

OBSAH

- 7 Vrátit přechodu uznání, důstojnost a respekt

OSOBNÍ PŘÍBĚHY

- 11 Kateřina: Konečně žiju život, jaký chci
22 Anna: I toto jsem já
34 Jana: Přechod k sobě
42 Lucie: Po žebříku
54 Alena: Padesátka jako transformace
62 Tereza: Můj milovaný přechod
72 Dana: Bingo wings
76 Martina: Z mateřské do přechodu
84 Marie Heleň: Perimenopauza mi nevzala výkon,
darovala mi právo odpočívat
92 Kateřina: Naše mnohaletá plodnost nás stojí mnoho sil

TROCHA TEORIE

- 100 1. Odborné termíny
- 102 2. Plodné období: V hlavní roli estrogen a progesteron
- 104 3. Začátek a konec služby Životu
- 106 4. Perimenopauza – příprava těla na ukončení cykličnosti
- 108 5. Menopauza
- 109 6. Postmenopauza – necyklický mód
- 110 7. Co je „estrogenová dominance“
a proč je důležité o ní vědět právě v období přechodu
- 114 8. Jak napomoci hormonální rovnováze

NEJSME V TOM SAMY

- 118 Jak o sebe pečovat: Doporučení od Marie Helen
- 124 Tělo jako partner, kterého chci slyšet
- 127 Rady pro první, ještě cyklickou, fázi perimenopauzy
- 133 Rady pro druhou fázi perimenopauzy
- 138 Rady pro nové období bez cykličnosti
- 142 Menopauza v biologickém a evolučním kontextu
- 146 Zamyšlení na závěr
- 149 Doporučená literatura

- 156 Poděkování
- 158 Doslov
- 159 Místo pro Váš příběh