

Spis treści

8

Wstęp



12

„Klub 50 plus
– zawsze w formie”
w „Pytaniu
na śniadanie”



22

Menopauza
to
nie koniec
świata



56

Seks
50 plus



174

Ruch to życie!
Bezruch to jego
przeciwieństwo!



238

Sen
– antidotum
na wszystko



248

Pielęgnacja w domu
obowiązkowa



72

Rodzina, przyjaciele
i... pasje



92

Mądra
dieta



150

W mojej
kuchni



266

Medycyna
estetyczna?
Dlaczego nie



294

Szkoła
makijażu



312

Szafa
50 plus