

Spis treści

Słowo wstępu	7
Kobieta kwitnąca	
1. Jestem jak Księżyc, czyli o darze menstruacji	11
2. Co w głowie, to w ciele, czyli o higienie życia intymnego	19
3. Pierwszy krok, czyli o inicjacji i antykoncepcji	25
4. Moje piersi, czyli pokochać samą siebie	34
5. Wiem, co jem, czyli o diecie dla zdrowia	39
Kobieta owocująca	
1. Ciało jak twierdza, czyli jak ciąża wpływa na zdrowie kobiety	51
2. Dobry start, czyli jak przygotować się do ciąży	55
3. Głowa blokuje brzuch, czyli o niepłodności	59
4. Szczęśliwy czas, czyli w oczekiwaniu na dziecko	65
5. Nie „ile”, ale „jak”, czyli zdrowa dieta przyszłej mamy	76
6. Największy dar, czyli maleństwo przychodzi na świat	81
7. Być razem, czyli pierwsze kroki po porodzie	89
Kobieta dojrzała	
1. Zatrzymuję mądrą krew, czyli półmetek życia	97
2. Drugie pokwitanie, czyli zaczyna się menopauza	100
3. Natura leczy, czyli nie jestem niewolnikiem HTZ	104
4. Biografia staje się biologią, czyli jak chronić piersi przed chorobą	109
5. Ciało do mnie mówi, czyli skąd biorą się mięśniaki macicy	119
6. Bez wstydu o tym, co wstydliwe, czyli problemy po menopauzie	123
7. Cholesterolowe mity, czyli mam serce jak dzwon	125
8. Naprzód, kości, marsz! - czyli jak unikać osteoporozy	128
9. Na talerzu starszej pani, czyli kulinaria w drugiej połowie życia	136
Epilog	
Zdrowie, czyli harmonia ciała, umysłu, ducha	143
Spis ilustracji	149