



## ZMIANA RODZI ZMIANĘ

Wsluchaj się teraz w swoje <3 i zaznacz te obszary, w których podejrzewasz, że zmiana może wnieść coś dobrego, pamiętając równocześnie, że na niektóre obszary tj. wiek nie mamy wpływu.

Czy wiesz, że PŁODNOŚĆ PARTNERÓW ZALEŻY OD WIELU RÓŻNYCH CZYNNIKÓW?

Tak samo, jak na stan naszego zdrowia wpływa wiele różnych „rzeczy” (nie tylko uwarunkowania fizyczne)

- w płodności kobiety i mężczyzny ważną rolę odgrywają:

- Poziom i intensywność stresu
- Radość życia
- Wybór odpowiedniego lekarza
- Adekwatna do potrzeb dieta
- Siła relacji z partnerem
- Ogólny stan zdrowia
- Odpowiednia dawka ruchu
- Odpowiednia masa ciała
- Wiek
- Stosowane używki
- Doświadczane emocje
- Satysfakcja z życia intymnego
- Trudne doświadczenia z przeszłości
- Przeżyte poronienia
- Poczucie wsparcia
- Codzienne przyjemności



Koniec z  
używkami

Zgłoś się do  
specjalisty



Ogranicz stres

Odpowiednia  
dieta



Naszym celem jest pomóc Wam rozpoznać, w których z tych obszarów  
**ZMIANA może zrodzić wymarzoną ZMIANĘ!**

**Przyjdź na nasz kolejny webinar**  
**„Jak lepiej radzić sobie w niepłodnością”**

**15 marca godz. 19.00**

**Pokażemy Ci wtedy, dlaczego wprowadzanie mądrych zmian w trakcie starań o dziecko jest tak ważne!**  
**Bo razem jest łatwiej poradzić sobie z doświadczeniem starań o dziecko.**



**Webinar**

**Jak lepiej radzić sobie z niepłodnością**

15.03.2018 godzina 19:00 (czwartek)

**Psycholog i psychoterapeutka  
Justyna Kuczmierowska**