

Ménopause

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Ménopause [Texte imprimé] : pour bien vivre les changements ! / écrit par Ingrid Haberfeld ; illustrations Audrey Bussi & Alice Wietzel

Auteur(s) : Haberfeld, Ingrid

Autre(s) responsabilité(s) : Bussi, Audrey (1985-....) (Illustrateur)
Wietzel, Alice (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar, DL 2024

Fabrication / Impression : Paris : Solar

Description matérielle : 1 vol. (111 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-18235-8

EAN : 9782263182358

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2024

Titre de dos : [Mon cahier ménopause.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 618.175 06 23

Note(s) : Bibliogr. p. 111

Résumé ou extrait : Pour aborder la pré-ménopause sans tabou, se préparer aux changements dans son corps et se sentir toujours aussi bien et powerful ! Bien vivre la ménopause, c'est possible ! Ok, la ménopause commence dès 38 ans (avec la préménopause) et provoque humeurs en dents de scie, prise de poids, bouffées de chaleur... Mais cette étape peut se passer tout en douceur si on la prépare et si on l'accompagne en mode feel good. Objectif forme, esprit positif et girl power ! Avec Mon cahier Ménopause : Décryptez ce qu'il se passe en vous : le changement hormonal, les symptômes, les transformations du corps... Limitez la prise de poids avec la nutrition spéciale méno. En bonus, des recettes énergie et des aliments good mood ! Gardez la forme avec des séances de sport pour vous tonifier

(cuisses, fesses, abdos...) et pour entretenir le périnée. Des astuces au naturel pour apaiser les symptômes, vous chouchouter et rayonner !

Sujet - Nom commun : Femmes d'âge moyen -- Santé et hygiène
Ménopause

Adresse électronique et mode d'accès : 1031051