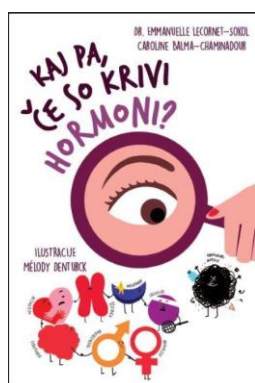




»Ko se ne počutimo dobro, ko smo kar naprej otožni, slabovoljni, pretirano zaskrbljeni, ko nam narašča telesna teža brez pravega razloga, ko se pojavijo akne, ko slabo spimo, ko smo utrujeni..., bi morali pomisliti, da so za težave morda krivi hormoni.«

Kaj pa, če so krivi hormoni?

Živahno, privlačno oblikovan priročnik dr. **Emmanuelle Lecornet - Sokol** in **Caroline Balma - Chaminadour** je vodnik, ki nam pomaga razumeti, kako hormoni usmerjajo naše počutje in vedenje, ter opozarja, kako ohranjati zdravje s pomočjo hormonskega ravnovesja, kako prepoznati hormonske težave in kdaj potrebujemo pomoč zdravnika, ker se nam je ravnovesje porušilo. Predstavi 18 hormonov, ki vplivajo na apetit, rast, odnose, ki jih gradimo s soljudmi, na ljubezensko poželenje, na družinsko in partnersko ljubezen, na skrb za potomce, na zmožnost, da zanosimo in dojimo... Povabi nas na »potovanje« po lastnem telesu, da bi bolje razumeli, kako z njim sodelovati. Ob vsakem hormonu pove, kako učinkuje na nas in kaj se zgodi, če ga imamo preveč ali premalo. Opisu zdravstvenih težav sledi preprost vprašalnik, ki bralcu pomaga oceniti, ali lahko posumi na težave z določenim hormonom in ali bi zaradi težav moral k zdravniku. Ob tem pove tudi, kako bodo potekale nadaljnje preiskave in opiše možne vzroke, ki pripeljejo do hormonskega neravnovesja. V posebnem okviru so nasveti, kako preprečiti, da bi prišlo do neravnovesja (in posledično razvoja hormonsko pogojenih bolezni). Na začetku vodnika je poglavje z vprašanji, kakršna bi vam zastavil zdravnik (in vi njemu), na koncu pa poglavje o motilcih endokrinega sistema z nasveti, kako se jim izmakniti. Priporočam! **Predstavitev: Maja Črepinšek**



Založba Hiša knjig, 2020

Mehka vezava, 240 strani

Mere: 14,0 x 21,5 cm

ISBN: 978-961-7106411

Cena: 24,90 €