

4 hetes Menopauza-kihívás

1. hét – Hőhullám-csökkentés természetesen

Cél: Csökkenteni a hirtelen jelentkező hőhullámokat és a test hőszabályozási ingadozásait, ami gyakori a menopauza alatt.

Feladatok részletezve:

- **Minden nap 1 csésze zsályatea vagy citromfű tea**
 - A **zsálya** természetes fitoösztrogéneket tartalmaz, amelyek segíthetnek mérsékelni a hőhullámokat.
 - A **citromfű tea** nyugtató, enyhíti az idegességet és javítja a közérzetet.
- **Kerüld a három fő kiváltót 5 napon át: kávé, alkohol, csípős ételek**
 - Ezek az ételek és italok gyakran fokozzák a hőhullámokat és az izzadást.
- **10 perc napi légzőgyakorlat: lassú, mély hasi légzés**
 - Segít stabilizálni a vérnyomást és a pulzust, csökkenti a stresszt, ami szintén triggerelheti a hőhullámokat.
 - Tipp: Lélegezz be 4 másodpercig, tartsd 4 másodpercig, fújd ki 6 másodpercig.

1

2. hét – Csont- és izomvédelem

Cél: A menopauza idején a csontok és izmok veszítik a sűrűségüket, ezért a megelőzés kulcsfontosságú.

Feladatok részletezve:

- **Napi 10–15 perc súlyozós vagy saját testsúlyos gyakorlat**
 - Példák: guggolás falnál, fekvőtámasz, könnyű súlyozós emelés.
 - Hatás: erősíti az izmokat, támogatja a csontokat, javítja az egyensúlyt és a mobilitást.

- **Kalcium + D-vitaminban gazdag étel minden nap**
 - Kalcium: szezám-mag, mandula, natúr joghurt, sajt.
 - D-vitamin: napfény, tojás, zsíros halak.
 - Segít megelőzni a csontritkulást.
- **Naponta 20 perc séta**
 - Javítja a keringést, csontokra és ízületekre is jótékony hatású, csökkenti a stresszt.

3. hét – Hangulatingadozás enyhítése

Cél: A hormonváltozások gyakran okoznak hangulatingadozást, fáradtságot, ingerlékenységet.

Feladatok részletezve:

- **Két alkalommal: 30 perc csak én-idő**
 - Lehet olvasás, naplózás, séta – bármi, ami feltölt és kikapcsol.
 - Ez segít a lelki egyensúly megőrzésében.
- **Minden nap: 1 stresszoldó technika**
 - Például légzésgyakorlat, meditáció, rövid relaxáció.
 - Csökkenti a kortizolszintet, amely fokozhatja a hangulatingadozást.
- **Reggel indulásként fehérjedús reggeli**
 - Pl. tojás, natúr joghurt, zabpehely dióval.
 - Stabilizálja a vércukorszintet, ami szintén befolyásolja a hangulatot.

4. hét – Alvásminőség javítása

Cél: A menopauza gyakran jár alvászavarokkal, éjszakai izzadással és nyugtalan alvással.

Feladatok részletezve:

- **Esti rutin bevezetése**

- Fények lekapcsolása, telefon kikapcsolása 30 perccel lefekvés előtt.
- A képernyő fény és a kék fény gátolja a melatonin termelődését, ami fontos az alváshoz.

- **3 este: meleg lábfürdő vagy nyújtás**

- Segít ellazítani az izmokat, javítja a vérkeringést, elősegíti a gyorsabb elalvást.

- **Lefekvés előtt relaxtea (kamilla, citromfű)**

- Nyugtató hatású, segít a stresszoldásban és az elalvásban.

Minden nap 1 stresszoldó technika

A menopauza hormonális változásai gyakran okoznak **feszültséget, ingerlékenységet, szorongást**, ezért fontos a napi stresszkezelés. Egy kis rendszeres idő befektetése jelentősen javíthatja a hangulatot, a koncentrációt és az alvás minőségét.

Lehetséges technikák

1. Légzőgyakorlatok

- Mély hasi légzés: lélegezz be 4 másodpercig, tartsd 4 másodpercig, fújd ki 6 másodpercig.
- Hatás: csökkenti a pulzust, nyugtatja az idegrendszert.

2. Meditáció / Mindfulness

- 5–10 perc csendes meditáció, figyeld a légzésedet, engedd el a gondolatokat.
- Hatás: növeli a fókuszt, csökkenti a szorongást.

3. Progresszív izomrelaxáció

- Feszítsd meg, majd lazítsd el izmaidat sorban (lábtól fejig).
- Hatás: oldja a testi feszültséget, segít az ellazulásban.

4. Jóga / nyújtás

- 5–15 perc könnyű gyakorlat: macska-tehén, törzsfordítás, előrehajlás.
- Hatás: csökkenti a stresszt, javítja a vérkeringést.

5. Séta a friss levegőn

- Rövid, nyugodt séta, lehetőleg természetben.
- Hatás: endorfint termel, csökkenti a feszültséget.

6. Naplóírás / érzelemfeldolgozás

- 5 perc írás: mit érzel, mi nyomja a lelked, miért vagy hálás.
- Hatás: segít feldolgozni a negatív érzéseket, javítja az önismeretet.

 Tipp a beépítéshez:

- Válassz minden nap egy technikát, ami éppen kényelmes és szimpatikus.
- Célszerű ugyanabban az időpontban gyakorolni (pl. reggel induláskor vagy este lefekvés előtt), így könnyebben rutin lesz.

Miért fontos a fehérjedús reggeli menopauza alatt?

- A fehérje **stabilizálja a vércukorszintet**, ami segít megelőzni a hirtelen hangulatingadozásokat és éhségrohamokat.
- Támogatja az **izom- és csontmegőrzést**, ami különösen fontos a menopauza idején.
- Hosszabb ideig tartó teltségérzetet biztosít, így kevésbé lesz csábító a nassolás.

6

Fehérjedús reggeli ötletek

1. Tojás alapú reggelik

- **Omlett zöldségekkel:** 2 tojás, spenót, paradicsom, paprika, egy kis feta sajt.
- **Főtt tojás + teljes kiőrlésű kenyér:** egyszerű, gyors, tápanyagban gazdag.
- **Tojás muffinok:** tojás, zöldségek, sajt, előre elkészíthető és reggel gyorsan ehető.

2. Tejtermékek

- **Natúr joghurt vagy kefir** dióval, magokkal, kevés bogyós gyümölccsel.
- **Túró vagy cottage cheese** friss gyümölccsel vagy paradicsommal, paprikával.

3. Növényi alapú fehérjék

- **Smoothie:** növényi fehérjepor + mandulatej + spenót + bogyós gyümölcs.
- **Chia puding:** chia mag + mandulatej, pihentetve éjszakára, tetején magvak és gyümölcs.

4. Gyors alternatívák útközben

- **Szeletelt sajt + teljes kiőrlésű keksz vagy kenyér**
- **Protein szelet** (olvasd az összetevőket, válassz cukormenteset)

 Tipp:

- Kombináld a fehérjét **egy kis egészséges zsírral** (pl. avokádó, diófélék), így tovább tart a teltségérzet és stabilabb lesz a vércukor.
- Ha nehezen megy a reggeli evés, egy **fehérjés smoothie** vagy **túró/joghurt pohárban** gyorsan fogyasztható.