

La révolution ménopause

Auteur(s) Haurat, Laurence (Auteur) ; Gallois, Elisa (Préfacier, etc.)

Titre(s) La révolution ménopause : Face aux tabous, comment alléger votre tête et votre corps / Laurence Haurat.

Editeur(s) Paris cedex 13 : Solar , 2023.

Résumé Face à la ménopause, sujet encore tabou comme l'était celui des règles, beaucoup de femmes restent désemparées. Puisant dans les études les plus récentes et dans sa pratique quotidienne auprès des femmes qu'elle accompagne en tant que psychologue et nutritionniste, Laurence Haurat apporte dans ce livre des réponses pour aider les femmes à identifier clairement ce qui leur arrive et bien vivre leur transformation sans la subir. Elle leur offre des clés pour se libérer du poids que la société veut leur faire porter, des perturbations liées aux modifications corporelles et des bouleversements psychologiques auxquelles elles ont à faire face. Avec cet ouvrage, Laurence Haurat souhaite participer, non pas à la banalisation - il n'y a rien de banal dans la ménopause - mais à la normalisation de ce sujet pour qu'il s'intègre de manière plus naturelle dans la vie des femmes. Ma révolution ménopause veut faire sauter les freins qui empêchent les femmes d'appréhender sereinement leur ménopause, d'en parler en toute liberté et de redevenir actrice de cette profonde transformation. Une " révolution " autour de trois axes, pour comprendre les changements et s'en libérer.

Indice(s) 618.175

Lien : <https://products-images.di-static.com/image/orb-e7abe3e4e2788b7d1c565e2127c12561/9782263182808-475x500-1.jpg>

Exemplaires

Support	Livre
Situation	Prêté
Bib. actuelle	CONDOM
Code barre	00107000212319
Genre	
Cote	618.175 HAU