

SPIS TREŚCI

Wstęp	6
O czym mówimy, gdy mówimy o menopauzie	15
Etapy menopauzy	25
Menopauza przedwczesna	31
Objawy menopauzy	41
Checklista, czyli co trzeba o sobie wiedzieć (zwłaszcza teraz)	52
Jak sobie pomóc, czyli zaczynamy od tarczycy	85
Jak sobie pomóc, czyli bierzemy się za prolaktynę	102
Menopauza a HTZ (i nie tylko)	108
Menopauza a tycie	118
Menopauza a seks	137
Menopauza a ciąża	152
Menopauza a spadek nastroju i depresje	159
Menopauza a NTM	164
Menopauza a alkohol i papierosy	169
Menopauza a cukier	178
Jak zatrzymać czas. I jak się tym zająć już dziś	187
Aktywność fizyczna	207
Regularne badanie się	213
Co jeszcze pomaga zatrzymać młodość i zdrowie, czyli diabeł tkwi w szczegółach	216
Korzyści wynikające z menopauzy, nie tylko zdrowotne	251