

TURINYS

Kokie pokyčiai vyksta mūsų organizme?	15	Kaip maitintis, kad kuo ilgiau būčiau sveika?	141
Menopauzė ir jos fazės	16	Tinkama kasdienė mityba	142
Hormonų svarba	23	Vartokite maistą, kuriame daug skaidulų	143
Moteriškieji hormonai, jų veikla ir pokyčiai	24	Dienos racione turi būti vaisių ir daržovių	147
Hormonai menopauzės laikotarpiu	30	Vartokite daug ankštinių daržovių	167
Karščio bangos, nerimas, sutrikęs miegas. Kaip galiu padėti sau?	35	Nepamirškite riešutų!	172
Menopauzės simptomai	38	Sėklos - gerųjų riebalų šaltinis	177
Karščio bangos, prakaitavimas	41	Rinkitės visų grūdo dalių produktus	184
Nuotaikų kaita, nerimas, depresijos simptomai	46	Kad organizmas geriau pasisavintų mineralines medžiagas	188
Mityba ir nuotaikų svyravimai	50	Moters organizmui svarbūs vitaminai ir mineralai	190
Kaip pagerinti atmintį?	53	Vartokite tik kokybiškus gyvūninės kilmės baltymus ir riebalus	196
Miego kokybė	55	Kaip koreguoti valgiaraštį	203
Gamtos pagalba	59	Kiek ir kokių produktų turi būti valgiaraštyje	205
Fitoestrogenai	60	Kaip ruošti maistą	209
Gamtos pagalba menopauzės pereinamuoju laikotarpiu	63	Mitybos dienoraštis	211
Lytinis gyvenimas. Kaulų ir širdies kraujagyslių sistemos sveikata	75	Ir tai - ne pabaiga!	212
Lytinis gyvenimas	78		
Kaulų sveikata	80		
Širdies kraujagyslių sistema	85		
Kodėl priaugau svorio? Ką daryti?	89		
Kūno riebalų persiskirstymas	94		
Ką sako kūno svoris?	97		
Tinkama mityba ir fizinis krūvis mažina svorį	99		
Fizinio aktyvumo nauda	102		
Kaip aš atrodau? Burnos, odos, plaukų priežiūra	107		
Menopauzė ir burnos ertmė	112		
Dantų ir burnos priežiūra menopauzės metu	116		
Veido odos pokyčiai ir priežiūra	122		
Plaukų priežiūra	136		