

manhaē

Ménopause

**O relație sănătoasă cu mâncarea
și cu al nostru corp la menopauză**

de Florina Badea

health coach și nutriționist

alege
manhaē
Menopause

cu suportul Manhaē Ménopause
de la Vitavea România

Vitavea
SANTÉ

CUPRINS



Cum să ne uităm la menopauză - despre oportunități



Să înțelegem ce se petrece în corp și în creier
și ce putem face



Relația cu mâncarea la menopauză - un nou început



Mâncatul emoțional și pofta de dulce



Cum slăbim sănătos și durabil



Mișcarea - aliatul valoros pentru o femeie



Somnul - practici de folos



Mesaj de încurajare pentru tine

Dragă femeie,

Înainte de a începe să explorezi acest material, mi-am dorit să îți scriu câteva cuvinte, nu doar ca o introducere, ci ca o mână întinsă, o înțelegere tăcută a drumului pe care îl parcurgi.

Știi că menopauza este precedată de premenopauză - perioada de tranziție, care se întinde pe câțiva ani - și că ambele sunt etape naturale ale vieții noastre ca femeie. Dar aceasta nu înseamnă că sunt întotdeauna ușoare sau intuitive. Pentru multe dintre noi, aceste perioade pot aduce schimbări fizice și emoționale pe care nu le-am anticipat și, în multe cazuri, societatea noastră nu ne oferă suficiente resurse sau sprijin pentru a le naviga cu încredere.

Știi că majoritatea femeilor cred că menopauza este o perioadă în care se vor prăbuși brusc, pe la 50 de ani, undeva în viitorul îndepărtat? Dar nu este deloc așa. Premenopauza este mult mai solicitantă, deoarece hormonii fluctuează, uneori ușor, alteori rapid - organismul se pregătește câțiva ani buni pentru menopauză. Contează mult cum te pregătești în această perioadă de tranziție.

Nu uita că fiecare femeie are o experiență unică a (pre)menopauzei. Ceea ce simți poate fi diferit de ceea ce simte altcineva. Unele femei trec printr-o (pre)menopauză ușoară, în timp ce altele pot avea simptome mai intense. Nu există o abordare "one-size-fits-all", iar ceea ce funcționează pentru tine poate să nu funcționeze pentru altcineva.

Îți scriu aceste cuvinte nu doar pentru a-ți introduce conținutul, ci pentru a-ți reaminti că, indiferent de cât de particular te simți, nu ești singură în această călătorie. Fiecare femeie are propria ei experiență cu aceste perioade din viață, dar există o forță incredibilă în a împărtăși și a învăța una de la alta. Prin înțelegere, compasiune și informare, putem transforma această perioadă dintr-una de incertitudine într-una de reînnoire și putere.

Vestea bună este că sunt câteva măsuri pe care le poți lua pentru a-ți face această perioadă mai ușoară, încă de azi. Mișcarea sportivă regulată poate ajuta la menținerea sănătății osoase și la reducerea simptomelor. O dietă echilibrată, cu focus pe proteine și bogată în legume, fructe și alimente bogate în omega-3, poate contribui la gestionarea simptomelor. Consultarea unui specialist în sănătatea femeilor cu care să rezonezi poate oferi o înțelegere mai bună a nevoilor tale particulare din această perioadă. Lucrul cu un nutriționist femeie care să aibă experiență de lucru cu femeile care trec prin această perioadă poate fi o alegere excelentă.

Nu uita să îți acorzi timp pentru relaxare și odihnă, și să vorbești cu prietenii și familia despre ceea ce treci. Comunitatea și sprijinul social pot face o mare diferență în modul în care percepem această perioadă.

Dacă ești în perioada de tranziție către menopauză, e minunat că deschizi acest document, te vei putea pregăti în avans și poate aduce multă liniște.

Dacă ai atins deja momentul menopauzei, este iarăși minunat, pentru că vei găsi aici o colecție de informații, sfaturi și perspective care să îți lumineze calea.

În cele din urmă, amintindu-ți că ești o femeie cu o putere interioară deosebită și că poți traversa cu succes această perioadă. Aceasta poate fi oportunitatea de a-ți redescoperi feminitatea și de a aborda această etapă a vieții tale cu încredere și înțelegere.

Nu ezita să cauți sprijin și să discuți cu profesioniști medicali pentru a te ajuta să-ți gestionezi toate simptomele și să te simți mai bine.

Îți mulțumesc că ai ales să parcurgi aceste pagini și să te alături comunității de femei curajoase și asumare pe care prietenii de la [Vitavea România](#) o creează de ceva vreme încoace și unde m-au cooptat și pe mine.

Fie ca informațiile și sfaturile oferite aici să îți ofere confort, claritate și curaj pe măsură ce navighezi prin acești etape unice și valoroase ale vieții tale.

Nu ezita să ne scrii dacă ai nevoie să îmi spui ceva sau ai orice întrebare pe această temă.

Cu încredere și speranță,

Florina Badea - *Health coach și tehnician nutriționist*
și Manhaē Ménopause de la Vitavea Santé

Cine sunt eu, ghidul tău din acest material

Sunt **Florina Badea**, sunt **health coach** și **tehnician nutriționist** și **practician Somatic Experiencing** în curs de certificare (2022 - 2024).

Misiunea mea din prezent este să însoțesc femeile care doresc să facă pace cu sine, cu propriul corp și cu mâncarea. Lucrăm împreună la aceste relații, prin instrumente de coaching, de consiliere pentru nutriție și wellbeing, de practici somatice de lucru cu emoțiile și corpul.

Am lucrat cu peste **10.000 de oameni** ultimii 8 ani, din mediul corporate și nu numai, cu rezultate pe toată axa body - mind - spirit. Lucrez online și în cabinet, 1 la 1, dar și cu grupuri.



Intenția mea este aceea de a susține femeile să se iubească mai mult, prin practicarea compasiunii și a blândeții pentru propria persoană, indiferent de ceea ce fac sau câte kilograme au în prezent.

Citești acest material scris de mine, la invitația și cu susținerea brandului de suplimente **Manhaē Ménopause** de la Vitavea Santé.

Te rog, nu uita că parcurgerea acestui material nu înlocuiește consultațiile de specialitate necesare unei femei în această perioadă a vieții și nici lucrul individual cu un specialist în nutriție, pentru slăbit sau însușirea unor noi obiceiuri mai sănătoase și mai potrivite pentru acum.

CAPITOLUL 1:

Cum să ne uităm la menopauză - o altă perspectivă

INTRODUCERE

Menopauza reprezintă o perioadă semnificativă în viața fiecărei femei, marcând sfârșitul anilor de fertilitate și începutul unei noi etape. Deși este un proces natural, multe femei se confruntă cu provocări fizice și emoționale care pot fi copleșitoare. De aceea, este esențial să înțelegem schimbările care au loc în corpul nostru și să adoptăm un stil de viață care să ne susțină sănătatea și starea de bine pe termen lung. E important și pentru că, uneori, femeile pot petrece și o treime din viață după momentul menopauzei.

Scopul acestui material este de a oferi un ghid empatic pentru femeile care se pregătesc de menopauză sau care au ajuns deja în acest moment. Vom explora împreună cum să construim o relație sănătoasă cu mâncarea și cu propriul corp, cum să gestionăm mâncatul emoțional și poftele, și cum să adoptăm obiceiuri care să ne ajute să trăim această perioadă cât mai discret și confortabil posibil. De ce să nu profităm de avantajele acestei perioade, nu-i așa? Poate nu te-ai gândit din această perspectivă, însă sunt și unele avantaje.

De asemenea, vom discuta despre cum să ne menținem greutatea în mod sănătos, despre importanța mișcării și a somnului, și despre cum să facem față schimbărilor emoționale care vin odată cu menopauza. La final, sper ca acest e-book să devină un partener de încredere în călătoria ta prin această etapă a vieții, oferindu-ți sprijinul necesar pentru a naviga cu încredere și claritate prin niște ape care, la început, pot părea foarte tulburi.

Nu toate schimbările din timpul menopauzei sunt negative. Deși ne concentrăm deseori atenția pe părțile care nu merg bine pentru a încerca să le "reparăm", există o multitudine de beneficii ale menopauzei, pe care te invit să le explorăm.

manhaē

Ménopause

Alege **Manhaē Ménopause** - brandul nr. 1 de suplimente pentru menopauză din Franța*, cu peste 20 de ani de experiență în ameliorarea celor mai frecvente simptome: bufeuri, oboseală, iritabilitate și multe altele.

BENEFICII DOVEDITE

- ✓ 46% mai puține bufeuri după 1 lună**
- ✓ 60% mai puține bufeuri după 2 luni**
- ✓ 77% dintre femei au simțit îmbunătățiri din prima lună**
- ✓ Fără hormoni sau fitohormoni, compatibil cu HRT
- ✓ Administrare ușoară: 1 capsulă/zi

Intră acum pe vitavea.ro
și descoperă ofertele lunii octombrie!



*Conform GERS, iulie 2023, pe segmentul perimenopauză și menopauză, în farmacie și parafarmacie

**Studiu monocentric 2017, Eficiența Manhaē Ménopause asupra problemelor asociate menopauzei. CenNutriment, Studii C1526.

Populație: 305 femei între 45 și 65 de ani care prezintă simptome asociate menopauzei.

DESPRE OPORTUNITĂȚI

Lipsa ciclului menstrual și a sindromului premenstrual

Ca femeie, ne-am obișnuit cu frica de o sarcină nedorită, menstruația și stările de moleșeală cu care vine acesta, cu dureri, balonări și schimbări bruște de stare. După ani de stat la pândă, griji, stres, amânat vacanțe și alte activități, menopauza vine ca o poartă către libertate. Multe femei se simt eliberate și ușurate știind că nu vor mai avea cicluri menstruale și nu se mai tem de sarcini care le pot lua prin surprindere.

Încredere de sine sporită

“
Multe femei povestesc cum viața lor s-a schimbat în bine după ce au trecut prin menopauză.

Femeile spun că se simt mai autentice, curajoase și eliberate. Țin cont mai puțin de ceea ce cred cei din jur, nu mai sunt dispuse să tolereze lucruri ce duc la pierderea timpului și energiei lor și se simt libere să fie ele însele.

“
Ele se simt mai atrăgătoare și chiar se bucură de o viață sexuală extraordinară datorită acestor schimbări de atitudine.

Experiențele din această perioadă, chiar și cele mai dificile, vin cu înțelepciune și tărie de caracter. Femeile sunt mai deschise să împărtășească experiențele lor din această perioadă cu alte femei.

Oportunități nelimitate

Aceasta este o perioadă plină de oportunități nelimitate. Multe femei decid să își privească viața printr-o nouă perspectivă, uitându-se la relațiile pe care le au, carieră, sănătate și energie.

E important să simți că ceea ce faci înseamnă ceva pentru tine și că te îndrepti în direcția în care îți dorești să mergi.

Menopauza este privită ca pe un cadou. În trecut, multe femei nu trăiau după vârsta de 40 de ani. Pentru că după menopauză, funcția reproductivă dispare, această perioadă a fost interpretată de natură ca un mod de a spune că este timpul să îți trăiești propria viață și să te concentrezi mai mult pe tine.

EXERCİȚIU DE REFELECȚIE

*Tu ce vei face cu acest cadou?
Cum îți vei petrece zilele ca să te simți împlinită?
Te invit să iei un caiet în care să începi să scrii despre acest lucru,
în timp ce începi să visezi!*

Cu aceste imagini frumoase în minte, vino cu mine să vedem ce se întâmplă concret în corp ca să înțelegi mai bine cum se leagă totul.

Împotriva uscăciunii vaginale,
pentru o viață intimă împlinită.

Cu **Lactobacillus Crispatus**,
standardul de aur
al probioticelor orale și vaginale,
esențial în combaterea HPV.



manhăe

sănătate

Menopauză



Echilibru Intim

Picioare Ușoare

Serenitate

CAPITOLUL 2:

Înțelegerea menopauzei - ce e foarte important

CE ESTE MENOPAUZA?

Menopauza este definită ca fiind momentul în care menstruațiile unei femei se opresc definitiv, marcând sfârșitul perioadei fertile. De obicei, menopauza apare în jurul vârstei de 50 de ani, dar poate varia de la femeie la femeie. Această schimbare este cauzată de scăderea producției de hormoni sexuali, în special estrogen și progesteron, care reglează ciclul menstrual. E o perioadă firească, nicio femeie nu o poate evita.

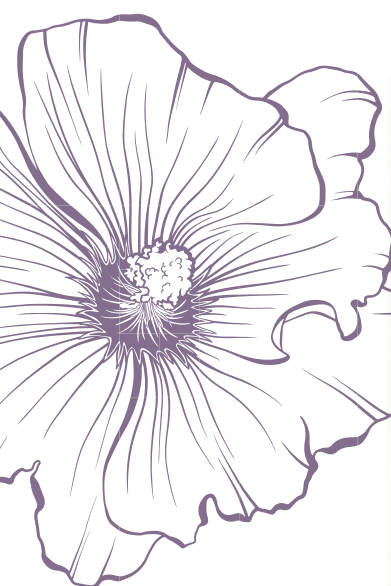
SCHIMBĂRILE FIZIOLOGICE PRIN CARE TRECE CORPUL

Menopauza este asociată cu o serie de schimbări fiziologice care pot afecta atât corpul, cât și starea de spirit a unei femei. Printre simptomele comune de care se plâng cele mai multe femei se numără bufeurile, transpirațiile nocturne, uscăciunea vaginală și tulburările de somn.

De asemenea, multe femei experimentează schimbări în metabolism, ceea ce poate duce la creștere în greutate. Creșterea în greutate poate fi, uneori, foarte bruscă și unul dintre cele mai de speriat efecte ale instalării menopauzei, care trebuie adresată într-o manieră diferită față de până acum.

Scăderea nivelului de estrogeni poate încetini metabolismul, ceea ce înseamnă că organismul arde mai puține calorii decât înainte. Acest lucru poate face ca menținerea greutății să fie mai dificilă, cum ziceam. De asemenea, studiile arată că grăsimea în corp este distribuită diferit după instalarea menopauzei – fiind observată mai multă grăsime în corp, în special în zona abdominală, ceea ce poate crește riscul de boli cardiovasculare. Are loc ceea ce se numește "redistribuirea țesutului adipos" și vei putea simți și vedea ceea ce se numește "burtica de menopauză". Creșterea în greutate la menopauză este bruscă și apare la majoritatea femeilor.

ADIO CELULITĂ, ADIO POFTĂ DE DULCE



Manhaē Minceur Expert *réduit la graisse abdominale et viscérale (d'après les données internes), diminue la cellulite et maintient la motivation, en même temps que **Coupe Faim** coupe l'appétit et l'appétit de sucre.*

IMPACTUL ASUPRA STĂRII DE SPIRIT

E bine să știm că menopauza nu este doar o schimbare fiziologică; este și o perioadă de tranziție emoțională. Probabil că deja ai început să simți acest lucru, într-o măsură mai mare sau mai mică. E normal, însă nu trebuie să te resemnezi, pentru că poți face lucruri ca să te simți mult mai energică, mai veselă și mai motivată.

Din păcate, multe femei observă suișuri și coborâșuri când vine vorba de starea lor emoțională și nu mai cunosc termenul „bucuria vieții”.

Simptomele emoționale pot include:



tristete



episoade de plâns



panică și anxietate



depresie



letargie



Nu știu dacă tu știi că pentru a restabili echilibrul emoțional e importantă și alimentația, nu doar pentru managementul greutateii.

Ca să nu mai răsfoiești mult acest material după răspunsuri, îți las deja aici câteva idei despre ce ai putea face:

- > Adaugă în dietă alimente bogate în vitamina C (ardei gras, citrice, broccoli, cartofi);
- > Consumă alimente bogate în vitamina B pentru sănătatea sistemului nervos: orez sălbatic, orez brun, quinoa, hrișcă, mămăligă, legume cu frunze verzi;
- > Mănâncă cereale integrale pentru a crește producția de serotonină;
- > Include omega 3 în alimentație prin consumul de alge, semințe de in, cânepă, chia și nuci;
- > Pune accent pe mese regulate - nu sări mesele principale;
- > Limitează alimentele procesate, zahărul adăugat, alcoolul și cafeina;
- > Ieși la o plimbare în aer liber, în fiecare zi - ca să te bucuri de lumina naturală a soarelui;
- > Rezolvă factorii declanșatori, precum stresul.



“

***Așadar, starea emoțională pe care o resimți la menopauză
nu este un indicator că "îneebunești",
ci este direct legată de schimbările hormonale.***

”

Problema este că

“

***multe femei nu cred că pot face ceva pentru a se simți mai bine.
Ele consideră că nu au altă soluție decât să sufere
și să aștepte ca lucrurile să se rezolve de la sine.
Din moment ce ești aici, tu știi că se poate și altfel.***

”

Este esențial ca, în această perioadă, să pui accent pe alimente sănătoase și mișcare pentru a susține detoxifierea, încetinind procesul de îmbătrânire, ca tu să fii în formă pentru tot restul vieții.

Nu te concentra pe aceste simptome și la cât de rău poate fi, ci îți recomand să te gândești că poți să treci peste menopauză fără a resimți aceste simptome, mai ales atunci când ai un stil de viață echilibrat.

EXERCIȚIU DE REFELECȚIE

Te invit să te întorci la caietul tău și să îți notezi ce te deranjează pe tine cel mai mult în această perioadă. Urmărește pentru o perioadă de 7-10 zile dacă sunt niște tipare care tot reapar (bufeuri la o anumită oră poate sau stare de prea plin după anumite mese).



**soluția naturală
pentru un somn odihnitor
și o minte relaxată**



Magneziu

Reduce oboseala și sprijină funcționarea optimă a sistemului nervos.

Rodiola

Plantă adaptogenă care combate stresul și îmbunătățește rezistența fizică și mentală.

Lavanda

Proprietăți relaxante și liniștitoare, ajută la reducerea nervozității și îmbunătățește adormirea.



IMPACTUL ASUPRA CREIERULUI

Din păcate, este comun ca femeile să acuze în această perioadă:

- senzația de ceață pe creier;
- probleme de concentrare și memorie.

Așa că de acum încolo abordarea sănătății mintale este esențială pentru a naviga cu succes prin aceste schimbări.

Cercetările au relevat că sunt câteva "ajutoare", importante pentru femeile în această perioadă a vieții, la care pot apela cu succes dovedit până acum:

Terapie

Discuția cu un psiholog sau psihiatru poate oferi sprijin și strategii pentru gestionarea stărilor de dispoziție și a altor provocări emoționale. Terapia poate oferi o perspectivă diferită și instrumente pentru a aborda schimbările emoționale.

Coaching

Coachingul se axează mai mult pe realizarea obiectivelor și depășirea obstacolelor decât pe trecut sau pe problemele profunde de sănătate mintală. Un coach te poate ajuta să-ți identifice valorile, dorințele și obiectivele și să crezi un plan de acțiune pentru a le realiza.

Terapia somatică

Acest tip de terapie se concentrează pe experiențele trăite în corp și recunoaște legătura dintre minte și corp. Terapia somatică poate ajuta la identificarea și eliberarea tensiunilor fizice și emoționale acumulate în corp, oferind un sentiment de ușurare și echilibru.

Grupuri de suport

Prezența într-un grup de sprijin pentru femeile care trec prin (pre)menopauză poate însemna acces la o comunitate de persoane care înțeleg și împărtășesc experiențele similare, dar și multă învățăre.

Exerciții de respirație și meditație

Practicile precum meditația și respirația profundă pot oferi calm și centrare în momentele de stres sau anxietate. Practicate zilnic ele te pot ajuta să îți găsești, pe termen lung, pacea interioară.

Activitate fizică

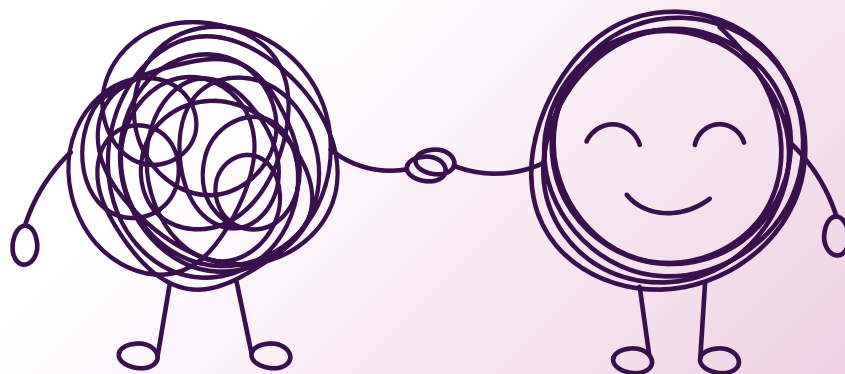
Exercițiul fizic nu numai că sprijină sănătatea fizică, ci și pe cea mintală. Mișcarea poate ajuta la eliberarea endorfinelor (hormonii fericirii) și poate combate simptomele de depresie sau de anxietate.

Timp pentru tine

Este esențial să-ți rezervi momente doar pentru tine, fie că este vorba de a citi o carte, de a practica un hobby sau de a face o plimbare în natură. Tu ești singura datoare să ai grijă de tine, în pace și bucurie!

Alimentație care să susțină creierul

Reține că alimentele inflamatoare sunt esențiale din acest moment, în timp ce sunt 3 călăreți ai apocalipsei, de care e bine să începi să te ferești de acum (zahăr, alcool și cofeină în exces).



Invitația mea

Indiferent de abordarea aleasă, este esențial să îți ascuți corpul și mintea și să cauți sprijin atunci când este necesar. Fiecare femeie este unică și ceea ce funcționează pentru una poate să nu funcționeze pentru alta. Este important să îți găsești propriul drum și resurselor care te ajută cel mai mult.

Întâi de toate însă, fă-ți loc și pentru tine în viața și în agenda ta! Corpul tău are nevoie de susținere mai mult ca niciodată. Acum nu mai este perioada în care să spui: "când nu mai pot, mai pot un pic." Acum a devenit momentul în care să zici: "stop, corpul meu își dorește odihnă și liniște". Iar acest lucru să fie o dovadă a puterii interioare pe care ai dobândit-o, nu a slăbiciunii, așa cum credeai în trecut.



CAPITOLUL 3:

Relația cu mâncarea la menopauză

Menopauza aduce cu sine numeroase schimbări în corpul și mintea unei femei, iar relația cu mâncarea nu face excepție. În această perioadă, multe femei observă o intensificare a poftelor alimentare, în special pentru alimente dulci, și se confruntă cu mâncatul emoțional mai mult decât până acum. Înțelegerea cauzelor acestor schimbări și adoptarea unor strategii eficiente pot ajuta la menținerea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

Partea aceasta a călătoriei este considerată de femei una dintre cele mai grele, dar produce unele dintre cele mai longevive rezultate. Vei descoperi cum să îți hrănești corpul pentru a fi în formă. Înainte de a intra în detaliile nutriției, fă o oprire în zona reflecției.

Deseori, știm ce trebuie să facem, dar alegem să nu schimbăm nimic. E normal să fie așa pentru că tot ceea ce ai făcut până acum, perceput ca bun sau rău, te-a adus aici, în acest moment, în viață. E normal să urei să faci lucrurile la fel pentru că funcționează, dar nu așa cum poate ți-ai dori.



EXERCIȚIU DE REFELECȚIE

*Care crezi că este partea cea mai grea
din adoptarea unei alimentații sănătoase?
Ce îți dorești cel mai mult să obții?*

*Compară cele două răspunsuri. Simțind acea dorință în fiecare parte
a corpului tău, ți se mai pare de neatinș schimbarea alimentației?
Care este obstacolul ce rămâne și nu îți permite să pornești cu inima
deschisă pe calea stilului de viață sănătos?
Ce ai putea face pentru a-l elimina, acum că știi ce îți dorești să obții?*

Datorită schimbărilor apărute în această perioadă, precum și a riscului crescut de boli cardiovasculare, diabet și creștere în greutate, dar și datorită unui necesar nutrițional ușor diferit, alimentația recomandată în menopauză este una bogată în nutrienți, scăzută în calorii, care conține grăsimi sănătoase, surse bune de proteină, lactate cu procent mic de grăsime sau alternative la acestea, precum și multe legume și fructe.



**Manhaē Minceur Expert
și Manhaē Coupe Faim
pot fi un sprijin natural
în controlul greutății**

Ce să reduci și/sau să elimini

Ce te-a adus aici, nu te va duce mai departe” - este un dicton care se potrivește perfect cu ce ai nevoie să știi tu pentru această perioadă.

Îmi place să încep cu partea de eliminare pentru ca tu să pornești eliberată la drum. Cel mai mare beneficiu, pe lângă cele evidente, este că faci loc pentru a introduce noi alimente și combinații ce te vor surprinde plăcut. Dar adevărul este că fără reduceri și eliminări, de acum nu mai este posibil.

Aceste alimente pe care le vei elimina sunt alimente care duc la îmbătrânire prematură, care produc inflamație în exces și încarcă organismul, încetinind funcțiile naturale și accentuând dezechilibrele din corp. Tot aici intră și dietele hipocalorice, acele diete stricte care te înfometează.

“

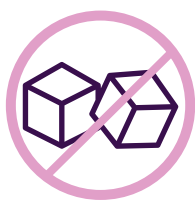
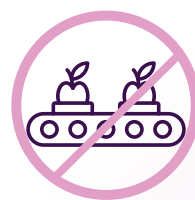
Nu mai ești o adolescentă care nu știe să aleagă ce e bine pentru ea. Ești o femeie cu o experiență vastă, plină de înțelepciune, care și-a dat seama că are o putere nelimitată, mai ales atunci când dorința de a trăi din plin îți curge prin vene.

”

Totuși, nu prea ne place să ni se spună ce să facem și ce să nu facem. Deciziile pe care le luăm vin, de regulă, după ce am stabilit noi că e mai bine într-un fel sau altul.

Așa că te invit să abordezi această etapă de eliminare/limitare ca pe un experiment. Vrei doar să vezi ce observi și cum te simți. Astfel, nu te vei simți privată și vei alege conform cu ceea ce simți, iar acesta este un mod mult mai puternic de a lua decizii.

Există alimente care ar trebui evitate în această perioadă pentru că pot accentua simptome precum bufeurile, luarea în greutate și problemele legate de somn:

**zahăr adăugat****carbohidrați rafinați****alimente procesate**
*cele ambalate, cu rânduri
întregi de ingrediente,
multe dintre ele artificiale***alcool****cafeină****alimente picante****alimente bogate
în sare**

Cafeina din cafea, din băuturile energizante, ciocolată și din unele medicamente poate declanșa sau accentua simptomele pe care le ai, precum sensibilitatea sânilor, durerile de cap și problemele de somn. Fă un experiment și observă dacă merită să reduci sau să eviți cafeina.

La fel stau lucrurile și cu alcoolul. Limitarea sau chiar eliminarea acestuia poate ajuta la reducerea inflamației, precum și a riscului de boală.

EXERCIȚIU DE REFELECȚIE

*Ce noi standarde poți aplica în viața ta?
Așa cum alegi să nu mănânci anumite alimente pentru că nu îți plac,
din diverse motive, alege să ai standarde de la care nu te abați.
Îți va fi mai ușor să continui cu alegerile sănătoase, chiar și atunci când
te afli în împrejurări pe care nu le poți controla, cum sunt ocaziile speciale,
sărbătorile, momentele de socializare.*

Câteva trucuri care să te ajute:

1

Imaginează-ți că aceste alimente nu mai există (poate că nu au fost inventate niciodată).

2

Folosește variante sănătoase și echilibrate pentru a înlocui alimentele pe care le elimini.

3

Când te afli la răscruce de drumuri și trebuie să alegi dacă mergi pe drumul cu alimentele nerecomandate sau cel cu alimentele care te fac să te simți bine, adu imaginea lucrului sau persoanei care te motivează cel mai tare în viața ta pe acel drum pe care vrei să îl iei. Până la urmă, o alimentație sănătoasă te poate ajuta să trăiești o viață mai activă și longevivă.



EXERCIȚIU PRACTIC

Începe să elimini, pe rând, alimentele menționate în această parte a programului. Notează ce schimbări observi, pentru a-ți reconfirma că ai luat decizia corectă.



manhæē

Minceur Expert

-  Perte de poids & brûle graisses⁽¹⁾
-  Ventre plat⁽²⁾
-  Cellulite⁽³⁾ & élimination⁽⁴⁾
-  Équilibre émotionnel & motivation⁽⁵⁾

À PARTIR DE 25 ANS

Formule exclusivement développée pour les femmes

Ashwagandha, Queue de cerise⁽⁴⁾, Mauve⁽²⁾, Kola⁽¹⁾, Marc de raisin⁽³⁾, *Lactobacillus gasseri*, Vitamine B6⁽⁵⁾

1 MOIS - 30 GÉLULES

PRODUIT EN FRANCE

Vitavea
SANTÉ

Ce să incluzi

Important de ținut minte – alimentele ne influențează în mod diferit. De aceea, partea de conștientizare prin observarea modului în care ne simțim este esențială. Totuși, dacă există alimente care nu îți fac bine, nu trebuie să te chinui să le mănânci doar pentru că sunt incluse aici.

Ne îndreptăm atenția către antioxidanți, alimente dense nutritiv, bogate în fibre, alimente care susțin digestia, sațietatea, producția de collagen și alimente anti-inflamatorii. Accentul ar trebui să cadă pe fructe, legume, cereale integrale, proteină de calitate, grăsimi sănătoase și alimente bogate în fitoestrogeni.

Alimentația de calitate poate reduce și elimina simptomele pe care le ai, dar te va ajuta să menții o compoziție corporală sănătoasă ca să continui să spui „da” din plin drumețiilor, vacanțelor și diverselor oportunități ce apar în viața ta.

EXERCİȚIU DE REFELECȚIE

Mănânci pe fugă? Mănânci când nu îți este foame? Mănânci mai mult decât ai nevoie? Începe să acorzi atenție acestor aspecte și să descrii cum te simți în legătură cu mesele, alimentele și modul în care mănânci.

INGREDIENTE 100% NATURALE

Trio de bioflavonoide cu eficiență recunoscută pentru stimularea circulației picioarelor:



Extract de struguri



Extract de lămâie



Extract de coacăze negre



Un lucru de reținut - studiile arată că nevoia de proteine crește la menopauză, mai ales când începi să urmezi și un program de exerciții. Deci te invit să îți construiești farfuria sănătoasă în care să ai o sursă de proteină (animală sau vegetală), o jumătate de farfurie de legume (gătite sau crude) și, dimineața la prânz, un sfert de farfurie de cereale (pâine/paste/orez/mămăligă etc).

Ca să vezi concret despre ce alimente vorbim, ți-am pregătit o serie de exemple din care să alegi ceea ce îți place și ai la îndemână.

Am împărțit alimentele pe macronutrienți (carbohidrați, proteine, grăsimi) și am adăugat legumele separat pentru a-ți fi ușor să urmărești.

Carbohidrați

Grâu
Ovăz
Orez brun
Quinoa
Mei
Bulgur
Orz
Secară
Cușcuș
Hrișcă
Porumb
Cartofi
Cartofi dulci
Mere
Banane
Pepene
Căpșuni
Zmeură
Afine
Mure
Struguri
Prune
Rodie
Smochine
Curmale
Ananas

Proteine

Somon
Sardine
Pește alb
Soia
Tofu
Fasole
Linte
Năut
Mazăre
Ouă
Lapte vegetal
Iaurt
Lapte bătut
Carne de curcan
Carne de pui

Grăsimi

Semințe de in
Semințe de chia
Semințe de cânepă
Semințe de susan
Nuci
Migdale
Avocado
Semințe de floarea-soarelui
Semințe de dovleac
Ulei de măsline





Condimente și ierburi aromatice

Pudră de usturoi	Chimen
Pudră de ceapă	Boia dulce
Pudră de ghimbir	Coriandru
Pudră de roșcove	Busuioc
Oregano	Mentă
Rozmarin	Scorțișoară
Turmeric	

Legume

Broccoli	Ridichi
Conopidă	Țelină
Varză	Vinete
Spanac	Ardei gras
Salată verde	Castravete
Morcov	Fenicul
Roșii	Pătrunjel
Fasole păstăi	Ceapă
Doulecei	Usturoi
Praz	Lucernă
Păstârnac	Frunze de păpădie
Sfeclă	Alge



Încă o dată:

Mănâncă cereale integrale, leguminoase, legume, fructe, nuci și semințe. Controlează cu atenție porțiile de carne și lactate. Schimbă tipul de proteină pe care îl consumi, uneori alegând să mănânci doar proteine din plante. Poate alege să ai cel puțin o zi fără produse de origine animală ca să vezi cum te simți. Amintește-ți să bei apă suficientă, crescând cantitatea când faci sport și când este mai cald.

Uită de făinoasele simple! (covrigi, paste, pâine albă, burgeri, sticks-uri, biscuiți)
- ele nu fac decât să încurajeze formarea de țesut adipos abdominal
și să îngreuneze procesul de management al greutateii.

EXERCIȚIU PRACTIC

Fă o listă cu alimentele tale preferate din fiecare categorie. Apoi încearcă să îți faci un plan de mese zilnic. NU e nevoie să îl faci pentru toată săptămâna de la început, poți să îl gândești și pentru 2-3 zile.



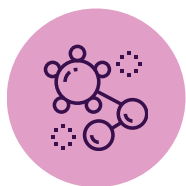
Reduce senzația
de foame



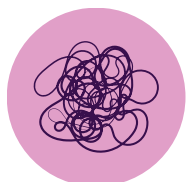
Mâncatul emoțional și pofta de dulce

Există un adevăr pe care trebuie să îl știi: mâncatul emoțional reprezintă consumul de alimente ca răspuns la emoții, nu la foamea fizică. În timpul menopauzei, fluctuațiile hormonale pot afecta nivelurile de serotonină și dopamină din creier, substanțe chimice responsabile pentru reglarea stării de spirit și a emoțiilor. Aceste dezechilibre pot duce la anxietate, tristețe sau iritabilitate, crescând tendința de a căuta confort în mâncare, în special în alimente bogate în zahăr și alți carbohidrați. Dacă mai experimentai și până acum astfel de episoade, din când în când, acum e posibil ca ele să fie foarte dese, în parte și din cauza somnului de slabă calitate, dar și a faptului că mesele tale poate nu sunt atât de nutritive precum ar trebui.

Motivele principale pentru apariția poftelor de dulce includ:



Schimbări hormonale: scăderea nivelului de estrogeni poate influența apetitul și preferințele alimentare.



Stres și oboseală: menopauza poate aduce cu sine tulburări de somn și niveluri crescute de stres, care la rândul lor stimulează dorința de a consuma alimente reconfortante.



Obiceiuri alimentare anterioare: dacă mâncatul emoțional a fost un mecanism de coping în trecut, este posibil ca acesta să se intensifice în timpul menopauzei.



Lipsa somnului de calitate



Lipsa aportului de nutrienți la mesele principale ale zilei: unele femei sar peste mese și mănâncă doar seara ori ronțăie mare parte din zi, fără să ia mesele principale.

Tehnici pentru a gestiona mâncatul emoțional

Gestionarea mâncatului emoțional implică conștientizarea declanșatorilor (ce îl provoacă) și dezvoltarea unor strategii sănătoase pentru a face față emoțiilor. Câteva metode eficiente pot fi:

Identificarea emoțiilor:

- Ține un jurnal alimentar în care să notezi nu doar ce și cât mănânci, ci și cum te simți în momentul respectiv.
- Recunoaște diferența dintre foamea fizică și cea emoțională. Foamea fizică apare treptat și poate fi satisfăcută cu orice tip de mâncare, în timp ce foamea emoțională apare brusc și este adesea specifică unui anumit aliment.

Alternative sănătoase:

- Când simți nevoia de a mânca din motive emoționale, încearcă să te angajezi în alte activități care îți aduc plăcere sau relaxare, cum ar fi plimbările în aer liber, cititul sau practicarea meditației.
- Folosește tehnici de respirație profundă sau yoga pentru a reduce stresul și anxietatea - sunt dovedite științific că ajută la menopauză.

Menținerea unui mediu alimentar sănătos:

- Păstrează în casă alimente sănătoase și nutritive pentru a evita tentația de a consuma gustări nesănătoase. Acest lucru poate implica faptul că trebuie să elimini sertarul de dulciuri cu totul.
- Planifică mesele și gustările pentru a menține un program alimentar regulat și echilibrat.

Căutarea suportului emoțional:

- Discută cu prieteni, familie sau un consilier despre emoțiile și provocările prin care treci, nu e nevoie să suferă singură și nici să te resemnezi. Sunt sute de soluții astăzi la neajunsurile femeilor.
- Alătură-te unor grupuri de suport pentru femei care trec prin aceeași experiență.

Top 6 strategii eficiente pentru a reduce pofta de dulce:

1

Include proteine și fibre în dietă:

- Consumul de alimente bogate în proteine și fibre, precum leguminoasele, nucile și cerealele integrale, poate ajuta la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge și la reducerea poftelor.

2

Hidratează-te corespunzător:

- Deshidratarea poate fi confundată cu foamea sau pofta de dulce. Asigură-te că bei suficientă apă pe parcursul zilei, în conformitate cu numărul tău de kilograme și activitatea fizică depusă, precum și anotimpul solicitant prin care treci.

3

Găsește alternative sănătoase:

- Atunci când simți nevoia de ceva dulce, alege fructe proaspete sau uscate, care oferă zaharuri naturale și nutrienți esențiali.

4

Planifică mesele:

- Un program regulat de mese poate preveni apariția foamei extreme, care deseori duce la alegeri alimentare nepotrivite. Dacă ai mâncare la îndemână, vei fi mai puțin tentată să alegi dulciuri.

5

Evită să "sari" mesele:

- Săritul peste mese poate duce la scăderea nivelului de zahăr din sânge și la apariția poftelor intense. Menține un program alimentar regulat.

6

Odihnește-te suficient:

- Lipsa somnului poate crește pofta de alimente bogate în zahăr și grăsimi. Încearcă să dormi între 7-9 ore pe noapte pentru a menține echilibrul hormonal.

EXERCİȚIU PRACTIC

*Urmărește timp de 7 zile să vezi de câte ori alegi dulciuri
și ce fel de dulciuri. Observă ce faci în acel moment,
practic acela poate fi un declanșator.*

*Observă care emoție te poate îndemna să alegi mâncare, deși abia
ai mâncat. Te îndemn să înveți să stai cu emoțiile tale, nu să le mănânci!*



Cum să construim o relație sănătoasă cu mâncarea

O relație sănătoasă cu mâncarea nu se bazează pe restricții severe, ci pe echilibru și conștientizare. În loc să te concentrezi pe ce „nu ai voie” să mănânci, încearcă să te concentrezi pe ceea ce îți aduce energie și bunăstare. O dietă echilibrată, care să includă proteine, grăsimi sănătoase, carbohidrați complecși și fibre, poate ajuta la stabilizarea glicemiei și la prevenirea poftei excesive de alimente nesănătoase.

Un alt aspect important este să îți ascuți corpul și să îți onorezi senzațiile de foame și sațietate. Încetează să mănânci când te simți sătulă, chiar dacă mai ai mâncare în farfurie. Acest tip de atenție te ajută să te bucuri mai mult de experiența mesei și să îți dezvolti un respect mai profund pentru nevoile corpului tău.

Practică alimentația conștientă (mindful eating):

- Mănâncă încet, savurând fiecare înghițitură și acordând atenție senzațiilor corpului.
- Evită distragerile precum televizorul sau telefonul în timpul meselor.

Ascultă-ți corpul:

- Respectă semnalele de foame și sațietate ale corpului tău.
- Nu te priva de alimentele care îți plac, dar consumă-le cu moderație.

Elimină sentimentul de vinovăție legat de mâncare:

- Acceptă că este normal să ai poftă și că ocazional să te răsfeți nu este un lucru rău.
- Concentrează-te pe alimentație echilibrată pe termen lung, nu pe perfecțiune.

Educa-te despre nutriție:

- Învăță despre beneficiile diferitelor alimente și despre cum acestea îți pot susține sănătatea în această perioadă.
- Consultă-te cu un nutriționist sau un health coach pentru ghidare personalizată.

Stabilește obiective realiste și pozitive:

- Concentrează-te pe cum te simți și pe nivelul tău de energie, nu doar pe greutate sau aspect fizic.
- Sărbătorește micile victorii și progresele făcute în adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase.



Hrănește-ți corpul
cu bunățate și respect,

iar el te va răsplăti cu sănătate
și vitalitate în fiecare etapă a vieții!

Aceasta este o relație bună și blândă cu al tău corp,
pentru care merită să investești
timp, energie și alte resurse.



CAPITOLUL 4:

De ce e așa greu să slăbești în această perioadă

Slăbitul în perioada menopauzei are câteva provocări și particularități unice datorită schimbărilor hormonale și metabolice care apar în această etapă a vieții.

Top 7 motive pentru care devine greu să pierzi în greutate

1

Scăderea nivelului de estrogen

Estrogenul joacă un rol esențial în reglarea metabolismului și a distribuției grăsimii. Când nivelul de estrogen scade în menopauză, rata metabolică bazală încetinește, ceea ce înseamnă că organismul arde mai puține calorii în repaus. Această scădere hormonală duce și la **redistribuirea grăsimii** către abdomen, ceea ce face ca grăsimea abdominală să fie mai dificil de eliminat, crescând riscul de boli cardiovasculare.



O FORMULĂ DELICIOASĂ

pentru un efect **intens și de durată** asupra simptomelor de **pre-menopauză și menopauză**

aromă savuroasă de fructe roșii
cu *pectină vegetală*

2

Încetinirea metabolismului

Odată cu vârsta, metabolismul încetinește natural. În timpul menopauzei, acest proces este accelerat din cauza modificărilor hormonale. Prin urmare, este nevoie de un control mai atent al aportului caloric și de un consum energetic mai mare pentru a menține sau a pierde în greutate.

3

Pierderea masei musculare

Odată cu menopauza, multe femei pierd treptat masă musculară. Acest lucru afectează metabolismul, deoarece mușchii ard calorii chiar și în repaus. Pierderea masei musculare face ca arderea caloriilor să fie mai dificilă, ceea ce contribuie la creșterea în greutate.

Exercițiile de rezistență, cum ar fi ridicarea de greutate sau exercițiile cu greutatea corpului, devin cruciale pentru menținerea masei musculare și susținerea metabolismului.



CONFORT deplin ACȚIUNE eficientă

- Protejează vasele de sânge
- Reduce inflamațiile
- Reduce disconfortul și senzația de picioare grele
- Stimulează circulația

4

Mâncatul emoțional și gestionarea stresului

Menopauza poate aduce cu sine fluctuații emoționale, stres și tulburări de somn, care pot duce la **mâncat emoțional**. Stresul ridicat crește nivelul de cortizol, un hormon care stimulează depozitarea grăsimii abdominale și crește pofta de alimente bogate în zahăr și grăsimi.

Gestionarea stresului prin tehnici precum **meditația, yoga** și somn de calitate este esențială pentru a susține procesul de slăbire.

5

Creșterea rezistenței la insulină

Schimbările hormonale din menopauză pot duce la o creștere a **rezistenței la insulină**, ceea ce înseamnă că organismul are dificultăți în a utiliza eficient zaharurile din sânge. Acest lucru poate duce la creșterea în greutate, în special în zona abdominală. Adoptarea unei diete cu un indice glicemic scăzut poate ajuta la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge.

6

Nevoia de dietă echilibrată și ajustări calorice

Dietele restrictive nu sunt eficiente pe termen lung și pot duce la pierderea masei musculare. În schimb, o **dietă echilibrată**, cu accept pe proteine, fibre și grăsimi sănătoase, este esențială pentru a susține metabolismul și pentru a evita foamea excesivă.

Ajustarea aportului caloric este esențială, având în vedere că organismul arde mai puține calorii. Totuși, este important ca această ajustare să fie moderată, pentru a evita încetinirea și mai mare a metabolismului. Începe să elimini gustările, ca de acolo să reduci un număr de calorii care nu e așa greu de sesizat de către corp.

7

Activitatea fizică redusă

Activitatea fizică devine un factor crucial pentru controlul greutateii în menopauză, dar și pentru menținerea echilibrului emoțional.



Acțiune eficientă
pentru echilibrul

**FLOREI INTIME
ȘI AL MUCOASELOR**

Crește protecția naturală
a zonei intime

Fără contraindicații

Ce ne ajută pentru deblocarea procesului de slăbit

Pentru a slăbi sau a debloca procesul de slăbit în perioada menopauzei, este necesară o abordare specifică, care ține cont de schimbările hormonale și metabolice caracteristice acestei etape.

Hai să vedem ce te poate ajuta:

Crește aportul de proteine

Proteinele sunt esențiale pentru menținerea și creșterea masei musculare, care, la rândul ei, sprijină metabolismul. Cu cât ai mai multă masă musculară, cu atât vei arde mai multe calorii, chiar și în repaus.

Asigură-te că fiecare masă conține o sursă de proteine de înaltă calitate, cum ar fi carne slabă, pește, ouă, tofu sau leguminoase.

Include exerciții de rezistență în rutina ta

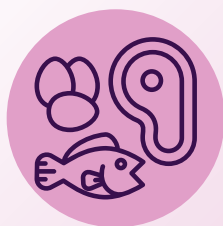
Exercițiile de rezistență (cu greutăți sau cu greutatea propriului corp) ajută la menținerea masei musculare și la accelerarea metabolismului. Ridicarea de greutăți, antrenamentele cu benzi de rezistență sau chiar exercițiile simple, precum genuflexiunile și flotările, sunt excelente pentru stimularea arderii calorilor.

Încearcă să faci exerciții de forță de cel puțin 2-3 ori pe săptămână.

Practică alimentația conștientă (mindful eating)

Mâncatul conștient te ajută să fii mai atentă la semnalele de foame și sațietate ale corpului, evitând supraalimentarea. Încearcă să mănânci încet, să savurezi fiecare înghițitură și să te oprești atunci când te simți satisfăcută, nu complet sătulă.

Evită mâncatul în fața televizorului sau telefonului, și concentrează-te doar pe actul de a mânca. Ecranele predispun la mâncat emoțional și la supraconsum.



Gestionează stresul

Stresul crește nivelul de cortizol, un hormon care promovează acumularea grăsimii abdominale și îți poate crește pofta de mâncare, în special pentru alimente nesănătoase.

Pentru a controla stresul, poți practica tehnici de relaxare precum meditația, respirația profundă, yoga sau plimbările în natură.



 Favorizează un somn liniștit & odihnitor

 Reduce stresul și anxietatea

 Susține calmul și echilibrul

 Susține relaxarea naturală

 Fără contraindicații

AJUTORUL TĂU DE NĂDEJDE ATUNCI CÂND TE SIMȚI COPLEȘITĂ

Optimizează somnul

Un somn de calitate este esențial pentru reglarea hormonilor care controlează foamea și sațietatea, precum grelina și leptina. Lipsa somnului poate duce la creșterea apetitului și la pofte nesănătoase.

Încearcă să dormi între 7 și 9 ore pe noapte și să îți creezi o rutină de somn, mergând la culcare și trezindu-te la aceleași ore în fiecare zi.

Redu aportul de zahăr și carbohidrați rafinați

Carbohidrații rafinați și zaharurile cresc rapid nivelul de zahăr din sânge, ceea ce poate duce la pofta de dulce și la o creștere în greutate. Înlocuiește aceste alimente cu carbohidrați complecși, cum ar fi cerealele integrale, legumele și fructele.

Adoptă o dietă cu un indice glicemic scăzut pentru a stabiliza nivelul de zahăr din sânge și pentru a preveni depunerile de grăsime.

Fii atentă la dimensiunea porțiilor

Pe măsură ce metabolismul încetinește, corpul are nevoie de mai puține calorii pentru a funcționa. Monitorizarea porțiilor și ajustarea cantităților consumate te poate ajuta să eviți consumul excesiv de calorii.

Utilizează farfurii mai mici și încearcă să mănânci porții echilibrate, incluzând proteine, grăsimi sănătoase și carbohidrați complecși.

Bea suficientă apă

Hidratarea corectă este crucială pentru un metabolism sănătos. De multe ori, senzația de foame poate fi confundată cu deshidratarea. Bea apă pe tot parcursul zilei pentru a-ți menține metabolismul activ și pentru a susține digestia.

Exercițiile cardio moderate

Pe lângă exercițiile de rezistență, exercițiile cardio precum mersul pe jos, alergarea ușoară, ciclismul sau înotul sunt esențiale pentru arderea calorilor și îmbunătățirea sănătății cardiovasculare.

Încearcă să faci cel puțin 150 de minute de exerciții cardio moderate pe săptămână.



Reglează-ți aportul de grăsimi sănătoase

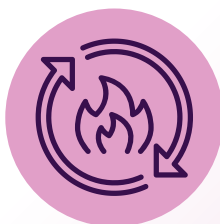
Grăsimile sănătoase, precum cele din avocado, nuci, semințe și ulei de măsline, pot ajuta la menținerea sațietății și la susținerea sănătății hormonale. Evită grăsimile trans și saturate din alimentele procesate.

Micșorează aportul caloric cu atenție

Deși reducerea aportului caloric este importantă, nu trebuie să faci schimbări drastice care ar putea încetini și mai mult metabolismul. O reducere ușoară și constantă a caloriilor (aproximativ 200-300 de calorii pe zi) poate ajuta la slăbit fără a șoca organismul.

Consultă-te cu un specialist

Un nutriționist sau un health coach specializat în menopauză te poate ajuta să îți creezi un plan personalizat de slăbit care să țină cont de nevoile corpului tău și de schimbările hormonale prin care treci.



Invitația mea

*Tu cu care dintre aceste strategii
vei începe?*

Mișcarea - aliat valoros pentru o femeie

Exercițiile fizice sunt un aliat valoros pentru femeile aflate în perioada de (pre)menopauză. Nu numai că acestea pot ameliora unele dintre simptomele asociate menopauza, dar aduc și numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală.

Sănătatea oaselor

Osteoporoza sau subțierea osoasă este o problemă comună pentru femeile în perioada post-menopauză, datorată scăderii nivelurilor de estrogen. Estrogenul joacă un rol crucial în menținerea densității osoase.



Beneficiile exercițiilor pentru oase:

- **Exercițiile cu greutatea corpului:** activități precum mersul pe jos, alergatul, dansul și săritul coarda pot stimula oasele să formeze mai mult os, menținându-le puternice.
- **Exercițiile de rezistență:** antrenamentele cu greutăți sau folosind benzi elastice pot ajuta la fortificarea oaselor și a mușchilor înconjurători.

Starea de spirit

Exercițiile fizice stimulează producția de endorfine, care sunt neurotransmițătorii creierului asociați cu sentimentele de bucurie și euforie. Acestea pot ajuta la combaterea stărilor de dispoziție fluctuante și a depresiei, care sunt adesea asociate cu menopauza.

Serotonina și dopamină sunt neurotransmițători eliberați în timpul activității fizice și sunt asociați cu starea de bine și motivație. Ei pot contracara efectele scăderii nivelurilor de estrogen, care pot afecta negativ starea de spirit și energia.

Focus și performanță

Exercițiile fizice au un impact pozitiv asupra sănătății cognitive. Ele îmbunătățesc fluxul sanguin către creier, ajutând la oxigenarea acestuia și la o mai bună funcționare. Beneficiile includ:

- **Îmbunătățirea memoriei:** un studiu publicat în „Journal of Aging Research” a constatat că exercițiile aerobice pot crește volumul hipocampului, o zonă a creierului asociată cu memoria.
- **Îmbunătățirea concentrării și atenției:** exercițiile pot ajuta la ameliorarea atenției și concentrării, ceea ce este esențial în menținerea productivității și a clarității mentale.

Un studiu din 2011, publicat în „Archives of Internal Medicine”, a demonstrat că exercițiile fizice regulate au un efect pozitiv asupra sănătății oaselor, stării de spirit și funcției cognitive. Studiul a observat femei în post-menopauză și a concluzionat că cele care au participat la un program de exerciții aerobice au avut rezultate mai bune în teste cognitive și au arătat semne de densitate osoasă îmbunătățită, comparativ cu grupul de control.

În concluzie, exercițiile fizice sunt o componentă esențială pentru menținerea sănătății și a stării de bine. Încorporarea unei rutine regulate de exerciții poate aduce beneficii semnificative atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Fie că alegi mersul pe jos, yoga, antrenamentele de forță sau orice altceva, este vital să găsești ceva ce îți place și să rămâi activă.

Invitație pentru tine

Care este forma ta de mișcare preferată? Începe cu ea și fă o practică constantă, indiferent de cât de puțin timp îi aloci.

Constanța este cea mai importantă, nu durata.

NU uita: mișcarea poate fi considerată tratament în perioadele de perimenopauză, menopauză și post menopauză.

În ceea ce mă privește, de 6 ani încoace, am inclus mișcarea și sportul în viața mea, ceea ce mi-a schimbat considerabil calitatea vieții, starea de spirit, starea de sănătate, capacitatea cognitivă.



Pentru
circulație sănătoasă
& picioare lejere



Somnul de calitate - practici de folos

Somnul perturbat este o plângere comună în rândul femeilor aflate în (pre)menopauză, în mare parte din cauza fluctuațiilor hormonale.



**PENTRU ECHILIBRU
EMOȚIONAL
ÎN ORICE SITUAȚIE.**

Îți las aici sunt câteva sugestii pentru un somn mai bun:

- **Rutina de somn:** încearcă să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi, chiar și în weekend. Aceasta ajută la menținerea ritmului circadian.
- **Pregătirea de seară:** menține camera întunecată, liniștită și răcoroasă. Folosește masca de dormit sau dopuri de urechi dacă este necesar. Investește într-un saltea confortabilă și perne comode, nu prea înalte.
- **Evită ecranele cu lumină albastră:** limitează expunerea la ecranele telefoanelor, tabletelor sau computerelor cu cel puțin o oră înainte de culcare, deoarece lumina albastră poate inhiba producția de melatonină, hormonul somnului.
- **Activitate fizică:** exercițiile fizice regulate pot îmbunătăți calitatea somnului, dar evită să faci exerciții intense cu puțin timp înainte de culcare.
- **Relaxare:** tehnicile de relaxare, cum ar fi yoga, meditația sau respirația profundă, pot ajuta la calmarea minții și la pregătirea pentru somn, nu doar la reducerea bufeurilor.

Poți să te gândești și la suplimente care să te ajute cu somnul:

- **Melatonină:** este un hormon natural care reglează ciclul somn-veghe. Suplimentele de melatonină pot fi benefice, mai ales pentru cei care au probleme cu ritmul circadian.
- **Magneziu:** acest mineral poate sprijini calitatea somnului, în special la cei care au un deficit.
- **Valeriana:** este o plantă folosită de mult timp pentru a ajuta la reducerea insomniilor și a anxietății. Disponibilă sub formă de capsule, ceai sau tinctură.
- **L-teanina:** Un aminoacid găsit în ceaiul verde, care poate ajuta la relaxare și la îmbunătățirea somnului.

De asemenea, sunt și ceaiuri care să te ajute să obții sau să menții somnul:

- **Ceai de mușețel:** Unul dintre cele mai populare ceaiuri pentru relaxare și îmbunătățirea somnului.
- **Ceai de lavandă:** Este cunoscut pentru proprietățile sale calmante.
- **Ceai de tei:** Este adesea recomandat pentru a calma sistemul nervos și a ajuta la obținerea stării de somn.
- **Ceai de roiniță:** Acesta poate ajuta la reducerea anxietății și la inducerea somnului.

Este important să reții că înainte de a lua orice supliment, ar trebui să discuți cu un medic sau un farmacist sau un homeopat pentru a te asigura că este potrivit pentru tine și că nu interacționează cu alte medicamente sau afecțiuni pe care le-ai putea avea.

Invitația mea

*Testează strategiile de aici și abia atunci
poți spune că funcționează sau nu.
Observă ce te ajută cel mai mult
și integrează în rutina ta acele practici!*



Gestionarea stresului

Gestionarea stresului este crucială în această etapă a vieții unei femei. Fluctuațiile hormonale pot contribui la instabilitatea emoțională, ceea ce poate amplifica stresul deja prezent. Așadar, este esențial să dezvoltăm strategii eficiente pentru a ne gestiona stresul.

Idei de tehnici de relaxare

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

Respirația Abdominală

- Așază-te într-o poziție confortabilă și închide ochii.
- Pune o mână pe piept și cealaltă pe abdomen.
- Inspiră adânc pe nas, simțind cum se ridică abdomenul.
- Expira lent pe gură, simțind cum abdomenul coboară.
- Repetă acest exercițiu de 5-10 ori, concentrându-te pe respirația ta.

Respirația 4-7-8

- Expiră complet prin gură.
- Inspiră silențios prin nas numărând până la 4.
- Ține-ți respirația și numără până la 7.
- Expiră complet prin gură numărând până la 8.
- Aceasta este o respirație completă. Repetă acest ciclu de încă 3 ori.



MEDITAȚII GHIDATE

Sesiunile scurte de meditație ghidată pot fi de mare ajutor.

Există numeroase aplicații și înregistrări online care oferă meditații ghidate.

Iată o meditație ghidată simplă:

- Așază-te sau întinde-te confortabil.
- Închide ochii și concentrează-te pe respirație.
- Imaginează-ți un loc liniștit și pașnic - poate o plajă, o pădure sau un câmp.
- Vizualizează-te în acel loc, simțind briza, soarele sau orice alt element al acelui loc.
- Stai în această vizualizare timp de 5-10 minute, lăsând gândurile să vină și să plece, revenind mereu la locul tău liniștit.

RUTINA ZILNICĂ

Crearea unei rutine poate ajuta la anticiparea și la gestionarea stresului.

Iată un exemplu de rutină care include momente de relaxare:

- **Dimineața:** începe ziua cu 5 minute de respirație abdominală sau meditație.
- **Prânz:** fă o plimbare scurtă în aer liber, chiar dacă este doar în jurul clădirii unde lucrezi sau în jurul blocului.
- **După-masă:** alocă 10-15 minute pentru stretching sau yoga, care poate ajuta la relaxarea mușchilor și a minții.
- **Seara:** scrie într-un jurnal despre ziua ta, exprimându-ți gândurile, sentimentele și recunoștința. Poate fi, de asemenea, un moment bun pentru o meditație mai lungă sau pentru o baie relaxantă.

***Este vital să reținem că fiecare persoană este unică,
iar ceea ce funcționează pentru una s-ar putea să nu funcționeze pentru alta.***

Invitația mea

*Experimentează diferite tehnici
din cele prezentate aici și
încorporează în rutina ta
acele practici care îți aduc
cea mai mare liniște și confort.*

*Începe să îți notezi într-un caiet
despre ce îți aduce
liniște în corp și minte.*



manhæē

frumusețe



EXPERT SLĂBIRE



capsule



jeleuri

ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI



capsule



jeleuri

BRONZANT & AUTOBRONZANT



capsule



jeleuri



capsule



capsule

COLLAGEN EXPERT

ÎN LOC DE FINAL

Draga mea,

Ai acum de la noi o mulțime de resurse la îndemână.

Ce mare binecuvântare! Cu ani în urmă, femeile nu aveau de unde să se informeze așa în detaliu și nu prea găseau ajutor în legătură cu stilul de viață pe care să și-l formeze de la menopauză încolo.

Prin urmare, nu știau nimic!

Dar acum, **TU ȘTII.**

Ce faci cu informația pe care tocmai ai aflat-o? Este bine că știi, însă să știi nu e suficient pentru corpul tău. El are nevoie de susținerea ta mai mult ca niciodată.

Dacă ar fi să îți mai dau ureo recomandare de final e să începi să îl tratezi ca pe un templu, cu respect și considerație. Acest lucru înseamnă să îl onorezi cu alimente de calitate și să îi dai atenție atunci când te solicită. Mai înseamnă ca din tot ce ai aflat acum să începi să lucrezi, cu pași mici, pentru obiceiuri noi, mai sănătoase, care să se reflecte în starea ta de sănătate și într-o viață (aproape) fără simptome. Stilul de viață are menirea aceasta, alături de recomandările medicilor tăi.

Ajută-te de noi toți, nu mai sta pe gânduri, este viața ta, tu ești prima responsabilă de cum te simți!

Te asigurăm că suntem alături de tine!

Cu respect și admirație,

Florina Badea și Manhaē Ménopause de la Vitavea Santé



mānhāē

Ménopause

Vitavea
SANTÉ

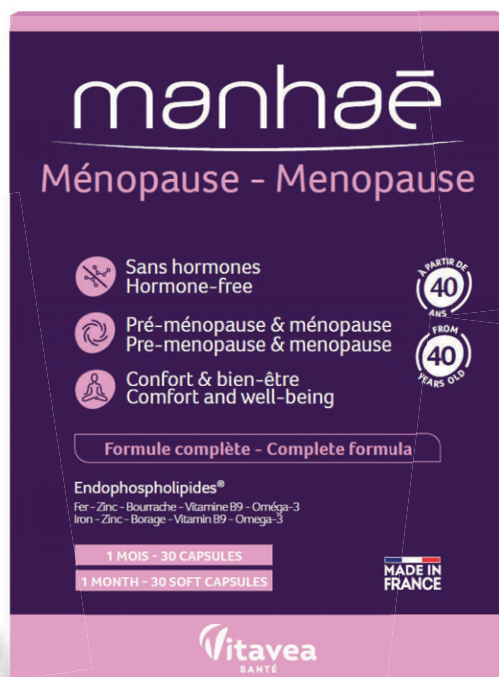
60 de capsule
produs **BIO**

90 de capsule

60 de capsule

60 de jeleur

30 de capsule



www.vitavea.ro



@vitavea_ro



Vitavea Romania



@vitavea_romania



Vitavea Romania