



ТОП-советы для женщин в период менопаузы

Привет, меня зовут Наталия Башинская, эксперт по здоровому питанию и управлению весом. Я помогаю женщинам в период менопаузы улучшить самочувствие и обрести гармонию с телом. Моя методика основана на научных знаниях и индивидуальном подходе. В этой презентации мы рассмотрим, как грамотное чтение этикеток и выбор правильных продуктов помогут вам почувствовать легкость и обрести контроль над своим телом.



по Nataliya Bashynska

Накопление токсинов: важность чтения состава

Изменения в организме

В период менопаузы вес растет быстрее из-за замедления метаболизма и изменения гормонального фона.

Влияние на здоровье

Регулярное употребление продуктов с консервантами и трансжирами перегружает печень и может вызывать хроническое воспаление.

Функция жировой ткани

Жировая ткань может накапливать токсичные вещества, поступающие из еды, изолируя их от жизненно важных органов.



Управление уровнем сахара: скрытые ловушки

Скрытый сахар

Многие готовые продукты содержат "скрытый сахар", который не виден на первый взгляд. Безопасная норма добавленного сахара - до 25 г в день, но большинство людей потребляют намного больше.

Последствия

Скачки уровня сахара в крови могут привести к инсулинорезистентности, замедлению обмена веществ, вызывать резкое чувство голода и усталость, а также приводить к набору жира в области живота.

Калорийность: почему контроль важен



Трансжиры и подсластители: скрытые риски



Трансжиры

Затрудняют обменные процессы, повышают уровень "плохого" холестерина. Часто встречаются в полуфабрикатах и выпечке.



Подсластители

Могут нарушать микрофлору кишечника и усиливать тягу к сладкому. Часто присутствуют в "диетических" продуктах.



Альтернативы

Выбирайте продукты с натуральными маслами и подсластителями, такими как стевия, но в меру.

Баланс БЖУ и поддержка печени



1

Белки

Сохраняют мышечную массу. Источники: курица, рыба, яйца, творог.

2

Жиры

Важны для синтеза гормонов. Источники: авокадо, орехи, льняное масло.

3

Углеводы

Дают энергию. Выбирайте сложные углеводы: овощи, цельнозерновые продукты.

4

Поддержка печени

Включайте продукты с антиоксидантами: шпинат, брокколи, свекла.



Соль и цельные продукты

Соль и её баланс

Чрезмерное количество соли задерживает жидкость и может повышать давление. Используйте морскую или гималайскую соль умеренно.

Цельные продукты

Сохраняют витамины и клетчатку. Выбирайте хлеб из муки грубого помола, коричневый рис и цельнозерновую овсянку.

БАДы

Проверяйте состав на отсутствие искусственных наполнителей. Консультируйтесь с экспертом перед приемом.

Заключение

Менопауза - это время, когда особенно важно осознанно подходить к своему питанию. Чтение этикеток и правильный выбор продуктов помогут вам сохранить здоровье и чувство контроля над своим телом. Помните, что небольшие изменения могут принести большие результаты!

Применяя эти советы, вы сможете улучшить свое самочувствие и обрести гармонию с телом в период менопаузы. Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

