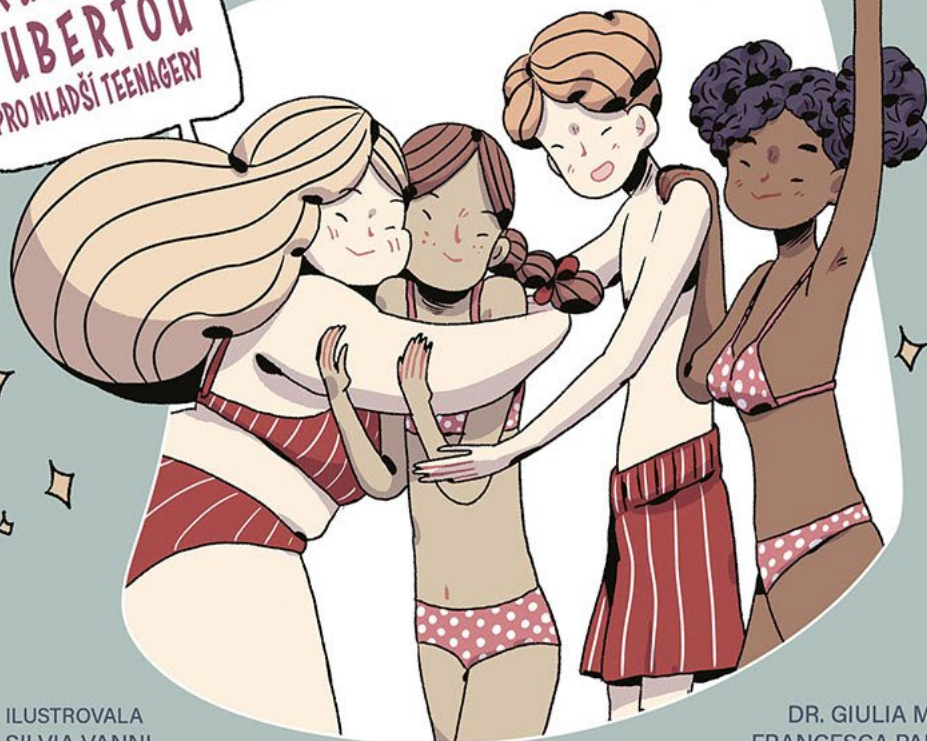


# CO SE DĚJE

s mým

# TELEM

PRŮVODCE  
PUBERTOU  
PRO MLADŠÍ TEENAGERY



ILUSTROVALA  
SILVIA VANNI

NAPSALY  
DR. GIULIA MARCHESI  
FRANCESCA PALAZZETTI

C PRESS

# Co se děje s mým tělem?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Dr. Giulia Marchesi, Francesca Palazzetti**

**Co se děje s mým tělem? – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# CO SE DĚJE s mým TĚLEM



ILUSTROVALA  
SILVIA VANNI

NAPSALY  
DR. GIULIA MARCHESI  
FRANCESCA PALAZZETTI

C P R E S S



# NEŽ ZAČNEŠ ČÍST



BUDOUCNOST

JE ZDE

PUBERTA



Tato kniha je určena právě tobě – hlavně teď, když je ti mezi **10 a 13 lety**. Má ti být společníkem na cestě pubertou, což je období plné změn, které každý prožívá jinak a vlastním tempem. Bude se měnit tvoje tělo i tvoje myšlenky, pocity a vztahy s lidmi kolem tebe. Někdy se říká, že puberta a dospívání (ano, je mezi nimi rozdíl – ale o tom si ještě povíme) je „náročné“ období, kdy se z dětí stávají úplně „nemožní“ nebo „tvrdohlaví“ jedinci. Možná si nebudeš rozumět s lidmi, kteří jsou ti blízcí, a může být těžké najít společnou řeč i s těmi, které máš rád/a. Někteří dospělí dokonce tvrdí, že by tohle období mělo co nejrychleji skončit. Jenže takové řeči vůbec nepomáhají pochopit, co se během téhle neuvěřitelné proměny vlastně děje – ani mladým lidem, jako jsi ty, ani dospělým, kterým na tobě záleží. Tvoje **tělo totiž právě odvádí obrovský kus práce** – orgány a tělesné systémy se začínají specializovat, vznikají nové funkce, propojení, myšlenky a procesy, které tě budou provázet po celý zbytek života. Věříme, že informace osvobozují – protože když něčemu rozumíš, můžeš to lépe zvládat. A přesně toho bychom chtěli dosáhnout.

Budeme si povídat o **těle, emocích, myšlenkách, souhlasu, vztazích** i o tom, jak vnímáme sami sebe ve světě kolem nás. **Čeká nás společná cesta** jedním z nejdůležitějších období života.

MŮŽEŠ PŘI TOM  
ZAŽÍVAT RŮZNÉ  
POCITY – A ÚPLNĚ  
VŠECHNY JSOU  
V POŘÁDKU.



NA STRÁNKÁCH TÉHLE KNIHY  
MOŽNÁ NAJDEŠ VĚCI, KTERÉ PŘÁVĚ  
PROŽÍVÁŠ, A POCHOPIŠ, PROČ SE  
DĚJÍ. NEBO TI KNIHA POMŮŽE SE  
NA NĚ PŘEDEM PŘIPRAVIT – ABY TĚ  
NEPŘEKVAPILY NEBO NEVYDĚSILY, AŽ  
JEDNOU PŘIJDOU.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Co se děje s mým tělem.  
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.