

Obsah

Předmluva	5
Čeho se bojíme?	9
Vliv hormonů	12
Co znamená přechod?	15
Typické příznaky	16
Co je osteoporóza?	19
Stres středních let	21
Antikoncepce	25
Zmatené pocity	29
Rozhovory s ženami	33
Otázky nad otázkami	49
Zralá žena a mladý muž	53
Nechuť k sexu	56
Láska a partnerství - nový začátek?	60
Musí láska opravdu zemřít?	67
Řekněte svému muži, co se děje!	71
Změny našeho těla	73
Užívejte svého nového života	80
Střední věk někdy znamená i rozchod	86
Návrat do zaměstnání	88
Babičkou	92
Místo sexuality něha	96
Jiné něžnosti	99
Potěšení z vlastního těla	104
Snad si toho nikdo nevšimne	107
Falešní přátelé a pomocníci	110
Narozeniny	115
Tělesná kondice	117

Zdravá výživa	128
Nadváha	133
Pokožka	136
Vazivo	138
Změny pleti	141
Příčiny vrásek	143
Obličejové masky	147
Vlasy	150
Nežádoucí chloupky	152
Péče o tělo	154
Přátelé těla a duše	158
Móda	164
Tipy pro šťastný a sebevědomý život	169