

ЯРОСЛАВА ЛИМ

5 золотых правил

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ
И ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 40



Ярослава Лим
5 золотых правил. Чтобы
сохранить молодость
и здоровье после 40

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29608065
ISBN 9785449040909*

Аннотация

Говорят, что для женщины 40 лет – это самый расцвет, апогей привлекательности, активности, самореализации. Поистине золотой период, когда женщина давно самостоятельна, финансово независима, обогащена житейским опытом и мудростью. И все бы хорошо, если бы не тиканье неумолимых биологических часов, приближающее нас к возрастным изменениям и их неизбежным последствиям.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

**5 золотых правил
Чтобы сохранить
молодость
и здоровье после 40**

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-4090-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Говорят, что для женщины 40 лет – это самый расцвет, апогей привлекательности, активности, самореализации. Поистине золотой период, когда женщина давно самостоятельна, финансово независима, обогащена житейским опытом и мудростью. И все бы хорошо, если бы не тиканье неумолимых биологических часов, приближающее нас к возрастным изменениям и их неизбежным последствиям.

На ком-то эти изменения почти не отражаются, а результат пресловутого сравнения «паспорт-зеркало» приятно щекочет самолюбие. Но увы, это только внешнее впечатление, потому что к сорока годам у женщин начинает меняться гормональный фон. Что это значит?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.