

La Ma C Nopause Traitement Hormonal Et Alternativ

Gynécologie pour le praticien

Revue des cours scientifiques de la France et de l'étranger

"Mauvaise mère"

La ménopause

Ménopause, ne souffrez plus en silence

Femmes actives !

What Your Doctor May Not Tell You About(TM): Menopause

La santé des femmes

SEXE, CROYANCES ET MENOPAUSE

Et si c'était les hormones?

Imagerie de la femme : sénologie (Coll. Imagerie médicale)

Le sport après 50 ans

Ma Bible des symptômes et des maladies

Périodex

Catalogue général de la librairie française

Cahiers de la Femme

Journal de radiologie, d'électrologie & archives d'électricité médicale

Transactions ...

Ma Bible des plantes qui soignent

Journal de radiologie et d'électrologie

Catalogue général de la librairie française: 1891-1899, matières : A-K

Catalogue général de la librairie française: 1891-1899. Table des matières

The Pursuit of Perfection

Index-catalogue of the Library of the Surgeon General's Office, United States Army (Army Medical Library)

L'Art médical

Archives d'électricité médicale et de physiothérapie du cancer

Concours médical

L'art d'accueillir la ménopause avec le Dr Vautmieux Henrire

La ménopause sans les kilos

S.O.S. Ménopause

Index-catalogue of the Library of the Surgeon-General's Office, United States Army

XVIIth International Congress of Medicine v.22

Périménopower : le guide puissant qui accompagne le changement de la ménopause

Ménopause heureuse (La)

La ménopause en pratique

Current List of Medical Literature

Mon programme ménopause minceur

Revue pratique d'obstétrique et de gynécologie

Bien vivre sa ménopause, c'est malin

La Ma C Nopause Traitement Hormonal Et Alternativ

Downloaded from <ftp.bonide.com> by guest

GWENDOLYN ALBERT

Gynécologie pour le praticien Elsevier Health Sciences

La méthode du Dr Mouly alliant traitements hormonaux et naturels pour permettre aux femmes d'être actrices de leur ménopause ! Toutes les femmes seront ménopausées un jour et même si le sujet de la ménopause est moins tabou dans la société, il y a encore des crispations autour du THM, des traitements au naturel... Curieusement alors que les dernières études américaines vantent le THM à la « française », peu de femmes ménopausées en France suivent ce traitement. Or, les risques de cancer, d'infarctus, d'ostéoporose, de santé mentale... pour les femmes ménopausées sont considérables et aujourd'hui seuls le THM en allié à une hygiène de vie et à la naturopathie peuvent aider les femmes à les éviter. Ce livre fait état des dernières études, des bonnes nouvelles de la recherche, présente l'intérêt des THM pour toutes les femmes, même celles ayant eu un cancer, et présente les synergies THM, naturopathie, phytomodulateurs... pour chacune puisse se saisir de sa santé en connaissance de cause. Ce livre n'oublie pas les « femmes

sacrifiées » de l'absence de THM et essaye de réfléchir à celles qui pourraient redevenir éligibles ! Fort de sa triple spécialisation de gynécologue, chirurgien et cancérologue le Dr Michel Mouly accompagne les femmes, à chaque âge de la vie. Il défend aujourd'hui le THM pour les femmes ménopausées. Il est l'auteur d'un premier best-seller publié chez Robert Laffont en octobre 2022 : Ménopause, tout peut changer !. Après avoir travaillé dans de nombreux hôpitaux (Gustave Roussy, Cochin, Créteil), il consulte et opère en libéral à Paris.

Revue des cours scientifiques de la France et de l'étranger Éditions Leduc

Entre femmes, on se dit tout. « Être une femme, c'est déjà un superpouvoir, et le périménopower est précisément ce qu'il vous faut pour traverser cette phase difficile. » Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller trempée de sueur, au beau milieu de la nuit ? Vos sautes d'humeur sont-elles si extrêmes ces derniers temps que vous vous reconnaissez à peine ? N'y allons pas par quatre chemins, vous vous approchez peut-être du monde merveilleux de la périménopause, cette étape qui précède... la ménopause ! Soyons franches : cette phase, bien que naturelle, n'est pas de tout repos. Et si elle commence généralement entre 40 et 50 ans, elle peut aussi survenir dès 35 ans (on a dit qu'on se disait tout...). Alors, mesdames, n'ayez pas peur de ce changement en cours ou

à venir : accompagnez-le et développez votre empowerment au féminin ! Grâce à cet ouvrage authentique et rassurant, découvrez comment votre corps réagit à cette période de bouleversements et glanez les meilleurs conseils : yoga du sommeil, suppléments naturels ou encore régime alimentaire adapté. Vous pourrez ainsi reprendre le (super)pouvoir sur votre ménopause !

"Mauvaise mère" Elsevier Masson

Comment bien vivre sa ménopause ? Henri Rozenbaum fait le point sur tout ce que l'on sait aujourd'hui des troubles de la ménopause, de leur prévention et de leur traitement : bouffées de chaleur, sécheresse de la peau, fragilisation des os, baisse de la libido, dépression, etc. Rien de cela n'est une fatalité. Oui, il est possible d'agir. Les études scientifiques doivent conduire à une meilleure écoute des femmes et à un traitement personnalisé pour chacune (surveillance accrue, dosages " à la carte "). Véritable petite encyclopédie médicale, ce livre répond à vos questions et vous permet de définir le traitement adapté à votre cas. Pour une meilleure qualité de vie, pour une meilleure santé, pour une ménopause heureuse. Gynécologue, président et fondateur de l'Association française pour l'étude de la ménopause, le Dr Henri Rozenbaum est l'un des meilleurs

experts internationaux dans le domaine de la ménopause. Il est l'auteur de nombreux ouvrages scientifiques sur ce sujet.

La ménopause Vintage

La gynécologie fait partie de la pratique courante du médecin généraliste : examens systématiques, contraception, dépistages de cancers, prise en charge d'une pathologie du sein ou des pathologies fréquentes entraînant des saignements, des leucorrhées, problèmes courants de sexologie... Et cela de la puberté à la post-ménopause en sachant qu'un patient sur deux est une femme ! Cet ouvrage, qui est une référence incontournable, propose au praticien un texte clair et concis, une iconographie abondante et en couleur, des arbres décisionnels et de nombreux tableaux récapitulatifs concernant les médicaments disponibles en Europe. Le médecin est ainsi guidé dans tous les aspects de sa pratique de la gynécologie de ville : de l'examen gynécologique à la prescription des examens complémentaires en passant par la rédaction de l'ordonnance ou des certificats. Les objectifs définis en début de chapitre et les exercices proposés à la fin du livre permettront à ceux qui s'initient à la gynécologie d'aller rapidement à l'essentiel et de vérifier leur bonne acquisition des connaissances indispensables à la pratique quotidienne. Le cahier d'auto-évaluation peut aussi être utilisé par le praticien qui exerce depuis plusieurs années et veut actualiser ses connaissances : en se testant sur des cas cliniques, il pourra se concentrer utilement sur sa lecture ainsi que sur ses connaissances à actualiser. L'évolution des techniques et de la thérapeutique en pratique gynécologique, ainsi que le succès des précédentes éditions, justifient cette nouvelle édition. Désormais totalement en couleur, elle bénéficie d'une mise à jour complète des informations et d'une iconographie enrichie et renouvelée. LE PUBLIC Destiné aux médecins généralistes qui y trouveront toutes les informations nécessaires à leur pratique en gynécologie au quotidien, il intéressera également les jeunes spécialistes en gynécologie et les internes ainsi que les sages-femmes. LES AUTEURS Jacques Lansac est professeur émérite de gynécologie-obstétrique, CHU de Tours. Henri Marret est professeur des universités, praticien hospitalier, gynécologue-obstétricien, CHU de Tours.

Ménopause, ne souffrez plus en silence Odile Jacob

On reste calmes et groupées pour apaiser les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, garder (et retrouver) un ventre plat, protéger son squelette, gérer son anxiété, prévenir les maladies cardiaques et autres agressions liées à l'âge, mettre en place des routines pour préserver souplesse articulaire et force musculaire, protéger ses yeux. Dans ce guide super-pratique : - La boîte à outils maligne pour une ménopause épanouie : alimentation, plantes, huiles essentielles, homéopathie... - Les meilleurs aliments pour la santé, la beauté et la ligne : épices, herbes aromatiques, graines, légumes verts... - 50 massages et soins de beauté « spécial silver ». - 47 exercices physiques : aquagym, gainage, yoga... - 4 programmes pour une ménopause épanouie : ventre plat, détox, zen attitude, peau neuve. Au cœur des conseils, une réforme alimentaire, la mise en place de rendez-vous bien-être avec soi-même pour que ce tournant dans la vie soit synonyme de nouvelle existence riche et plaisante. 1 001 CONSEILS MALINS POUR PASSER EN DOUCEUR LE CAP DE LA MÉNopause

Femmes actives ! Elsevier Health Sciences

« Cet ouvrage étudie les aspects fondamentaux du vieillissement et révèle les clés qui garderont ouverts les contacts sociaux de l'individu âgé tout en préservant son indépendance » Les progrès de la médecine, l'amélioration des conditions d'existence et l'allongement de la durée de vie ont permis à un nombre croissant de femmes et d'hommes de maintenir une activité physique remarquable. Cet ouvrage étudie des aspects fondamentaux de la sénescence, comme les modifications des mécanismes biochimiques et l'évolution de la biologie cellulaire au sein des différents systèmes de l'organisme. C'est ainsi que les modifications des activités cellulaires et les altérations subies par les molécules responsables des transferts d'énergie sont abordées notamment à travers le système locomoteur et les fibres musculaires, ou encore par l'étude de la transmission des informations dans le système nerveux. L'adaptation à l'effort physique des traitements médicaux - fréquemment nécessaires chez les personnes de plus de 50 ans - fait aussi l'objet d'un chapitre étendu. Dans la droite ligne de la collection « Sciences et pratiques du sport », les auteurs abordent largement les aspects pratiques en se fondant sur les modifications liées au vieillissement pour décrire les ajustements à apporter aux activités journalières et les règles à observer pour tirer bénéfice d'un exercice physique régulier. Réservé autrefois aux seuls individus jeunes et en bonne santé, le sport a élargi son champ d'action en particulier aux personnes plus âgées. L'exercice physique, s'il n'annule pas les processus physiologiques du vieillissement, les retarde cependant. Il améliore les conditions de vie et, en prolongeant les possibilités de mobilité,

garde ouvert l'accès aux contacts sociaux.

What Your Doctor May Not Tell You About(TM): Menopause Édition Option Santé

Apaiser les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, garder un ventre plat, protéger son squelette, gérer son anxiété, prévenir les maladies cardiaques et autres agressions liées à l'âge, préserver souplesse articulaire et force musculaire... Cet ouvrage vous propose un programme alimentaire et sportif pour que le tournant de la ménopause soit pour vous le début d'une nouvelle vie riche et plaisante. » Les réponses aux questions que vous vous posez : Comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur ? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas ? Les fringales sont-elles évitables ? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette ?... » Les 10 règles d'or pour maigrir à la ménopause : limiter le sucre, augmenter les apports de protéines et de calcium, bouger plus, réduire les polluants, s'aider des compléments alimentaires... » Aquagym, marche rapide, Pilates, yoga... les 10 sports gagnants pour maintenir un poids de santé avec des conseils pour débiter ou se perfectionner. » 10 programmes sur mesure : minceur, anxiété, stress et dépression, ostéoporose, troubles digestifs, thyroïde, libido... Pour chacun : les aliments protecteurs, les superaliments, le protocole micronutrition et phytothérapie, les activités physiques conseillées, des menus et des recettes... TOUS LES CONSEILS POUR PASSER EN DOUCEUR LE CAP DE LA MÉNopause RAPHAËL GRUMAN , nutritionniste, est l'auteur de Ménopause sans les kilos et coauteur de Dash, le meilleur régime du monde et Le régime Mind. Retrouvez-le sur son site : <http://www.lamethodegruman.com> LAURELINE COUTÉ est coach sportive, animatrice fédérale des activités gymniques et entraîneuse de gymnastique

La santé des femmes Éditions Leduc

Includes section, "Recent book acquisitions" (varies: Recent United States publications) formerly published separately by the U.S. Army Medical Library.

SEXE, CROYANCES ET MENopause Fayard

Cet ouvrage consacré à la ménopause a pour objectif de donner au praticien les clés pour répondre aux différentes situations cliniques en pratique courante. Il constitue donc une mise au point didactique de la périménopause et de la ménopause. La prise en charge de la ménopause est un enjeu majeur de santé publique compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie. Comment prendre en charge la ménopause dans de multiples contextes cliniques ? L'ouvrage structuré à travers six parties, a pour objet de comprendre les diverses modifications physiologiques induites par la carence hormonale de la ménopause ainsi que la prise en charge des femmes dans différentes situations cliniques, de la plus simple aux pathologies les plus complexes. À partir des données les plus récentes de la littérature scientifique mais aussi de leur expérience clinique, les nombreux auteurs de cet ouvrage offrent une prise en charge adaptée et individualisée à chaque femme. Une solution thérapeutique appropriée est toujours proposée, pour chaque situation clinique, qu'elle soit hormonale ou non hormonale. La problématique de l'utilisation du THM, trop souvent décrié depuis plus de 15 ans, est approfondie. Ainsi les clés de la balance bénéfice-risque individuelle sont apportées afin de permettre aux femmes souffrant de symptômes climatiques invalidants de pouvoir en bénéficier en l'absence de contre-indication. Cet ouvrage tente de répondre aux questions précises des praticiens de terrain. Il s'adresse à tous les praticiens concernés par la santé des femmes, à l'hôpital comme en médecine de ville en particulier, les gynécologues médicaux, obstétriciens, chirurgiens gynécologues, généralistes internes en formation...

Et si c'était les hormones? Éditions Leduc

Humoristique et philosophique, ce livre est une véritable bouffée de fraîcheur à l'heure où notre système de santé est plutôt mal en point. Des patientes impatientes veulent prendre une pause de leur ménopause. Elles ont pris rendez-vous avec le généreux Dr Vautmieux Henrire, un médecin exceptionnel qui les écoute et les aide à guérir. Son secret : dédramatiser les malaises causés par ce passage obligatoire et stimuler en elles leur propre pouvoir de guérison. Ce livre s'adresse aux femmes ménopausées ou en voie de le devenir, à leurs filles qui hériteront de cette soi-disant pause, ainsi qu'aux hommes qui veulent mieux comprendre la femme de leur vie afin de mieux l'aimer.

Imagerie de la femme : sénologie (Coll. Imagerie médicale) Éditions Leduc

Préparez-vous à vivre des années fantastiques ! Le Dr Anna Cabeca est pionnière dans la promotion de la santé des femmes ménopausées. Elle a mis au point un programme global qui aide à soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, retrouver le sommeil et l'énergie, et donner un nouvel élan à sa vie. Ce programme basé sur la science repose sur une stratégie nutritionnelle innovante. Il associe une alimentation céto-gène (pauvre en glucides et riche en

grasses) à des aliments alcalinisants et des modifications du mode de vie. En équilibrant trois hormones clés de la ménopause (insuline, cortisol, ocytocine), ce programme céto-alcalin 100 % naturel donne des résultats impressionnants : perte de poids rapide, moins de bouffées de chaleur (ou plus du tout), moins de sautes d'humeur, davantage de libido, une peau et des cheveux resplendissants. À ce jour, le Dr Cabeca a aidé des milliers de patientes à se sentir à nouveau séduisantes et bien dans leur corps. Que vous soyez périménopausée, ménopausée ou postménopausée, vous aussi pouvez désormais bénéficier de ses conseils et faire de cette étape la période la plus enrichissante de votre vie. Inclus dans ce guide : - des tests pour évaluer votre statut hormonal et son évolution positive - des conseils pour diminuer la sécheresse vaginale et avoir une sexualité épanouie - les activités physiques les plus adaptées pour assouplir les articulations, renforcer les os et les muscles - la liste des aliments les plus alcalinisants et les plus pauvres en glucides - des menus et 65 recettes céto-alcalines pour démarrer : smoothies, soupes, salades repas, plats végés, plats complets, boissons - les compléments alimentaires utiles Le Dr Anna Cabeca est gynécologue obstétricienne, spécialiste de médecine intégrative et médecine anti-âge. Elle est certifiée en médecine fonctionnelle, santé sexuelle et hormonothérapie bio-identique de la ménopause. Elle vit sur l'île Saint-Simon, en Géorgie (États-Unis). S.O.S Ménopause figure sur la liste des best-sellers. « Ce livre nous fait pénétrer dans le monde fascinant des hormones d'une façon absolument géniale ! » - Magali Walkowicz « Oui, vous pouvez équilibrer vos hormones, et ce guide est le seul à vous dire comment y parvenir. » - Dr David Perlmutter

Le sport après 50 ans Éditions Leduc

« D'aussi loin que je me souviens, je n'ai jamais voulu être mère. Cette conviction a toujours été ancrée au plus profond de mon être. À l'inverse de ces femmes qui ont la certitude, dès leur plus jeune âge, qu'elles donneront un jour la vie, j'ai très tôt su que je n'aurais jamais cette envie. Une position difficile à assumer quand on constate à quel point ce mantra est bourré dans le crâne de toutes les petites filles du monde - "Tu seras mère, ma fille". » Le témoignage bouleversant d'Ali Leonardi secoue nos plus intimes convictions. C'est au long de son douloureux parcours que la jeune femme cherche les raisons de l'impensable : celui d'une mère qui « abandonne ». Comment peut-on en venir à renoncer à ses droits parentaux ? Quel est ce prétendu instinct maternel que l'on exige des femmes dès leur plus jeune âge ? Ne pas le ressentir est une source d'infamie. Ce livre lève le voile sur un tabou absolu. Ali Leonardi a aujourd'hui 24 ans et vit à Strasbourg. Après avoir été journaliste pour « Les Maternelles » sur France 5, Mathieu Habasque a rejoint la rédaction de Konbini.

Ma Bible des symptômes et des maladies Hachette Littératures

Dans la communauté sportive féminine, on parle très peu de la ménopause. Les femmes semblent simplement « vieillir ». Mais, selon Stacy Sims, avec quelques ajustements nutritionnels, les femmes peuvent s'entraîner et courir jusqu'à la soixantaine et au-delà. Elle aide les femmes à "biohacker" leur ménopause : il faut d'abord bien comprendre chacune de ses étapes pour adapter son entraînement et sa nutrition à sa physiologie unique et atteindre des performances sportives optimales. Le Dr Sims fournit aux femmes tous les conseils d'entraînement et de nutrition dont elles ont besoin pour construire une base solide pour rester sportive. Elle propose un plan d'attaque pour aider le corps pendant cette transition : - les suppléments nutritionnels - les exercices adaptés - les besoins en macronutriments pour maintenir la performance. Ce livre aborde également des sujets tels que l'endurance, la force, la souplesse, la composition corporelle, la récupération, la santé des articulations et des os, la fonction du plancher pelvien, les fluctuations hormonales et le sommeil, illustré d'une cinquantaine de photos d'exercices.

Pérodex Grasset

What does it mean to live in a time when medical science can not only cure the human body but also reshape it? How should we as individuals and as a society respond to new drugs and genetic technologies? Sheila and David Rothman address these questions with a singular blend of history and analysis, taking us behind the scenes to explain how scientific research, medical practice, drug company policies, and a quest for peak performance combine to exaggerate potential benefits and minimize risks. They present a fascinating and factual story from the rise of estrogen and testosterone use in the 1920s and 1930s to the frenzy around liposuction and growth hormone to the latest research into the genetics of aging. The Rothmans reveal what happens when physicians view patients' unhappiness and dissatisfaction with their bodies—short stature, thunder thighs, aging—as though they were diseases to be treated. The Pursuit of Perfection takes us from the early days of endocrinology (the belief that you are your hormones) to today's frontier of genetic enhancements (the idea that you are your genes). It lays bare the always complicated and

sometimes compromised positions of science, medicine, and commerce. This is the book to read before signing on for the latest medical fix.

Catalogue général de la librairie française Grand Central Publishing

Dans cette bible des plantes qui soignent, Sophie Lacoste a rassemblé tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement, sans risque et sans effet secondaire. Tisanes, huiles essentielles, cataplasmes, sirops, teintures-mères : le mode d'emploi des plantes médicinales. + de 200 plantes et leurs propriétés thérapeutiques. L'abécédaire des maux quotidiens les plus courants et les conseils pour se soigner grâce aux plantes. 18 plantes ajoutées par rapport à l'ancienne édition : Bleuet, Buis, Café vert, Cardamine des prés, Cerfeuil, Dong quai, Épine vinette, Figuier de Barbarie, Grande consoude, Hysope, Jiaogulan, Mélisse, Moringa, Pâquerette, Renouée des oiseaux, Sanicle, Tanaisie, Véronique et 27 recettes ajoutées par rapport à l'ancienne édition : Angine, Anxiété, Aphtes, Blessures, Bronchite, Coupure, Diabète, Diarrhée, Digestion difficile, Entorse, Fatigue, Fatigue oculaire, Fièvre, Foie fatigué, Gingivite, Hémorroïdes, Herpès, Hypertension, Insomnie, Jambes lourdes, Mal à l'estomac, Pellicules, Règles abondantes, Règle douloureuses, Rhumatismes, Surpoids, Vers. Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, tient aussi la rubrique santé de TV Magazine depuis plus de 10 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels. Elle est déjà l'auteure de nombreux ouvrages sur ce thème.

Cahiers de la Femme Éditions Leduc

Arguing that giving estrogen replacement therapy to women after menopause is medically the wrong thing to do, Lee suggests that natural progesterone can prevent most of the unpleasant side effects of menopause, including osteoporosis and weight gain.

Journal de radiologie, d'électrologie & archives d'électricité médicale Thierry Souccar Éditions + de 100 maladies expliquées, les méthodes les plus efficaces et les conseils d'urgence Mal de tête, nausées, fièvre, transit perturbé... Ces signaux doivent amener à réagir pour résoudre le problème le plus rapidement possible. Mais comment l'identifier soi-même ? Comment faire la part

entre le petit trouble passager et les signes qui peuvent cacher une maladie plus sérieuse nécessitant le recours au médecin ? Pour la première fois, un ouvrage complet, compréhensible par tous, se propose d'aider les lecteurs à se frayer un chemin, de manière à éviter de nombreuses erreurs. Un livre indispensable pour tous ceux qui désirent prendre en main leur santé de manière efficace, en minimisant au maximum les risques d'erreur. Dans cette bible : - Angine, cystite, gastro-entérite, palpitations... un abécédaire des différentes maladies avec leurs principales manifestations, leur degré de gravité, les signes particuliers à repérer pour les identifier. - Pour chaque trouble, les propositions de thérapeutiques adaptées : huiles essentielles, remèdes homéo, plantes... - 45 fiches des différentes thérapeutiques, détaillant leur domaine d'action, leurs points forts et leurs limites : soins par les plantes, thérapies énergétiques, techniques manuelles... - Enfants, seniors, vacances... 10 trousseaux de base proposant une sélection de médicaments (sans ordonnance), de plantes, d'huiles essentielles... avec leurs modalités d'utilisation pour venir à bout des principaux problèmes quotidiens. Le premier guide complet de référence sur la santé et l'automédication familiale.

Transactions ... FeniXX

L'ouvrage couvre de façon complète, exhaustive et didactique l'ensemble de la radiologie diagnostique et interventionnelle du sein, en précisant le rôle du radiologue dans le dépistage et la prise en charge des pathologies mammaires. Les points forts : présentation des différentes techniques d'imagerie en sénologie, incluant les techniques en cours de développement et le rappel des contrôles qualité en mammographie ; la conduite à tenir devant une lésion infraclinique ou clinique, avec de nombreux arbres de décision (en tenant compte de la nouvelle classification BI-RADS) ; plus de 2 000 illustrations, constituant de véritables cas cliniques (anatomopathologie, imagerie, chirurgie et illustration des gestes techniques avec des compléments vidéos). Le public : radiologues, oncologues spécialisés dans la prise en charge des cancers du sein, chirurgiens et gynécologues, anatomopathologistes ainsi que les étudiants dans ces spécialités.

Ma Bible des plantes qui soignent De Boeck Supérieur

Cet ouvrage traite d'une manière novatrice les causes du surpoids chez la femme. Tout au long de sa vie, les hormones de la femme ou celles prescrites par le médecin vont jouer un rôle considérable, qui variera de l'adolescence à la ménopause. L'ouvrage est organisé de façon thématique : Qu'est ce que la cellulite, l'impact de la pilule, l'action de la thyroïde ... Comment une jeune fille va-t-elle se régler, voir ses formes s'arrondir et craindre de ne pas correspondre aux critères esthétiques actuels. Comment vivre les kilos de la grossesse sans culpabilité, et comment les perdre ? Comment gérer sa ménopause, ses peurs de vieillir et ne plus redouter les traitements hormonaux de substitution qui, liés à un confort de vie, ont un effet régulateur sur la prise de poids ? Le docteur David Elia ouvre des perspectives d'avenir puisqu'il démontre à celles qui respectent les deux règles d'une bonne hygiène de vie, s'alimenter correctement et faire de l'exercice, que le surpoids peut être lié à un troisième facteur trop souvent négligé : les hormones.

Journal de radiologie et d'électrologie Éditions Jouvence

Les nouvelles règles diététiques ! Vivre la ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité est tout à fait possible, grâce aux conseils de Raphaël Gruman, nutritionniste. DANS CE GUIDE COMPLET ET PRATIQUE, RETROUVEZ : - Les réponses aux questions que vous vous posez : comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur ? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas ? Les fringales sont-elles évitables ? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette ?... - Mes 10 règles d'or pour maigrir à la ménopause : limiter le sucre, augmenter les apports de protéines et de calcium, bouger plus, réduire les polluants, s'aider des compléments alimentaires... - Poisson blanc, jambon blanc, crustacés et coquillages, amande, quinoa, brocoli... Mes 30 aliments champions. - Aquagym, marche rapide, Pilates, yoga... les 10 sports gagnants pour maintenir un poids de santé avec des conseils pour débiter ou se perfectionner. - Mon programme minceur : 4 semaines pour s'affiner, 1 mois de menus avec recettes et listes de courses, conseils de cuisine minceur, coaching sportif sur mesure. TOUTES LES SOLUTIONS NUTRITION ET LES ASTUCES PHYSIQUES POUR RESTER EN PLEINE FORME !