

AVIDA

AOS 40

OS PRIMEIROS CABELOS BRANCOS
CASAMENTO, SEXO E SOLIDÃO
UMA BELEZA MADURA E ESPLENDOROSA
O MEDO DOS "ENTAS"
LONGE AINDA DO FIM

4ª EDIÇÃO



ORA
S

7 BAT
AOS 40

MARY BATCHELOR

SUMÁRIO

Prefácio da autora, 7

Introdução, 9

Parte I — A mudança, 17

1. A menopausa, 19
2. Menopausa masculina?, 33

Parte II — Saúde e beleza, 45

3. A beleza interior, 47
4. Conservar o corpo são, 59
5. Conservar a mente sã, 76
6. A beleza física, 87

Parte III — A geração mais velha, 99

7. Um cuidado amável e afetivo, 101
8. O fim da jornada, 119

Parte IV — A geração mais nova, 129

9. O relacionamento com os adolescentes, 131
10. Casos especiais, 149
11. Novas situações, 165

Parte V — Sexo, vida de solteiro e casamento, 177

12. O sexo no mundo de hoje, 179
13. O casamento na meia-idade, 192
14. Solidão, 206

Parte VI — O mundo do trabalho, 229

15. A vida de trabalho, 231
16. Novo trabalho — novo lazer, 247

Parte VII — Lucros e perdas, 265

17. Ocupar-se com o passado, 267
18. A saída da selva, 280