



## Tout savoir sur la préménopause

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Tout savoir sur la préménopause

*John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins*

**Tout savoir sur la préménopause** John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins

 [Télécharger Tout savoir sur la préménopause ...pdf](#)

 [Lire en ligne Tout savoir sur la préménopause ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Tout savoir sur la préménopause John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins**

---

384 pages

Présentation de l'éditeur

Le docteur John R. Lee a révolutionné l'approche des problèmes de santé de la femme en décrivant l'importance de l'équilibre hormonal, notamment entre œstrogènes et progestérone. Il a également été l'un des premiers à mettre en garde contre les effets secondaires des progestatifs de synthèse, à souligner l'influence de l'environnement et du mode de vie sur cet équilibre, et à proposer des solutions naturelles pour remédier à ces problèmes. Dans ce nouvel ouvrage destiné au grand public, il s'est assuré la collaboration du Dr Jesse Hanley, une spécialiste de la médecine holistique (nutrition, plantes, psychosomatique), et de Virginia Hopkins, une journaliste spécialisée dans la santé. S'adressant à toutes les femmes de trente à cinquante ans, il explique clairement le mécanisme hormonal et son implication dans un ensemble de troubles, bénins ou graves, qui surviennent bien avant la période de la ménopause : troubles gynécologiques, syndrome prémenstruel, fatigue, prise de poids, perte de la libido, maux de têtes, cancer du sein... Tout savoir sur la préménopause met en évidence l'impact négatif du mode de vie moderne (stress, alimentation industrielle, sédentarité, problèmes psychologiques, pilules anticonceptionnelles, pollution, etc.) sur l'équilibre hormonal et propose un programme pratique pour retrouver une santé optimale fondée sur des approches naturelles (alimentation, suppléments nutritionnels, hormones naturelles, exercices). Cet ouvrage fournit à toutes les femmes de trente à cinquante ans les connaissances dont elles ont besoin pour rester en bonne santé, éviter des prescriptions pharmaceutiques inutiles, et conserver leur vitalité - sexuelle, émotionnelle, psychologique - tout en se préparant à passer une ménopause en douceur.

Download and Read Online Tout savoir sur la préménopause John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins  
#F1YQMLBX3N7

Lire Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins pour ebook en ligne Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins à lire en ligne. Online Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins ebook Téléchargement PDF Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins Doc Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins Mobipocket Tout savoir sur la préménopause par John-R Lee, Jesse Hanley, Virginia Hopkins EPub

**F1YQMLBX3N7F1YQMLBX3N7F1YQMLBX3N7**