SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. WIEDZA MEDYCZNA

Rozdział 1. Hormony i cykl miesiączkowy

- Wprowadzenie. Czym są hormony i jak działają? 3
- Jak przebiega cykl miesiączkowy? 10
- Faza folikularna (pęcherzykowa) 12
- Owulacja 12
- Faza lutealna (faza ciałka żółtego) 13
- Dlaczego po miesiączce możemy mieć więcej energii? 13
- Zmiany hormonalne a samopoczucie. Czym jest PMS? 14
- Estrogeny - czy odpowiadają tylko za cykl miesiączkowy? 17

Rozdział 2. Menopauza. Zmiany hormonalne i metaboliczne

- Czym są klimakterium i menopauza? 19
- Menopauza jako naturalny etap życia kobiety 20
- Jak menopauza wpływa na organizm kobiety? 21
- Jakie objawy mogą towarzyszyć menopauzie? 22
- Menopauza a metabolizm. Co się zmienia? 23
- Dlaczego w okresie menopauzy zmienia się skład ciała? 25
- Dlaczego styl życia w okresie menopauzy ma szczególne znaczenie? 26

CZĘŚĆ II. Od wiedzy do działania: odżywianie, ruch i regeneracja

Rozdział 3. Odżywianie „zdrowy talerz” na co dzień

- Jak komponować zdrowy talerz? 30
- Pięć zasad, które ułatwiają codzienne wybory 32
- Małe ułatwienia w kuchni 33
- Moja metoda „1, 2, 3... START!”- od pomysłu do posiłku 33
- Trzy przykładowe posiłki 34

Rozdział 4. Aktywność fizyczna. Moja metoda „1, 2, 3... START!” 35

Rozdział 5. Regeneracja = sen, odpoczynek i mniej bodźców

- Sen. Podstawowy element regeneracji 38
- Czy scrollowanie telefonu naprawdę daje odpoczynek? 39
- Jak odpocząć inaczej? 40
- Moja metoda „1, 2, 3... START!” - zadbaj o odpoczynek 41

BONUS - Karty pracy - cykl miesiączkowy 42

BONUS - Karty pracy - okres okołomenopauzalny 47

Bibliografia 52



zaczynajmy