

OBSAH

Menopauza: Přechod do jiné etapy života

Kdy to přijde a jak to bude probíhat? Odpovědi, které potřebujete znát, ale nemusíte se jich bát 11

Hormonální koktejl

Vliv ženských hormonů na to, co se děje v těle 23

Nejčastější fyzické a psychické příznaky menopauzy

Návaly, pocení, nespavost, úzkost či přibírání na váze. Symptomy, které mohou zaskočit, ale nesmějí vytočit .. 35

Hormonální terapie versus přírodní léčba

Možnosti řešení příznaků menopauzy. Je vhodnější hormonální terapie, nebo alternativní přístup? 55

Homeopatie v menopauze

Jak zvládat klimakterické obtíže pomocí homeopatických léků 73

Stárnutí s grácií

Jak přijmout svoje vrásky aneb Důvěřujte si a překonejte strach! Praktické tipy, jak o sebe pečovat v souladu s duší 85

Žena a zdravá duše

Hledání rovnováhy na cestě do menopauzy. Praktické tipy proti stresu, úzkosti a strachu 101

Sex a vztahy v menopauze

Jak se mění naše sexuální chování a vztahy. Co všechno by mělo naše okolí vědět (nebo co raději nemusí) 120

Zdraví a nemoci

Typické nemoci spojené s menopauzou a jak nad nimi vyzrát. 144

Strava ženy ve zralém věku

Jak si hlídat váhu, nedržet diety a nezbláznit se. Tipy na snídani, obědy i večeře 159

Fyzická aktivita po padesátce

Jak zůstat ve formě, i když nás občas něco píchne. Praktické rady, které dodají elán a zlepší kondici 178

Seberozvoj v menopauze

Po padesátce život nekončí aneb Co všechno vás ještě čeká. Podzim a zima života nemusí studit 200