

SPIS TREŚCI



7		WSTĘP
11	CZĘŚĆ 1	MENOPAUZA – PODSTAWY
13	ROZDZIAŁ 1	Czy można przygotować się na menopauzę i jakie korzyści z tego płyną?
25	ROZDZIAŁ 2	Menopauza – podstawowe terminy, hormony i badania
47	ROZDZIAŁ 3	Menopauza, metabolizm i opanka
71	CZĘŚĆ 2	HORMONALNA TERAPIA MENOPAUZALNA, SUPLEMENTY I ZIOŁA
73	ROZDZIAŁ 1	Hormonalna terapia menopauzalna (HTM)
83	ROZDZIAŁ 2	Suplementy i zioła, preparaty roślinne i adaptogeny
93	CZĘŚĆ 3	TRZY FUNDAMENTY DIETETYCZNE W TRANSFORMACJI MENOPAUZALNEJ
95	ROZDZIAŁ 1	Stabilny poziom glukozy we krwi
107	ROZDZIAŁ 2	Warzywa i owoce w obfitości – zainspiruj się dietą śródziemnomorską
115	ROZDZIAŁ 3	Alkohol do odstawienia lub ograniczenia

127	CZĘŚĆ 4	CZTERY FILARY ZDROWIA KOBIETY PO CZTERDZIESTCE
129	ROZDZIAŁ 1	Wzmacnianie serca i układu krążenia
155	ROZDZIAŁ 2	Dbanie o zdrowy mózg
179	ROZDZIAŁ 3	Zapobieganie osteoporozie
205	ROZDZIAŁ 4	Utrzymanie odpowiedniej masy ciała
239	CZĘŚĆ 5	OBJAWY MENOPAUZY I SPOSOBY ICH ŁAGODZENIA
240	ROZDZIAŁ 1	Uderzenia gorąca i nocne poty
258	ROZDZIAŁ 2	Bóle stawów
266	ROZDZIAŁ 3	Wahania nastrojów
274	ROZDZIAŁ 4	Bóle głowy i migreny
280	ROZDZIAŁ 5	Problemy trawienne, zdrowie jelit
290	ROZDZIAŁ 6	Przewlekłe zmęczenie, osłabienie
296	ROZDZIAŁ 7	Problemy z cerą
304	ROZDZIAŁ 8	Problemy z włosami
310	ROZDZIAŁ 9	Menopauzalny zespół urogenitalny
318	ROZDZIAŁ 10	Problemy ze snem
326	ROZDZIAŁ 11	Nietypowe objawy menopauzy
335	ZAKOŃCZENIE	AKCEPTACJA WŁASNEGO CIAŁA W DOJRZAŁOŚCI, CZYLI MENOPAUZALNA CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ
343		O MNIE
344		BIBLIOGRAFIA