

Stop de rush!



Auteur:	Leen Steyaert
Verschenen:	25-04-2017
ISBN:	9789461315113
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Van Halewyck

[Stop de rush!.pdf](#)

[Stop de rush!.epub](#)

Veel hedendaagse vrouwen leveren elke dag een strijd om overeind te blijven en hebben constant het gevoel dat ze het gevecht tegen de klok verliezen. Werk en privéleven combineren en continu multitasken, hang naar perfectionisme en controle, faalangst en prestatiedwang kunnen bijzonder zwaar wegen in een maatschappij die geen rekening houdt met vrouwelijke eigenschappen en kwaliteiten. Wat ooit een kick was die een onbeschrijflijk gevoel van voldoening gaf - 'Kijk eens wat ik allemaal kan!' - eist uiteindelijk zijn tol. Nooit eerder bleven zo veel vrouwen thuis met een burn-out en/of een depressie. Nooit voordien sukkelden zo veel vrouwen met vage kwaaltjes en klachten die allemaal het gevolg zijn van een grondige verstoring van de werking van hun hormonen. Leen Steyaert durft de vraag te stellen of het wel gezond is dat vrouwen willen leven volgens de 'mannelijke norm'. In Stop de rush! toont ze dat je op een andere manier toch je dromen kunt verwezenlijken. Daarnaast geeft ze een brede waaier van ondersteunende mogelijkheden om je hormonen en zenuwstelsel op een natuurlijke manier in balans te brengen.