

ÍNDICE

Prólogo.....	11
Introducción.....	17

1.ª parte. Descifra tu código femenino

1 Pon fin a tu sufrimiento. Punto final	27
2 Cuando las hormonas malas atacan a las mujeres buenas	53
3 Chica conoce cuerpo.....	79

2.ª parte. El protocolo CódigoMujer

4 Accede a tu código de sanación.....	105
5 Del círculo vicioso al círculo delicioso	175
6 La vida sucede: estrategias de supervivencia	
CódigoMujer.....	209

.....

3.ª parte. Conviértete en una fuente de energía

7 Optimiza tu fertilidad..... 245

8 Potencia tu deseo sexual..... 275

9 Tu compromiso con tu fuerza femenina interior..... 303

10 Permanece en el FLO 331

El botiquín de Alisa 339

Productos recomendados por CódigoMujer 343

Alimentos medicinales para los síntomas hormonales..... 345

Bibliografía 349

Agradecimientos 353

Notas..... 357

Índice temático..... 361