PODPORA V MENIACEJ SA ŽIVOTNEJ ETAPE

Menopauza, deň za dňom

Váš praktický sprievodca

Táto životná etapa môže priniesť iné potreby, otázky a pocity. Nemusíte prejsť všetkým naraz. Začnite tým, čo je v bežnom živote najťažšie, vyberte si zvládnuteľný krok a vytvorte priestor pre potrebnú podporu. Dúfam, že vám tieto strany pomôžu nájsť slová, praktické možnosti a vlastné tempo.

Začnite jednoducho

1. Otvorte doklad o kúpe, stiahnite balíček a vyberte jazyk.
2. Otvorte rýchly štart a vyberte jednu užitočnú stranu.
3. Tieto listy použite tam, kde vám uľahčia začiatok alebo pokračovanie.

Vytlačte alebo píšte v kompatibilnej čítačke PDF a uložte osobnú kópiu. Najprv otestujte uloženie jednej odpovede.

Môj dátum začiatku

Šesť týždňov s flexibilnými týždennými krokmi

Týždeň 1 / Jedna priorita a otázka k starostlivosti.

Týždeň 2 / Dve spoľahlivé jedlá a záloha.

Týždeň 3 / Večerný podnet a plán pri budení.

Týždeň 4 / Reálny začiatok pohybu a posilňovania.

Týždeň 5 / Jedna potreba a konkrétna prosba.

Týždeň 6 / Dva pokračujúce návyky a dátum kontroly.

Bezplatné doplnkové PDF. Platený zošit a celé nahrávky dostanete samostatne cez doklad o kúpe.

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Týždeň, ktorý zapadne do vášho života

Moja priorita na tento týždeň

Dve spoľahlivé jedlá a ľahšia záložná možnosť

Môj signál na odpočinok alebo večerný pokoj

Zvládnuteľný pohyb podľa existujúcich odporúčaní

Jedna praktická prosba o podporu

Moja ľahšia verzia na náročný deň

Môj deň zhodnotenia

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Môj súkromný dvojtýždňový denník

Použite pár dní alebo dva týždne, ak vám to pomáha. Stručne si zapíšte spánok, energiu, pocity či príznaky a ich vplyv na deň. Denník neurčuje príčinu ani diagnózu. Ak vám pridáva tlak, prestaňte ho používať.

Dátum / deň	Čo som si všimla / vplyv na deň	Čo pomohlo / otázka

Jeden vzorec alebo otázka na rozhovor

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Pripravte sa na užitočný rozhovor

Ťažkosť, ktorá najviac ovplyvňuje môj bežný život

Nedávny príklad a kedy sa to začalo

Čo som skúsila a čo som si všimla

Moje dve hlavné otázky

Otázky o starostlivosti či liečbe pre zdravotníka

Moje stretnutie, kontakt a plán kontroly

Použite usmernenia k starostlivosti v hlavnom zošite. Primeranú starostlivosť vyhľadajte podľa potreby; nemusíte najprv dokončiť program. O liekoch a liečbe sa poraďte s kvalifikovaným zdravotníkom.

VÁŠ PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Ponechajte si plán, ktorý môžete upraviť

Čo som si všimol/všimla o sebe

Čo mi pomohlo v bežnom živote

Čo si chcem ponechať

Čo by som zjednodušil/zjednodušila alebo zmenil/zmenila

Moja ľahšia verzia na náročný deň

Môj deň zhodnotenia

Osobná podpora závisí od zakúpeného vydania. Odložte si doklad a číslo objednávky. Úplné podmienky a kontakty nájdete na stránke programu.

Vyplnené strany uchovajte súkromne. Odpovede nemusíte odosielať.