns des symptômes révélateurs des changements hormonaux. Bien souvent, les femmes ignorent leur origine et manquent de conseils avisés pour y faire face. Cet ouvrage s adresse aux femmes en périménopause ou déjà ménopausées. Son but est d aider chacune à vivre cette période sereinement et à ne pas la considérer comme une fatalité. Pour cela, vous y trouverez une mine d informations pour comprendre ce qui se passe, savoir réagir ou trouver de l aide, afin de préserver votre santé, votre moral et votre qualité de vie. Décryptage des changements qui s opèrent dans votre corps avec un zoom sur les hormones et les perturbateurs endocriniens ; Principaux symptômes et points de vigilance ; Accompagnement complet : gestion du stress et des émotions, sommeil, activité physique, peau et cheveux, sphère génito-urinaire, confiance en soi & Focus sur l alimentation pour rééquilibrer vos menus afin de protéger vos os et votre c Sur, éviter la fonte musculaire, avoir de l énergie et garder un poids stable. Avec 2 semaines de menus et des idées de petits déjeuners. Solutions naturelles : compléments alimentaires, plantes, techniques, soins maison & Avec des témoignages des femmes qui racontent « leur » ménopause et partagent les solutions qui les ont aidées.

Sujet - Nom commun : Ménopause