

# SPIS TREŚCI

Wstęp. Nic nie dzieje się bez przyczyny

**9**

1. Życie do góry nogami

**17**

2. O nie! Czy to meno...? Cśśś...

**31**

3. Czym jest menopauza?

Hormonami w bulgoczącym sosie

**51**

4. Leczenie medyczne. Cesarzowi, co cesarskie

**69**

5. Osteoporoza, rak piersi, serce.

Co mi dolega, panie doktorze?

**89**

6. Jeść, by cieszyć się jedzeniem

(i dobrym samopoczuciem)

**III**

7. Poderwij swoje hormony do tańca, yeahh!

**155**

8. Idealne ciało... albo i nie

**199**

9. Seksualność i ciąża. Najważniejsza jest sama podróż

**257**

10. Stres, lęk, depresja.

Pomyśl dobrze, a znajdziesz rozwiązanie

**281**

Podsumowanie. Menopauza, jakiej nie znałaś

**315**

Nasi eksperci

**337**

Wybrana bibliografia

**341**