

## OBSAH:

Nechci říkat slovo vagína	6
Hygiena našich nejmenších	7
Holit, či neholit	10
Poprvé u gynekologa	13
Cyklus pod kontrolou	18
Na životním stylu záleží	22
Každá z nás má výtok	25
Jak na vaginální mikrobiom z pohledu biohackingu?	30
Kyselost je naše nová přednost	32
Léto bez starostí	34
Možnosti ochrany	45
Záněty močových cest	50
Jiný stav, stejné problémy	52
Pánevní dno	55
Menopauza	57
Stáří	63
Intimita on-line aneb kdo se nebojí mluvit o ženském zdraví	66