

Spis treści

Przedmowa	VII
Wstęp	1
1 Kiedy zacznie się menopauza	8
2 Co się dzieje z hormonami	21
3 Jakie objawy mogą wystąpić podczas menopauzy	35
4 Jak zmienia się miesiączki	57
5 Jak menopauza wpływa na kości i więzadła	65
6 Suchość pochwy i nietrzymanie moczu	78
7 Jak zmieni się libido	94
8 Kontrolowanie menopauzy	108
9 Przedwczesna menopauza	140
10 Zdrowe relacje	157
11 Jak najlepiej wykorzystać wizytę lekarską	172
12 Menopauza a praca	180
13 Menopauza: najlepszy czas w życiu	191
Słowniczek	193
Podziękowania	197
Indeks	207