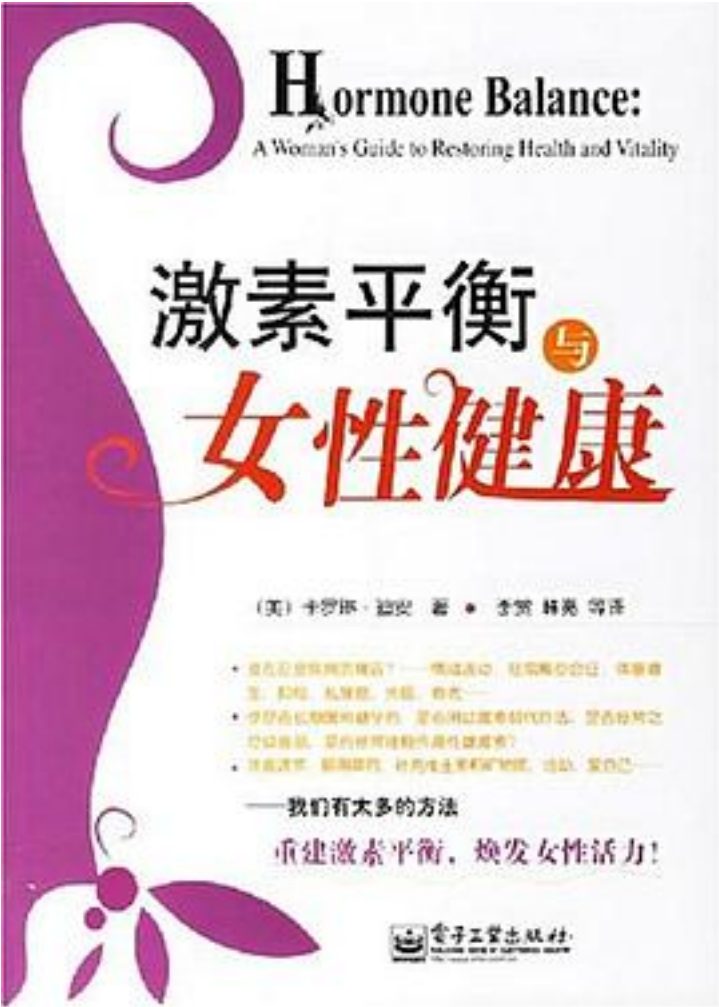


激素平衡与女性健康



[激素平衡与女性健康_下载链接1](#)

著者:卡罗琳·迪安

出版者:电子工业出版社

出版时间:2007-1

装帧:简装本

isbn:9787121037238

情绪波动，体重增加，疲倦不堪……

这并不可怕，可怕的是你没意识到你的激素不正常了，而且你不知道下一步该怎么做。有了《激素平衡与女性健康》这本书作为指导，你就可以采用传统的解决办法和其他方法，永远摆脱激素不平衡所导致的恼人症状。

不论你多大年纪，存在什么问题，医学权威和自然疗法专家卡罗琳·迪安医生会帮你制定计划——使你恢复激素平衡，重塑健康自我。本书充满了关于女性身体各个方面的信息：

★经前期综合征的真相

★对每月一次的难题的解答，例如腹胀和痛经

★围绝经期的产生和形式

★对激素替代疗法和天然激素的介绍和评价

★骨质疏松症的预防方法

★运动在激素循环中所起到的作用

★健康激素的饮食提示——如何吃对身体有好处的

食物，如何补充营养物质通过这些可靠而简单的信息和诸多的预防计划，本书帮助你重回自我——在智力上、身体上，以及精神上！

内容简介

激素平衡与女性健康有着密不可分的关系，而且随着年龄阶段的不同，激素分泌也呈现出不同的情形。是什么造成了经前期综合症？是什么引发了女性更年期的各种症状？是什么让女性体重增加、情绪波动？这些都和激素的失衡有关系。本书以通俗易懂的方式向女性讲述激素在身体作用的医学常识，为女性保持激素平衡提出了饮食、运动以及自然疗法的建议，是一本让女性更加健康、焕发活力的指导书！

作者介绍:

目录:

[激素平衡与女性健康_下载链接1](#)

标签

女性健康

功能医学

Biology

生活

激素

评论

养生主

翻了一些，然后放下半年；后来调理客户中遇见很多困惑，偶尔重阅此书茅塞顿开。

[激素平衡与女性健康_下载链接1](#)

书评

教育科普类中 最看的下去的一本 一半是因为觉得自己22了
刚开始发现一些身体的机密了 二来已经开始接受女性激素和青春是直接联系的
就像妈妈说的，大姨妈结束的越早 一个女人便走向不再女人，而是大妈的阶段了
不管怎吗说，我还是希望自己女人的时间是长于大妈大娘老奶奶的...

[激素平衡与女性健康_下载链接1](#)