

Saturs

Pieaugšana	3
Kad tas notiks?	4
Garumā un resnumā	6
Apmatojums	8
Krūšu augšana	10
Krūštura jautājums	12
Kā tas viss sākas?	14
Ko tas viss nozīmē?	16
Pārmaiņas tev iekšpusē...	18
...un ārpusē	20
Kāpēc tev ir mēnešreizes	22
Pakešu lietošana	24
Tamponu lietošana	26
Kā sadzīvot ar mēnešreizēm	28
Tavas jūtas	30
Pareizs uzturs	32
Vēl nedaudz par ēdienu	34
Kusties!	36
Mazgājies!	38
No kakla uz augšu	40
Kā darbojas zēna ķermenis	42
Arī zēniem ir problēmas	44
No kā jāizvairās	46
Alfabētiskais rādītājs	48