

Índice

Prólogo	13
Introducción. Es la menopausia... ¿Alguna pregunta?	19

Primera parte. Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Capítulo 1. La realidad, los miedos y los regalos de la menopausia	33
Capítulo 2. Síntomas de la A a la Z: sofocos, sudores nocturnos y ¿de dónde ha salido esta barriga?	61
Capítulo 3. Lo que tu médico ignora podría perjudicarte	89

Segunda parte. Soluciones: hormonales y no hormonales

Capítulo 4. La ayuda está en camino: enfoques hormonales y no hormonales	111
Capítulo 5. Cansada de estar cansada: soluciones para dormir	149
Capítulo 6. «¿Qué estaba diciendo?»: tu cerebro durante la menopausia	175
Capítulo 7. Conversaciones íntimas: cómo tener una vida sexual satisfactoria durante la menopausia	203

Tercera parte. Estilo de vida, nutrición, movimiento y mentalidad

Capítulo 8. Nutrición: alimentar el cuerpo, reducir la inflamación y volver a disfrutar de la comida	237
Capítulo 9. Las tres M: motivación, movimiento, músculo.....	271

Capítulo 10. El cambio de la mediana edad: piel, cabello, cuidado personal y estilo	299
Cuarta parte. Comunidad: relaciones, lugar de trabajo, apoyo	
Capítulo 11. Ninguna mujer es una isla: encontrar a tu gente en la mediana edad.....	329
Capítulo 12. Divorcio, citas y descubrir quién te hace realmente feliz	347
Capítulo 13. La menopausia en el trabajo: cómo mantener una actitud joven y vital a pesar de la edad	375
Quinta parte. La vida después de la menopausia	
Capítulo 14. Luz de esperanza: aceptar que este capítulo no es el final.....	401
Agradecimientos	433
Recursos realmente interesantes.....	439
Notas	461
Acerca de la autora	487