



“**Ménopause**”... Un mot encore trop souvent tabou et plein d’idées reçues.

Avec ce guide complice et décomplexé, nous vous invitons à franchir cette nouvelle étape avec lucidité et enthousiasme. Notre recette ?

Des explications d’experts dans tous les domaines (sexualité, hormones, articulations, humeur, fatigue, peau, cheveux, cœur, os, etc.), des solutions pratiques aux problèmes rencontrés, des astuces naturelles en pagaille et une bonne dose d’humour.

L’idéal pour entamer ce chapitre de votre vie de femme avec calme, détermination, avec le sourire aussi...

L’essentiel pour rester actrice de votre ménopause et vous épanouir.

Les illustrations piquantes de Princess H apportent légèreté et autodérision afin de rire de ces « petits désagréments » !

- **Broché:** 184 pages
- **Editeur :** Le gâteau sur la cerise (16 mai 2018)
- **Collection :** Pas si futile !
- **Langue :** Français
- **ISBN-10:** 2377820131
- **ISBN-13:** 978-2377820139
- **Dimensions du produit:** 16,9 x 1,7 x 23,2 cm