

# Sumario

Agradecimientos .....	11
-----------------------	----

## PARTE I: la menopausia y el tratamiento médico

1. Introducción .....	15
2. La menopausia: un proceso natural .....	29
3. Tratamiento médico .....	59

## PARTE II: tratamientos holísticos

4. Nutrición .....	87
5. Fitoterapia .....	137
6. Actuaciones sobre el entorno .....	155
7. Ejercicio físico .....	173
8. Otros métodos para reducir el estrés y sentirse mejor ..	197
9. Relaciones .....	217

## PARTE III: cómo elaborar un plan para afrontar la menopausia

10. Cambios, exigencias y apoyo .....	235
11. Buscar al profesional adecuado y trabajar con él .....	239
12. Cómo ponerlo todo en práctica: un plan para afrontar la menopausia con éxito .....	261

## APÉNDICE

Libros sobre la menopausia .....	275
Referencias bibliográficas .....	277
Índice analítico y de nombres .....	305