

Mantieni la tua forma fisica  
in menopausa



**Menopeso**  
Più linea in **Menopausa**



**Menopeso**  
Più linea in **Menopausa**

Codice: xxxxxx

**Femal**<sup>®</sup>

 **SHIONOGI**

 **SHIONOGI**

**Femal**<sup>®</sup>



# Menopeso

Più linea in **Menopausa**

Benvenuta! **Menopeso** è il progetto di Shionogi, dedicato a te, per aiutarti ad attraversare la Menopausa con serenità, e **ridurre i disturbi senza rinunciare alla tua forma fisica!**

**Per i tuoi disturbi, Femal** è un prodotto naturale che **non contiene ormoni** o fitormoni, e ti aiuta ad alleviare significativamente i fastidi tipici di questo periodo, senza provocare aumento di peso.

La nostra dietista, **Dott.ssa Rita Pisano**, ha selezionato per te alcuni semplici consigli nutrizionali, che troverai leggendo la brochure...

Con Il progetto Menopeso Troverai tutte le informazioni utili visitando il sito

**[www.femal.eu](http://www.femal.eu)**

Femal ti aiuta a gestire i tuoi disturbi!

Ti aspettiamo!

## COSA È FEMAL?



Femal è un **integratore clinicamente testato per alleviare i disturbi tipici della menopausa sin dal primo esordio:**

- Femal è unico, **non contiene ormoni** o fitoestrogeni presenti ad esempio nei derivati della soia e del trifoglio rosso
- La sua tollerabilità è ottimale. Il 98% delle donne trattate con Femal non riporta alcun effetto indesiderato
- Contiene vitamina E, nota per le sue proprietà anti-invecchiamento
- Non ci sono controindicazioni al suo uso prolungato nel tempo
- **Femal non provoca aumento di peso**

## COSA MI SUCCEDE?



**La stagione fertile della vita di una donna termina con l'ingresso in menopausa.**

Si tratta di un passaggio che non avviene all'improvviso, senza avvisaglie, ma gradualmente in un intervallo che varia da alcuni mesi a qualche anno e che si accompagna al progressivo calo della funzione ovarica.

Questo periodo è chiamato climaterio e può avere diverse manifestazioni come vampate di calore, sudorazioni e irritabilità.

## PERCHÉ LA MENOPAUSA INTERFERISCE CON LA MIA FORMA FISICA?



La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna. Oltre ai più comuni disturbi come Vampate di calore, Sudorazioni notturne e Instabilità emotiva, **questa fase è anche caratterizzata dalla difficoltà di controllo del peso corporeo con il caratteristico incremento di grasso a livello addominale.** Tuttavia un'alimentazione appropriata ed uno stile di vita sano possono aiutarti a mantenere la tua forma fisica!

# RESTARE IN FORMA IN MENOPAUSA È POSSIBILE, ECCO I CONSIGLI PER TE.

## LE BUONE ABITUDINI



**Seguire uno schema di dieta bilanciata** (composto da tre pasti principali e due spuntini): frutta fresca, verdura di stagione, cereali, legumi, piatti unici, olio extra vergine di oliva, ma anche frutta secca come mandorle e noci ed erbe aromatiche per arricchire e profumare le pietanze. È preferibile cuocere gli alimenti al forno o al vapore, al tegame o nel microonde. La cottura alla griglia, infatti, nonostante sia priva di grassi aggiunti e palatabilmente più saporita, può creare piccole aree di carbonizzazione nei cibi, capaci di rilasciare sostanze nocive; meglio quindi evitare di cuocere in maniera esagerata gli alimenti, facendo attenzione a non carbonizzarli.

Queste semplici regole sono alla base di un'alimentazione semplice e gustosa, che aiuta a prevenire il sovrappeso, l'ipertensione, il diabete, l'osteoporosi e tante altri disturbi che aumentano con l'età.

**DIVERSIFICARE I PASTI:** ad esempio se a pranzo si sceglie la carne, a cena preferibilmente il pesce. Lo spuntino di metà mattina deve essere diverso da quello della merenda.

## II BIANCO A TAVOLA È TUO ALLEATO: il latte e i formaggi



Il latte e lo yogurt sono importanti fonti di calcio ma, per evitare eccessi anche di grassi saturi e colesterolo, è meglio assumerli nella forma parzialmente o totalmente scremata.

In caso di intolleranza al lattosio si consiglia di assumere comunque questi alimenti, ovviamente privati di lattosio. Il **formaggio** è un alimento ricchissimo di calcio utile per le tue ossa, ma anche ricco di proteine animali, grassi saturi e colesterolo. Pertanto è consigliabile assumerlo in quantità moderata, unito a pasta, riso e verdure.

**Sono comunque da preferire i formaggi meno calorici, come i fiocchi di formaggio magro, la feta, la ricotta e la mozzarella.**

## CONDIRE NON È UN ERRORE



L'olio è importante per l'assimilazione di vitamina A, D, E liposolubi, assolutamente indispensabili. Per l'utilizzo a crudo e ad elevate temperature, il migliore è l'olio extravergine di oliva. Per la cottura si può utilizzare anche il semplice olio di oliva, purché non si raggiungano temperature troppo alte.

È necessario invece moderare sensibilmente il consumo di condimenti di origine animale, ad esempio: burro, strutto, lardo, pancetta e di margarina (anche se quest'ultima è di origine vegetale).

## PER LE PIÙ GOLOSONE SI PUÒ NON RINUNCIARE AI DOLCI...



**Per non rinunciare totalmente al piacere dei dolci è possibile usare alcuni accorgimenti:** preferire dolci poco elaborati, meglio se fatti in casa usando olio di oliva, yogurt magro e ricotta vaccina.

È consigliabile inoltre usare farine integrali. A parità di calorie, per dolcificare è meglio usare fruttosio, zucchero di canna o dolcificanti naturali, tipo stevia.

Ma c'è una buona notizia! Puoi gustarti un cioccolatino fondente tutte le sere dopo cena!

# RESTARE IN FORMA IN MENOPAUSA È POSSIBILE, ECCO I CONSIGLI PER TE.

## PUNTA SULLE FIBRE



Una dieta che contenga una buona quantità di fibre è molto importante per ridurre il rischio di stitichezza, emorroidi, diverticolosi, sovrappeso e diabete. Per questo è bene inserire nella propria alimentazione un'adeguata quantità di quei cibi, di origine vegetale, che di fibre sono ricchi. Innanzitutto, cereali integrali come orzo, avena, farro, riso e i loro derivati come pasta e pane integrale. Ma anche frutta e verdura di stagione, che tra l'altro possiedono molta vitamina C, una sostanza utile per migliorare l'assorbimento del ferro di cibi vegetali. E, infine, abbondare con i legumi, che alle fibre uniscono un elevato apporto di proteine: se consumati insieme ai cereali possono tranquillamente sostituire la carne, in un gustoso piatto unico.

In sintesi, per arricchire l'alimentazione con le fibre si possono scegliere:

- Cereali integrali quali orzo, avena, farro, pasta, riso e pane integrale
- Frutta e verdura di stagione, perché sono ricche di vitamina C, utile per migliorare l'assorbimento del ferro di cibi vegetali
- Anche i legumi sono ricchi di fibre puoi assumerli in sostituzione della carne, da considerare come piatto unico

## LA CELLULITE NON È UN NEMICO INVINCIBILE, TU PUOI COMBATTERLA



### Gli alimenti che contrastano la cellulite:

Una alimentazione appropriata può limitare la comparsa di cellulite, favorendo la circolazione e aiutando l'organismo ad eliminare liquidi in eccesso. La dieta deve essere povera di grassi, privilegiando quelli di origine vegetale ed occorre integrare l'alimentazione con frutta e verdura che contengono BIOFLAVONOIDI, POTASSIO, VITAMINE A, C, E e FIBRA.

### Ecco gli alimenti anti ritenzione idrica e anti cellulite:

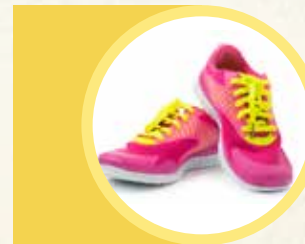
acqua, albicocche, ananas, kiwi, arance, lattuga, asparagi, mirtilli, lamponi, barbabietole, peperoni rossi, pesche, pompelmo, carciofi, carote, cavolfiori, sedano, spinaci, finocchi e frutti di bosco.

## 5 ACCORGIMENTI CONTRO LA CELLULITE



1. Indossare abiti troppo attillati che impediscono la circolazione del sangue e della linfa favorisce il ristagno dei liquidi. I punti più a rischio sono: fianchi, glutei e cosce
2. Gli indumenti di materiale sintetico possono provocare ritenzione idrica, perché impediscono alla pelle di respirare
3. Le scarpe con tacchi molto alti o con suola troppo rigida riducono la circolazione e favoriscono la formazione di edemi
4. Le calzature per tutti i giorni dovrebbero avere il tacco che non superi i 4-5 centimetri
5. Quando si sta tanto tempo seduti sarebbe meglio evitare di tenere le gambe accavallate

## MOVIMENTO, LA PAROLA D'ORDINE!



Sappiamo che la vita di una donna è sempre piena di mille impegni... famiglia, lavoro e perchè no vita sociale! È difficile riuscire a trovare il tempo da dedicare a se stessa. Tuttavia l'esercizio fisico è molto importante per essere più toniche e per non dover fare troppe rinunce a tavola!

Qualunque genere di movimento attivo è auspicabile, ma è fondamentale essere costanti. Si può iniziare scendendo le scale di casa a piedi, percorrendo un tratto di strada che separa dal posto di lavoro, parcheggiando l'automobile più lontano, effettuando quotidianamente a piedi un passo più sostenuto con tragitti almeno di trenta minuti...