

OBSAH:

Složitá souhra ženských hormonů	str. 8.
Poučení z historie	str. 16.
Boj s kosmetickými vadami	str. 19.
Tři oříšky pro Popelku	str. 23.
Je klimakterium problémovou životní etapou ?	str. 29.
Za všechno může estrogen	str. 35.
Období vegetativních klimakterických změn	str. 41.
Etapa orgánových změn	str. 52.
Etapa metabolických změn	str. 54.
Nový životní styl	str. 57.
Nebezpečné kalorie	str. 60.
Také něco pro krásu	str. 69.
Pohyb je součástí životního stylu	str. 73.
Střední věk a hormony	str. 85.
Osobní volba	str. 90.
Vaše nové životní krédo	str. 93.

MUDr. Marcela Burdová
ZRALÁ LÉTA

Illustrations ©Miloslav Martenek

Obálku navrhl a graficky upravil Jiří Hajný
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce, s.r.o.,
Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1,
roku 1996 jako svou 7021. publikaci.
Tematická skupina 08/31
24 - 005 - 96
Technický redaktor: Petr Kala

Odpovědná redaktorka: Věra Šandová

1. vydání, 94 stran

Sazba Typocentrum VaN Práce, s.r.o.
Tisk a vazba Moravská tiskárna Olomouc, spol. s r. o.
Studentská 5, 771 64 Olomouc

Doporučená cena 79,- Kč