

Mantieni la tua forma fisica
in menopausa



Menopeso
Più linea in **Menopausa**

Codice: xxxxxx

Femal[®]



Femal[®]



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

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 SUCCEDERÀ?



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...