

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	3	Составляем меню . . . . .	78
Когда, как и почему мы ста-		Голод лечит, омолаживает и	
реем . . . . .	7	продлевает жизнь . . . . .	90
Климакс — гормональная «ка-		Худеем без голода . . . . .	95
тастрофа» женщин . . . . .	17	Проще всего, легче всего и	
Тайны менструального цик-		дешевле всего . . . . .	99
ла . . . . .	18	О пользе свежего воздуха	
От первых признаков кли-		и гимнастики . . . . .	99
макса до последней менст-		Помним ли мы о психической	
руации . . . . .	22	гигиене и отдыхе . . . . .	103
После климакса . . . . .	27	Курение — смертельный враг	
Старение, климакс и болезни	34	красоты и здоровья . . . . .	106
Старение мужчины и женщины	37	Наша большая надежда —	
Не ждет ли и нас это? . . . . .	41	косметика . . . . .	108
Проблемы большие и малень-		Семья — источник счастья	
кие . . . . .	49	или горькой доли . . . . .	110
Чему нас учит Павлов? . . . . .	52	Чудеса улыбки и доброго	
О полезных и вредных при-		слова (или немного психоло-	
вычках . . . . .	52	гии на каждый день) . . . . .	119
Ищем эликсир молодости . . . . .	56	Интимные дела . . . . .	123
О пище, ценной для здо-		Пол и пенсия . . . . .	128
ровья . . . . .	56	Четыре этапа жизни жен-	
Разоблачаем коварных врагов	63	щины . . . . .	132
О вреде в нашем питании	63	После семидесяти . . . . .	137
Полнота и склероз начинают-		Послесловие . . . . .	143
ся в детской комнате . . . . .	75		