

• **Жирные сорта рыбы** - источник полиненасыщенных жирных (омега-3) кислот, важных для здоровья сердечно-сосудистой системы, и витамина Д, необходимого для нормального усвоения кальция.

• **Не более 25-35 грамм сахара в день!**
Это 6 чайных ложек сахара без верха или 3 чайные ложки варенья, или 3 чайные ложки меда.

• **Помните о воде!** С возрастом организм теряет 10 – 15 % жидкости, что может вызывать запоры, сонливость.

Количество потребляемой в сутки воды индивидуально и зависит от массы тела, активности человека, условий труда и времени года. Избыток воды в организме так же нежелателен, как и её дефицит.

Все продукты содержат в своем составе воду, и основной объем воды человек получает с пищей. **Дополнительно в день можно выпивать до 3-5 стаканов чистой питьевой воды.**



Полноценный ночной сон

Полноценный ночной сон в течение 7-8 часов в хорошо затемненной спальне крайне важен. Даже неяркий свет мешает выработке мелатонина, поддерживает гормона стресса - кортизол, под воздействием которого в организме накапливаются жиры.



Больше положительных эмоций!

Организм человека - целостная система, и эмоциональное состояние влияет на ваше физическое здоровье.

Позволяйте даже самым маленьким хорошим событиям в вашей жизни «переходить» в позитивные эмоции.



Кроме обязательного соблюдения правил здорового образа жизни, врач-гинеколог может предложить заместительную гормональную терапию. Ее цель - частичное восполнение дефицита половых гормонов для улучшения качества жизни, профилактика поздних обменных нарушений.

Такие препараты назначаются врачом индивидуально, только после тщательного комплексного обследования и имеют противопоказания.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.zdorovie29.ru

Здоровье женщины 40+



«Красота и здоровье
= родные сестры»

После 40-45 лет женщина вступает в новый жизненный период. Он известен как климактерический, или физиологический переход организма от половой зрелости к прекращению генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников. Он проходит и длится у каждой женщины поразному.

Общим является то, что наступает время, когда женщине необходимо обратить на себя пристальное внимание и уделять больше времени своему здоровью.

С какими проблемами можно столкнуться в этот период?



- увеличение веса и особенно увеличение количества жировой ткани в области талии;
- нарушение сна, снижение концентрации внимания, эмоциональные расстройства;
- приливы жара и/или ознобы, ночная потливость, учащенное сердцебиение;
- внезапные позывы к мочеиспусканию;
- снижение плотности костей;
- растет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа.

Эти и другие проблемы возникают из-за развивающегося дефицита женских половых гормонов - эстрогенов, которые в активный репродуктивный период защищают женский организм от многих заболеваний.



Что нужно делать

В первую очередь, провести коррекцию образа жизни: нормализовать массу тела, изменить стереотипы питания, повысить физическую активность, отказаться от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем.

Акцент на физическую активность!

Для нормализации веса стандартные занятия фитнесом или плаванием 2 раза в неделю уже будут недостаточными.

Необходимо вводить ежедневные физические нагрузки в течение 40-60 минут.

Самый простой и эффективный способ повысить физическую нагрузку – больше ходить!

Приветствуются любые виды двигательной активности:

танцы, игры с детьми, езда на велосипеде, спортивные игры и др.



Выбирайте тот вид физической активности, который доставляет удовольствие!

Полезно заниматься йогой, выполнять упражнения на растяжку. Это увеличивает эластичность сухожилий, подвижность суставов, гибкость позвоночника, оказывает тонизирующее воздействие на органы брюшной полости, таза, железы внутренней секреции.

Силовые упражнения (с посильным весом!) полезны для поддержания плотности костной ткани. Их необходимо выполнять **не менее 2 раз в неделю.**



Питание для сохранения здоровья и красоты

Питание должно быть разнообразным и обязательно включать:

- Не менее 400 грамм овощей и фруктов (ягод) в день (картошка не входит!).
- **Цельнозерновые** продукты, бобовые.
Овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые – источники фитоэстрогенов, веществ, которые по своей структуре напоминают гормон эстрадиол, являющийся наиболее активной формой эстрогена.
- **Нежирные сорта мяса** – это полноценный белок, необходимый для строительства клеток организма и нормального протекания всех физиологических процессов.
- **Молочные продукты** - лучший источник легкоусвояемого кальция, главного строительного материала костной ткани.

Женщинам в менопаузе и старше 50 лет необходимо употреблять 1000-1200 мг кальция в сутки.