

# Spis treści

|              |   |
|--------------|---|
| Wprowadzenie | 1 |
|--------------|---|

## **Część I: Hormonalny zamęt**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Zdrowotna anarchia                      | 11 |
| 2. Mity i niewłaściwe rozumienie menopauzy | 30 |
| 3. Hormonalna łamigłówka                   | 46 |
| 4. Jaki masz typ menopauzy?                | 62 |

## **Część II: Twoje menopauzalne kompendium**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 5. Menopauza przedwczesna           | 69  |
| 6. Menopauza niespodziewana (nagła) | 94  |
| 7. Menopauza na maksa               | 115 |
| 8. Menopauza psychoaktywna          | 135 |
| 9. Menopauza niby-wieczna           | 159 |
| 10. Menopauza skryta                | 182 |

## **Część III: Przepisy na ugłaskiwanie tumultu**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 11. Ulga i bezpieczeństwo nade wszystko | 203 |
| 12. Personalizacja planu leczenia       | 213 |
| 13. Zadbaj o siebie                     | 252 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Zakończenie          | 271 |
| Dodatek              | 275 |
| Źródła               | 280 |
| Słowniczek           | 284 |
| Wybrana bibliografia | 293 |
| Podziękowania        | 329 |
| Przypisy             | 333 |
| Indeks               | 365 |