

SPIS TREŚCI

Ruch, dieta, miłość, zmiany, zadowolenie – jeśli tylko chcesz, może to być twój styl życia	9
Zmiany	12
Dojrzałość – prezent dla ciebie	18
I znowu te urodziny!	134
Menopauza, stan oswojany	139
Nie daj się złamać – osteoporoza, cichy zabójca kości	170
Sport jest królem, dieta królową	179
Oczyszczanie wnętrza	326
Kochaj siebie	361
Bibliografia	380
Podziękowania	383