

Télécharger Livres Gratuit Mulheres em ebulição (PDF | ePub | Mobi) Julie Holland DataBase Book

A verdade sobre os **remédios** que você está tomando, o **sono** que está perdendo, o **sexo** que não está fazendo e todas as coisas que estão **tirando você do sério**



Dra. Julie Holland

Mulheres em ebulição

Baseado em estudos e pesquisas científicas, Mulheres em ebulição faz um raio X da vida e da saúde da mulher, abordando temas como TPM, sexualidade, casamento, envelhecimento, menopausa, anticoncepcionais, reposição hormonal, relação entre comida e humor, importância do sono, terapias naturais e depressão.

Especializada em psicofarmacologia e com mais de 20 anos de experiência clínica, Dra. Julie Holland afirma que a variação de humor que toda mulher vive - um dia cheia de energia, o outro se sentindo a pior das mortais - é uma característica feminina básica que não deve ser anulada com remédios nem encarada como um problema a ser resolvido.

A autora analisa a fundo esta questão e discute os prós e contras do uso de medicamentos, mostrando quando eles são indicados e quando só pioram a situação. Além disso, ela traz informações detalhadas sobre como os hormônios influenciam nossas decisões, nosso comportamento e nossos

relacionamentos.

A variação de humor é um indicador poderoso de quem somos e do que queremos. Quando anulamos nossa emotividade, abrimos mão de uma parte importante de nós mesmas. E quando aprendemos a compreendê-la, podemos fazer dessa aparente fragilidade a maior fonte de nossa força.

"Esse livro vai ajudar você a assumir o controle do seu temperamento e da sua vida. Combinando a sabedoria ancestral com a ciência moderna, ele vai fazer você compreender a montanha-russa em que se acostumou a viver. Ao entender seu corpo e seus ciclos hormonais naturais (e descobrindo como os medicamentos desorganizam sua sensível calibragem), você poderá fazer escolhas melhores, que lhe permitirão viver com mais qualidade." - Dra. Julie Holland

"Num estilo franco e agradável, como uma conversa entre amigas, Dra. Julie Holland analisa como os medicamentos funcionam em cada estágio da vida da mulher. Seus ensinamentos estão alinhados com as recentes recomendações médicas de dieta saudável e prática de exercícios que equilibram naturalmente os sistemas do corpo feminino." - *Library Journal*

Title : Mulheres em ebulição
Author : Julie Holland
Catégorie : Forme et santé

Sortie : 1 oct. 2015
Éditeur : Sextante
Pages : 240
Langue : Portugais
File Size : 2.58MB

[Télécharger Livres Gratuit Mulheres em ebulição \(PDF | ePub | Mobi\) Julie Holland DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit Mulheres em ebulição (PDF | ePub | Mobi) Julie Holland DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit Mulheres em ebulição \(PDF | ePub | Mobi\) Julie Holland DataBase Book](#)

MULHERES EM EBULIÇÃO PDF - Are you looking for eBook Mulheres em ebulição PDF? You will be glad to know that right now Mulheres em ebulição PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mulheres em ebulição or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Mulheres em ebulição PDF may not make exciting reading, but Mulheres em ebulição is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mulheres em ebulição PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Mulheres em ebulição PDF. To get started finding Mulheres em ebulição, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of MULHERES EM EBULIÇÃO PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Mulheres em ebulição \(PDF | ePub | Mobi\) Julie Holland DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]