

Spis treści

Co to jest dojrzewanie?	3
Etapy dojrzewania	4
Jak działają hormony?	6
Piersi i staniki	8
Ten sam wiek, różne etapy	10
Zmiany w skórze	12
Pot, smrodek oraz higiena osobista	14
Wszędzie włosy?	16
Tam w dole	18
Co to jest okres?	20
Miesiączki od strony praktycznej	22
Okres – nie taki straszny	24
A co z seksem?	26
Poczęcie dziecka	28
Nowe uczucia	30
Jak sobie radzić z nastrojami?	32
Zdrowe odżywianie	34
Ruch to zdrowie	36
Poczucie własnej wartości i obraz własnego ciała	38
Twoja prywatność, twoje ciało	40
Dojrzewanie u chłopców	42
Chłopaki też mają zmartwienia	44
Ważne słowa	46, 47
Użyteczne adresy	47
Indeks	48



395339