

OBSAH

Předmluva.....	6
Kapitola 1: Přirozená menopauza.....	8
Kapitola 2: Přírodní prostředky	34
Kapitola 3: Psychická pohoda	78
Kapitola 4: Výživa	120
Kapitola 5: Cvičení	152
Kapitola 6: Co musíte vědět o hormonální substituční terapii	198
Bibliografie	214
Rejstřík	220
O autorech a poděkování	224

