

INDHOLD

Fra barn til voksen	13
- <i>take-off for hormonerne!</i>	
Fra test til take-off	14
For tidlig pubertet	25
Din cyklus	33
- <i>hormonerne i cyklus er afgørende for din sundhed</i>	
Faser i balance	34
Lyt til signalerne	44
At rette op på balancen	50
Prævention	65
<i>Der er fordele og ulemper ved alle metoder, så det er vigtigt at vælge en, du har det godt med</i>	
Du har et valg	66
Prævention uden hormoner	68
Hormonel prævention	76
Graviditet	91
- <i>en sund hormonbalance er med til at sikre et sundt svangerskab</i>	
Frugtbare stigninger	92
Rens ud!	101
Kampen om overgangsalderen	107
- <i>hvordan en bestseller blev til videnskab og østrogen-myten opstod</i>	
Feminin for evigt	108
Myten lever videre	115

De 3 faser	121
- <i>fra midten af 30'erne til menopausen</i>	
Hvad kvinder kan mangle	122
Progesteron-fald	128
Østradiol-udsving	131
Menopause - stabilt lavt	136
Fyto-østrogener	149
Hedeture - hvad sker der lige?	153
For tidlig menopause	156
Fremkaldt menopause	160
Stofskiftet	167
- <i>mange veje til genopretning</i>	
Dit samspil med stofskiftet	168
Lavt stofskifte - svært at fange	179
De gængse behandlinger	191
Kost og hormoner	199
- <i>om sløve receptorer og hurtige kulhydrater</i>	
Næring til hormonerne	200
Vejen til et varigt vægttab	206
Progesteron og feta-effekten	211
- <i>om at skabe sig et navn</i>	
... <i>eller måske bare stjæle det?</i>	
Frygten for hormoner	212
Hvis hormoner var en fødevare	218
Genkend dine hormoner	222
Om forfatterne	225