



על הספר: אין לנו מספיק אסטרוגן לשטויות האלה : המדריך המלא לגיל המעבר

מחברים: מחבר/ת: גרוס, שלי, מחבר/ת: קידר, קרין

סימן מדף: גרו

מספר מיון: 612.6

משפט אחריות: שלי גרוס קרין קידר ; עריכה מדעית: ד"ר מורן שויקה רבאו ;

עורכת הספר: איילת שני ; איורים: נועה גופר

כותר נוסף: אין לנו מספיק אסטרוגן לשטויות האלה

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 340 עמודים, 2 עמודים לא ממוספרים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כתר ספרים מבית מודן הוצאה לאור בע"מ מקום הוצאה: מושב

בן-שמן

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0711

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 11/05/2026

מילות מפתח: גיל המעבר, נשים, ספרי הדרכה

תקציר:

דברים שאין לנו מספיק אסטרוגן בשבילם, רשימה חלקית: חזיות לא נוחות. פגישות שהיו יכולות להיות אימייל. זום של יותר מעשרים דקות. דעות. אנשים עם דעות. תוכניות רדיו שמדברים בהן. נהגי מוניות שמקשיבים לתוכניות רדיו שמדברים בהן אנשים עם דעות. הרצאות. סדנאות. פודקאסטים. אוכל שעבר בישול ארוך. אוכל שעבר טיגון. סלט עם עלים. סנדוויץ' עם עלים. צעיפים. תיקים קטנים. תיקים גדולים. בגדים צמודים. רוכסנים. בגדים מגרדים. איפור עיניים. תכשירים להסרת איפור עיניים. עומדת פה ותוהה אם הספר הזה הוא בשבילך? הוא בשבילך. אם את לא שם, את בדרך. ואם כבר התחלת להרגיש שמשהו משתנה - אז את כבר במסדרון. תקופת המעבר הארוכה, מהשלב שבו אנחנו נשים פוריות עם מחזורים סדירים ועד לשלב שבו אנחנו נשים לא פוריות שלא צריכות לארגן את הלו"ז שלהן סביב דימומים. גיל המעבר, בשמו המקובל. הספר הזה מכיל את כל המידע שאת צריכה כדי לנהל את האירוע באופן המתאים והמותאם ביותר - עבורך. רק את יודעת מה טוב בשבילך ומה מתאים לך, רק את מחליטה. אבל את לא לבד, נעבור את זה יחד. ברוכה הבאה למועדון השלוש בבוקר. כבר התעוררת, לא תשבי לקרוא קצת מה עובר עלייך? שלי גרוס, סופרת ומתרגמת, וקרין קידר, מטפלת ברפואה סינית נשית, יצרו עבורך את המדריך הישראלי המעודכן והמקיף ביותר לשלב המסובך הזה בחיים, שבו אנחנו מנסות להתנהג רגיל בזמן שהגוף שלנו מספק לנו הפתעות על בסיס יומי. ד"ר מורן שויקה רבאו, מומחית ברפואת משפחה, היא אחת מהמומחים המובילים בישראל לרפואת גיל המעבר. -- מהכריכה האחורית.0