

Viktig innan mensen upphör

Tiden innan mensen upphör, en för många jobbig tid med sömnlösa nätter, svettningar och ett humör i obalans. Tänk om det fanns något att göra för att både förstå vad som händer i kroppen, inklusive hjärnan, och underlätta det? Boken är svar på just de frågorna. Eller som underrubriken så väl sammanfattar det: *boosta din hjärna och må bra när hormonerna svänger*.

Boken är en nyutgåva av 2018 års *Perimenopower – hitta din superkraft när hormonerna svänger*, nu med ny titel och med en hel del nytt innehåll. Förhoppningsvis når boken, genom denna nyutgåva, ut till ännu fler kvinnor – den är både trösterik, informativ och viktig att hålla i handen när hormonerna spökar.

Linn Johansson

På väg in i väggen – eller bara i förklimakteriet?

Katarina Wilk

People&Stories

