

Hjälp för kvinnor att leva i synk med kroppen

Hormoner. Signalsubstanser. Menscykeln. PMS. Förklimakteriet. Klimakteriet. I boken *Nya kaos i kvinnohjärnan* förklarar och exemplifierar **Mia Lundin** hur allt hänger ihop och påverkar måendet. Vetenskaplig och erfarenhetsbaserad kunskap varvas med underlag till praktiska egenarbete för att läsaren ska kunna ta till sig boken och på bästa sätt kunna leva i synk med den egna kroppen.

Nya kaos i kvinnohjärnan är en bearbetad nyutgåva av boken *Kaos i kvinnohjärnan*. En viktig bok att läsa och sedan spara för att läsa igen när nya frågor, tankar och situationer uppstår.

Mia Lundin är författare, föreläsare och sjuksköterska med specialisering inom gynekologi och obstetrik. Hon har även skrivit böckerna *Mat för hormonell balans* och *Vägen till hormonell balans*.

Linn Johansson

Nya kaos i kvinnohjärnan

Mia Lundin

Bonnier Fakta

Mia Lundin

nya

KAOS I KVINNO- HJÄRNAN

Balansera dina
hormoner och
signalsubstanser

Bonnier Fakta

