

# **Bendita Histeria: Entiende Tu Ciclo Hormonal y Aprende a Vivir Mejor / Moody Bitches: The Truth about the Drugs You're Taking, the Sleep You're ... Having, and What's Really Making You Crazy**

Una guía innovadora para todas las mujeres que demuestra como los cambios de humor inherentes a la feminidad son una fortaleza, no una debilidad. Desde una edad temprana a las mujeres nos enseñan que nuestros cambios animicos son un problema; que para conseguir el éxito en la vida debemos tenerlo todo bajo control y reprimir los cambios de humor. Pero nuestro cuerpo es mas sabio de lo que nos imaginamos y, si aprendemos a aprovechar estos cambios, lograremos manejar mejor nuestra vida. Prestando la atención necesaria a nuestra emocionalidad y a nuestro cuerpo, podremos llegar a dominar los estados de animo y aprovechar esta gran fuerza que la naturaleza nos ha brindado. Hoy en día, millones de mujeres se están medicando para limitar sus emociones, y esto conlleva devastadoras consecuencias en muchos ambitos de su vida como el sexo, las relaciones, el sueño, la alimentación, la concentración, el equilibrio mental y el envejecimiento. La psiquiatra Julie Holland nos ofrece en este excelente libro información privilegiada acerca de los pros y los contras de los medicamentos que se están prescribiendo, la relación directa entre la alimentación y el estado de animo, una discusión honesta sobre el sexo, el ejercicio práctico y el sueño, así como algunas terapias naturales altamente eficaces que pueden ayudarnos a presionar el botón de reinicio de nuestro propio cuerpo y mente.

ENGLISH DESCRIPTION A groundbreaking guide for women of all ages that shows women s inherent moodiness is a strength, not a weakness As women, we learn from an early age that our moods are a problem. Bitches are moody. To succeed in life, we are told, we must have it all under control. We have to tamp down our inherent shifts in favor of a more static way of being. But our bodies are wiser than we imagine. Moods are not an annoyance to be stuffed away. They are a finely-tuned feedback system that, if heeded, can tell us how best to manage our lives. Our changing moods let us know when our bodies are

Bendita Histeria: Entiende Tu Ciclo Hormonal y Aprende a Vivir Mejor / Moody Bitches: The Truth about the Drugs You're Taking, the Sleep You're ... Having, and What's Really Making You Crazy por Julie Holland M D fue vendido por £13.58 cada copia. El libro publicado por Grijalbo. Contiene 573 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Bendita Histeria: Entiende Tu Ciclo Hormonal y Aprende a Vivir Mejor / Moody Bitches: The Truth about the Drugs You're Taking, the Sleep You're ... Having, and What's Really Making You Crazy
- ISBN: 8425353467
- Fecha de lanzamiento: January 26, 2016
- Número de páginas: 573 páginas
- Autor: Julie Holland M D
- Editor: Grijalbo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Bendita Histeria: Entiende Tu Ciclo Hormonal y Aprende a Vivir Mejor / Moody Bitches: The Truth about the Drugs You're Taking, the Sleep You're ... Having, and What's Really Making You Crazy en línea. Puedes leer Bendita Histeria: Entiende Tu Ciclo Hormonal y Aprende a Vivir Mejor / Moody Bitches: The Truth about the Drugs You're Taking, the Sleep You're ... Having, and What's Really Making You Crazy en línea usando el botón a continuación.

**LEER ON-LINE**

