

Søs Wollesen

Sund på halvvejen

Det er skønt at fylde 40 – jo, det er! Især hvis man kender opskriften på, hvordan man holder sig stærk, sund og glad og undgår den værste aldersstivhed fysisk og mentalt.

Den opskrift får du her. Læge Søs Wollesen guider dig i denne bog sikkert igennem den alder, hvor man så småt mærker tegnene på, at +40-kroppen ikke vedligeholder sig selv.

Det kan være en ny slags stivhed i kroppen, når man står op om morgenen. Et par irriterende ekstra kilo, der sidder lidt for godt fast. Et knæ, der begynder at drille. Huden, der bliver lidt tørrere. Energien, der ikke er, som den har været. Eller måske det første lille anfald af nattesved?

Den gode nyhed er, at man ikke behøver finde sig i det. Du kan selv gøre en masse for, at 40'erne – og 50'erne for den sags skyld – bliver de bedste år i dit liv.

I *Sund på halvvejen* giver Søs Wollesen dig ren besked om, hvordan det står til med din krop og psyke midt i livet. Hun fortæller, hvad der sker, og hvorfor det sker – og ikke mindst – hvordan du nærmer dig målet: Et roligt og velafbalanceret sind i et sundt og stærkt legeme.

Vejen dertil er baseret på naturlige fravalg og positive tilvalg - og det er aldrig for sent at gøre noget!

Læs blandt andet, hvordan du:

- får mere energi og forvalter den rigtigt
- holder din krops kommunikationssystemer ved lige og hjernen skarp
- forebygger smerter og småskavanker
- holder din krop smidig og dine knogler stærke
- passer din søvn og holder badevægten i ro

Søs Wollesen, 44, er læge, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Hun rådgiver både private og firmaer om kosttilskud og naturlægemidler og er brevkasseredaktør i ugebladet Femina og PSYKOLOGI. Hun har derudover stor succes med sine foredrag om bl.a. overgangsalderen og stofskiftet.

Søs Wollesen
Sund på halvvejen
Ca. 220 sider
Forlagets pris: 249,- kr.

Udkommer 5. oktober 2011

Kontakt:

Gyrith Ravn
Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

