

Оглавление

Биографическая справка	7
От автора	8

Часть I

Авторская методика омоложения E.V.A. доктора Филимоновой

Глава 1. Метод E.V.A.	10
--	----

Глава о моей авторской методике омоложения организма. Какие возможности и процедуры используются

- Европейская школа антиэйджинга
- Восточные методы омоложения
- Азиатские методики антиэйдж
- Принципы метода E.V.A.

Глава 2. Реальные результаты	27
---	----

Глава о возможностях антивозрастной медицины. Управление гормонами и перспективы

- Эффект «Бенджамина Баттона»
- Синдром успешных людей

Часть II

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ СТОЛКИВАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ

Глава 1. Отражение в зеркале 64

Глава об особенностях внешности женщин после 45 лет, проблемы и способы их решения, алгоритм действий, пошаговые инструкции

- Профилактика старения кожи лица и тела для женщин старше 45 лет
- Как сохранить здоровье волос и укрепить ногти после 45 лет
- Решаем вопрос с весом

Глава 2. Менопауза — быть или не быть... 82

Самые главные вопросы, которые волнуют всех женщин этого возраста. Четкий план действий: дорожная карта тревожных симптомов и что при этом делать

- Десять ранних симптомов перименопаузы
- Пять проблем менопаузального перехода
- Десять причин ранней менопаузы
- Десять способов профилактики ранней менопаузы

Глава 3. Как удержать свои гормоны. 128

Что происходит с женским организмом и гормонами после 45 лет

- Лечение заболеваний щитовидной железы — профилактика ранней менопаузы. Щит для щитовидной железы
- Пожиратели прогестерона
- Эстрогены бывают разные: «черные, белые, красные...»
- Андрогиенные «качели»

Глава 4. Что с моим кишечником, микробиомом и метаболизмом 148

Частые проблемы желудочно-кишечного тракта у женщин, характерные для этого периода. Что делать и как предотвратить. Детальный план действий

- Запоры
- Синдром раздраженного кишечника
- Микробиом
- Детокс печени
- Детокс почек

Глава 5. Жизнь после 45 лет только начинается 180

Глава, призывающая измениться, почувствовать жизнь на вкус, окрыляет и придает уверенность в себе

- Сексуальная привлекательность
- Управляй своими феромонами
- Привлекательность в 45 и более лет
- Хобби для омоложения
- Любовь творит чудеса

ЧАСТЬ III

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО,
ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ!**

Глава 1. Принцип велосипеда 192

Мотивация к действию, бери и делай, рабочие методики

- Список побед
- Медицинская карта антиэйдж
- Десять золотых правил антиэйджинга
- Лекарственные растения при климактерическом расстройстве

Глава 2. Проверь возраст своего организма	208
<i>Чекапы с антиэйдж-нормами по возрасту</i>	
• Чекап для женщин старше 45 лет	
• Чекап для мужчин старше 45 лет	
Глава 3. Полезные чек-листы.	213
• Дневник женского здоровья Е.В.А.	
• Менструальный цикл — инструкция по применению	
• «Неприятные звоночки» начинающих проблем. Способы самостоятельной коррекции	
Заключение	248
Список литературы.	251