



## **Nos humeurs de chiennes**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nos humeurs de chiennes

*Julie HOLLAND*

Nos humeurs de chiennes Julie HOLLAND

 [Télécharger Nos humeurs de chiennes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nos humeurs de chiennes ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Nos humeurs de chiennes Julie HOLLAND

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

### **Assumons nos humeurs ! Un cri de ralliement féminin et féministe pour un nouveau mode de vie.**

Pour réussir sa vie, il faudrait être toujours d'humeur égale, disponible et souriante, laisser ses émotions à la porte du bureau ou les planquer sous le tapis du salon... Or nous, les femmes, sommes biologiquement faites pour avoir des " sautes d'humeur ".

Cycles et traitements hormonaux, maternité, ménopause, tous ces moments clés de la vie d'une femme déterminent nos émotions. Et ces désordres biologiques influent sur notre libido, notre sensibilité, notre sommeil et notre appétit, provoquant inflammations, stress, prise de poids, dépression... C'est ainsi, mais c'est aussi grâce à cela que nous réussissons à avoir une vie si pleine.

Depuis vingt ans, Julie Holland reçoit dans son cabinet des femmes qui cherchent en vain le médicament miracle qui lissera leurs émotions. Contre la médicalisation abusive, elle nous alerte : non, ne nous jetons pas sur les antidépresseurs, les somnifères ou les médicaments coupe-faim. Il existe de meilleures solutions, naturelles et intelligentes, pour être en accord avec soi-même – respecter son corps, assumer ses émotions, modifier son alimentation et sa contraception, avoir une vie sexuelle épanouie.

Présentation de l'éditeur

### **Assumons nos humeurs ! Un cri de ralliement féminin et féministe pour un nouveau mode de vie.**

Pour réussir sa vie, il faudrait être toujours d'humeur égale, disponible et souriante, laisser ses émotions à la porte du bureau ou les planquer sous le tapis du salon... Or nous, les femmes, sommes biologiquement faites pour avoir des " sautes d'humeur ".

Cycles et traitements hormonaux, maternité, ménopause, tous ces moments clés de la vie d'une femme déterminent nos émotions. Et ces désordres biologiques influent sur notre libido, notre sensibilité, notre sommeil et notre appétit, provoquant inflammations, stress, prise de poids, dépression... C'est ainsi, mais c'est aussi grâce à cela que nous réussissons à avoir une vie si pleine.

Depuis vingt ans, Julie Holland reçoit dans son cabinet des femmes qui cherchent en vain le médicament miracle qui lissera leurs émotions. Contre la médicalisation abusive, elle nous alerte : non, ne nous jetons pas sur les antidépresseurs, les somnifères ou les médicaments coupe-faim. Il existe de meilleures solutions, naturelles et intelligentes, pour être en accord avec soi-même – respecter son corps, assumer ses émotions, modifier son alimentation et sa contraception, avoir une vie sexuelle épanouie.

Biographie de l'auteur

Mère de deux enfants, Julie Holland a son cabinet de psychiatre à New York.

Download and Read Online Nos humeurs de chiennes Julie HOLLAND #IT9O1R8EAKQ

Lire Nos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND pour ebook en ligneNos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Nos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND à lire en ligne. Online Nos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND ebook Téléchargement PDFNos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND DocNos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND MobipocketNos humeurs de chiennes par Julie HOLLAND EPub **IT9O1R8EAKQIT9O1R8EAKQIT9O1R8EAKQ**