

OBSAH

Úvod	9
ČÁST I. NÁLADOVÉ OD PŘÍRODY	17
1. Naše nálady	19
2. Protivné jako hodinky	36
ČÁST II. MILOVÁNÍ, MILF, MONOGAMIE A MENOPAUZA	53
3. Milujeme se mozkem	55
4. Manželství a jeho (ne)spokojenci	67
5. Matka - a kdo je víc?!	83
6. Perimenopauza: bouře před tichem	99
ČÁST III. NÁVOD NA PŘEŽITÍ PRO NÁLADOVÉ A PROTIVNÉ	121
7. Zánětlivost jako klíč ke všemu	123
8. Potrava: droga, které nemůžeme odolat	136
9. Ženy jsou křehké nádoby	161
10. Průvodce sexem: co doopravdy funguje	176
11. Vaše tělo: milujte ho, nebo o něj přijdete	200
12. Potřebujete vypnout	217
Závěr: Jak zůstat normální v nenormálním světě	234
Poděkování	239
Dodatek: Průvodce vybranými léky a drogami	241
Slovníček pojmů	274
Poznámky	278