



Date : 03/10/2019

Pages : 160

Format cm : 16 x 21

Prix : 16.9

EAN : 9782207143735

La ménopause

Le bon moment pour s'occuper de soi

Auteurs: Fabienne Travers (Texte) - Soledad Bravi (Illustrations)

Éditeur : Denoël

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Esprit - Corps - Femmes

Le guide pratique indispensable pour bien vivre sa ménopause.

La ménopause s'accompagne de modifications physiques et psychiques plus ou moins désagréables, mais il est possible de bien la vivre en suivant quelques principes simples. Mine de conseils alimentaires et d'hygiène de vie, d'informations sur les traitements médicaux et les médecines douces, ce livre est le guide indispensable pour celles qui veulent passer ce cap en toute sérénité. Un ouvrage à la fois dédramatisant, clair, ludique et complet sur la ménopause, pimenté par les illustrations pleines d'humour de Soledad Bravi.

Prix: Spain (RBA Libros)