

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ. ЧЕСТНЫЙ ОПЫТ. БЕЗ ПРИКРАС.

СПКЯ.

Мой путь

Личный опыт жизни с СПКЯ:
лечение | ошибки | результаты

КАК Я ПЕРЕСТАЛА БОРОТЬСЯ С СИМПТОМАМИ
И НАЧАЛА ПОНИМАТЬ СВОЕ ТЕЛО 



ПРОСТО
о сложном диагнозе



ШАГ ЗА ШАГОМ
к восстановлению
баланса и гармоничного
самочувствия



БЕЗ СЛАДКОЙ ЛЖИ
и чужих историй –
только мой путь



РЕЗУЛЬТАТЫ,
которые произошли
сознательно



АВТОР

марина

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ • МОЙ ОПЫТ • МОЯ НАДЕЖДА

Марина Страницы со смыслом

**СПКЯ. Мой путь,
ошибки и надежда**

«Автор»

2026

Страницы со смыслом М.

СПКЯ. Мой путь, ошибки и надежда / М. Страницы со смыслом — «Автор», 2026

СПКЯ — это не всегда история поражения. Да, я слышала, что «нужно просто меньше есть». Да, я плакала из-за цифры на весах. Да, я боялась, что никогда не смогу забеременеть. Но знаете, что оказалось самым неожиданным? Иногда, когда лечение начинает работать, волосы становятся гуще, кожа — чище, а ты впервые за долгое время смотришь в зеркало и нравишься себе. Эта книга не о том, что СПКЯ — это подарок. И не о том, что всё обязательно закончится хорошо. Она о том, что диагноз — это не точка. Иногда именно с него начинается путь к лучшей версии себя.

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Марина Страницы со смыслом СПКЯ. Мой путь, ошибки и надежда

Глава 1

ОБО МНЕ

«Если моя история поможет хотя бы одной девушке почувствовать, что она не одна, значит, эта книга появилась не зря»

Привет, мои дорогие девушки!

Возможно, некоторые из вас уже знают меня по моему трекеру. А если нет — давайте познакомимся.

Меня зовут Марина. Я обычная девушка, которая однажды столкнулась с диагнозом СПКЯ и поняла, насколько одинокой можно чувствовать себя, когда окружающие не понимают, через что ты проходишь.

Да, я та самая девушка, которой говорили:

«Да ты просто поправилась.»

«Меньше ешь — и всё пройдет.»

«Какая ещё болезнь? Это обычная лень.»

Знакомо?

Я не врач и не медицинский специалист. Эта книга не заменяет консультацию врача и не содержит универсальных советов.

Это мой личный путь. История поиска ответов, разочарований, надежды, маленьких побед и желания однажды сказать другой девушке:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.