

NA POCZĄTEK	7
Mój rak piersi	10
Osoby towarzyszące	13
Przed diagnozą	16
Mój maraton	20
TO SIĘ WYTNIE!	31
Tym ryzykujemy	38
Nie czekaj, bądź pierwsza. I bądź	43
Odejmowanie – minus czy plus?	49
Jak to się robi?	52
TABLETKI I CAŁA TA CHEMIA	55
Najważniejsza jest biologia nowotworu	69
Leczenie zaawansowanego miejscowo raka piersi	72
Leczenie uogólnionego raka piersi	74
W PROMIENIACH	76
Frakcja do frakcji	81
Prosto do celu	84
Cząsteczki mocy	89
Niespodzianek nie będzie	90
Co wolno, a czego nie	92

PEŁNIA SZCZĘŚCIA	94
Albo plecy, albo brzuch	99
Do pełna, proszę!	102
W imię piękna	103
 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KONTRA RAK	 107
Znaczenie regularnej aktywności fizycznej	
w profilaktyce chorób	109
Po prostu zacznij!	116
Zmiany, zmiany, zmiany	118
Pozostań w ruchu	120
Wtórny obrzęk limfatyczny	124
Przykładowy plan treningowy dla osoby początkującej	130
Przykładowy plan treningowy dla osoby prowadzącej aktywny tryb życia przed diagnozą raka piersi	134
 ODŻYWIANIE KONTRA RAK	 138
Przepis na sukces	141
Tego unikaj!	148
Odżywianie w czasie choroby	149
Znaczenie białka w diecie	154
Znaczenie tłuszczów w diecie	156
Znaczenie wody w diecie	157
Brak apetytu, wymioty, biegunki, zaparcia	159
Odżywianie w okresie rekonwalescencji	162
Mity żywieniowe dotyczące raka	163
 PRZEPISY KULINARNE	 166
Zielony koktajl	167
Koktajl buraczany	167
Koktajl truskawkowy z awokado	168

Koktajl truskawkowy śniadaniowy	168
Krem z pomidorów i marchewki	169
Zupa krem z soczewicy	170
Zupa pomidorowa z jarzynami	171
Zalecenia dotyczące profilaktyki raka piersi	172
 PSYCHOTERAPIA	 174
Spotkanie pierwsze	179
Spotkanie drugie	192
Spotkanie trzecie	210
Seksualność	216
Spotkanie czwarte	219
 NOWY ROZDZIAŁ. ŻYCIE PO... ŻYCIU	 242
 PODZIĘKOWANIA	 250
 EKSPERCI	 252
 BIBLIOGRAFIA	 259