

Elżbieta
Wiater

Menopauza

Zrozumieć
i zaakceptować
nową siebie

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Korekta: Monika Karolczuk, Katarzyna Onderka
Projekt okładki: Adam Gutkowski
Skład i opracowanie graficzne: Katarzyna Mróz-Jaskuła,
Wielogłowska

ISBN 978-83-277-3494-5

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: AMW • Wrocław
Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

Spis treści

Wstęp	5
Każdy etap w życiu kobiety ma swoją wartość dr n. med. Justyna Radkiewicz	13
Zaufajmy samym sobie Mirosława Szymaniak	43
Zbierajmy bursztyny! Agnieszka Dymarska	65
Seksualność zaczyna się w głowie Magdalena Paszko	85
Układanie z Bogiem puzzli Daromiła Czosnyka	107
Do dobrego samopoczucia idzie się na dwóch nogach Aleksandra Rzepecka	137
Poczuj swoje ciało Magdalena Żelechowska	161
Nigdy nie jest za późno, by się o siebie zatroszczyć Magdalena Kaczanowicz	185