



HORMONAS EN ARMONÍA
Salud natural y mujer

PUBERTAD – FERTILIDAD – MATERNIDAD – MENOPAUSIA son importantes fases de la vida de una mujer y tienen algo en común: el profundo impacto de los cambios hormonales. El libro **Hormonas en Armonía** de **Susanne Haegele** te muestra cómo ser proactiva y contribuir a reequilibrar tus hormonas de forma natural.

Respaldado por diez años de experiencia, esta guía te ofrece consejos prácticos, fáciles de integrar en tu vida cotidiana y basados en una mejor comprensión de cómo funciona el cuerpo de la mujer y qué necesita.

Cuatro secuencias de yoga y meditaciones para principiantes te mostrarán cómo moverte y descansar para recuperar tu energía y serenidad.

Existen numerosas soluciones, sencillas, naturales y asequibles para ayudar a las mujeres a recobrar su equilibrio. En el libro, Susanne, resume las preguntas que parecen preocupar a muchas mujeres y ofrece respuestas probadas y comprobadas.

Hormonas en Armonía no pretende, en ningún momento, proporcionar curas para enfermedades graves ni sustituir el diagnóstico y tratamiento médico. Sin embargo te ofrece claves importantes para tu bienestar físico y emocional, porque **las mujeres de hoy en día quieren entender qué les está pasando, tomar decisiones informadas y hacerse cargo de su bienestar.**

Círculos de mujeres

Las mujeres poseen una habilidad innata para adaptarse y fluir con los acontecimientos. Estamos expuestas, desde muy jóvenes, a los ciclos naturales que nos obligan a rendirnos a ritmos sobre los que no tenemos control.

No está bien visto, y muchos menos incentivado, que escuchemos a nuestros cuerpos, que paremos, nos apaciguemos y estemos en quietud. Estas cualidades suelen asociarse a la debilidad y al fracaso. Es importante que comprendamos que encontrar formas de expresar nuestros aspectos yin es fundamental para lograr un equilibrio saludable a nivel personal y global. **Es imprescindible que busquemos la compañía de otras mujeres donde nos sintamos seguras y conectadas a la fuente vital femenina.**

“Una mujer que aprende a escuchar los mensajes de su cuerpo puede transformar su propia vida y, a menudo, la de los demás.”

Las ocho profesionales coautoras de este libro son: Jani White, Sarah Davinson, Stéfanie Lolivret, Tiffany Bown, Nadège Lanvin, Mirjam Wagner, Cecilia Cristolovean y Elena Sepúlveda.

La autora



Susanne Haegele (Alemania, 1972) Profesora de yoga pre y posnatal, formada en la escuela Birthlight y especializada en el bienestar de la mujer. Después de trabajar durante muchos años como traductora en organizaciones internacionales, Susanne llegó al yoga para aliviar su dolor de espalda y se sorprendió al descubrir los efectos de un estilo de vida más natural en su hipotiroidismo y su femineidad. Como instructora certificada de Hatha yoga desde 2007, dirige talleres sobre fertilidad, ciclo menstrual, menopausia y suelo pélvico, así como círculos de mujeres.

Más información en: <https://hormonasenarmonia.com>

ZOË
Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com
www.zoecomunicacion.com

