

Menopauza normalna faza życia. naturalne metody łagodzenia dolegliwości okresu okołomenopauzalnego.

Rozdział 1.

Klimakterium-definicja i podział

1.1. Fizjologiczne następstwa menopauzy

1.2. Czynniki wpływające na przyspieszenie wystąpienia menopauzy

1.3. Otyłość i zespół metaboliczny

Rozdział 2.

Fitoterapia i suplementacja diety dla kobiet w okresie menopauzy

2.1. Apiterapia-korzysci zdrowotne z jej stosowania

2.2. Profilaktyka osteoporozy

Rozdział 3.

Zalecenia dietetyczne

3.1. Rola naturalnych rytmów biologicznych

3.2. Aktywność fizyczna-znaczenie prozdrowotne

Rozdział 4.

Psychologiczne aspekty menopauzy

4.1. Zmiany w życiu seksualnym

4.2. Menopauza w mediach.

Bibliografia