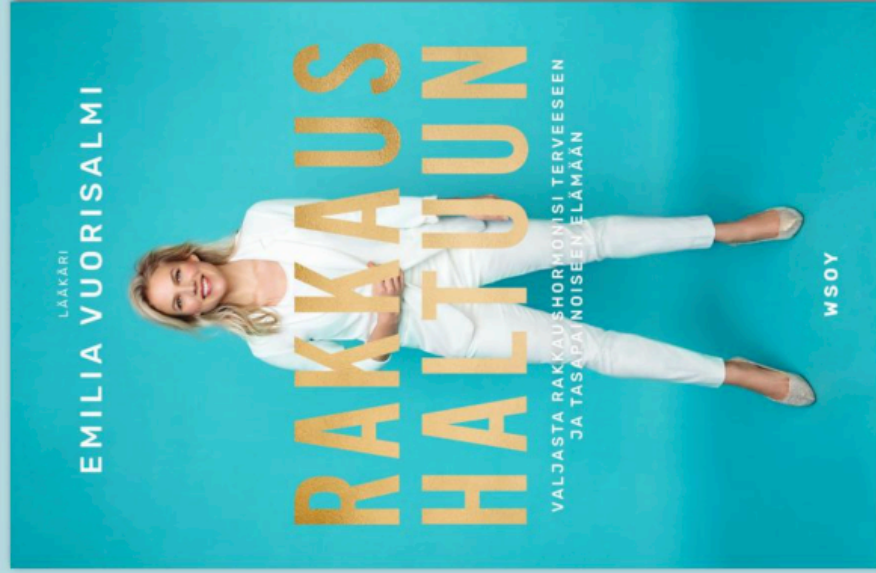


TIETO- KIRJALLISUUS



NÄIN
SAAVUTAT
TERVEYTTÄ
EDISTÄVÄN
RAKKAUDEN
KEMIAN - PARI-
SUHTESSA
TAI ILMAN!

LOKAKUU
240 s. | 14,1
EAN: 9789510452691
EAN e-kirja:
9789510452707
EAN mp3-äänikirja:
9789510454169

EMILIA VUORISALMI

Rakkaus haltuun

VALJASTA RAKKAUSHORMONISI TERVEESEEN JA TASAPAINOISEEN ELÄMÄÄN

Tunnetun rakkauseläkäarin opit dopamiinin, serotoniinin ja oksitosiinin kestävään tasapainoon ja terveeseen elämään

Emilia Vuorisalmi alkoi pohtia rakkaushormonien merkitystä hyvinvoinnille koettuaan tunneburnoutin. Kirjassaan *Rakkaus haltuun* hän kertoo kokonaisvaltaisen ja tehokkaan reseptin terveeseen ja täyteen elämään.

Emilia Vuorisalmi kertoo kirjassaan *Rakkaus haltuun*, kuinka jokainen meistä voi itse tasapainottaa rakkaushormoninsa – dopamiinin, serotoniinin ja oksitosiinin – ja nauttia elinvoimaisesta, täydestä elämästä. Hän esittelee kestäväen rakkauden mallin, jonka avulla voi lisätä itsetuntemusta, energiaa ja hyvinvointia. Vuorisalmi ohjeistaa käytännölläisesti, miten stressiä puretaan tehokkaasti, kuinka hengitetään, syödään ja liikutaan oikein ja miten vagushermosto vapautetaan ja keskushermosto tasapainotetaan.

Rakkaus haltuun vie lukijan matkalle, jossa hän oppii itsestään ja yksilöllisistä hormonaalisista tarpeistaan. Emilia Vuorisalmen omia kokemuksia ja uusimpia tutkimuksia ja teorioita avaava *Rakkaus haltuun* saattaa lukijan positiiviseen, itseään ruokkivaan kehään.

Lääkäri **EMILIA VUORISALMI** on syventynyt ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Rohkeudestaan ja attonudestaan kiteytyi Vuorisalmen esikoiskirja Sekaisin LOVEsta kufjetti suomalaiset rakkaustieteen maailmaan. Uusin teos *Rakkaus haltuun* kertoo, kuinka jokainen meistä voi luoda terveyttä edistävön kestäväen rakkauden mallin – myös ilman parisuhdetta.

© MARICA ROSENGARD

