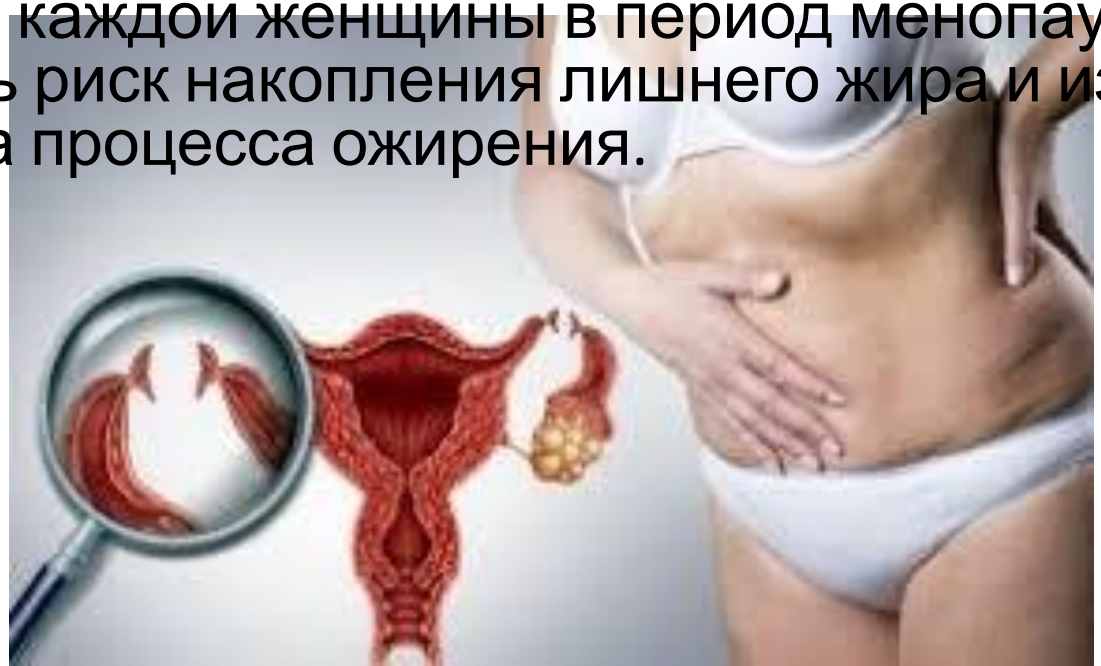
Ожирение женщин при климаксе

Причины

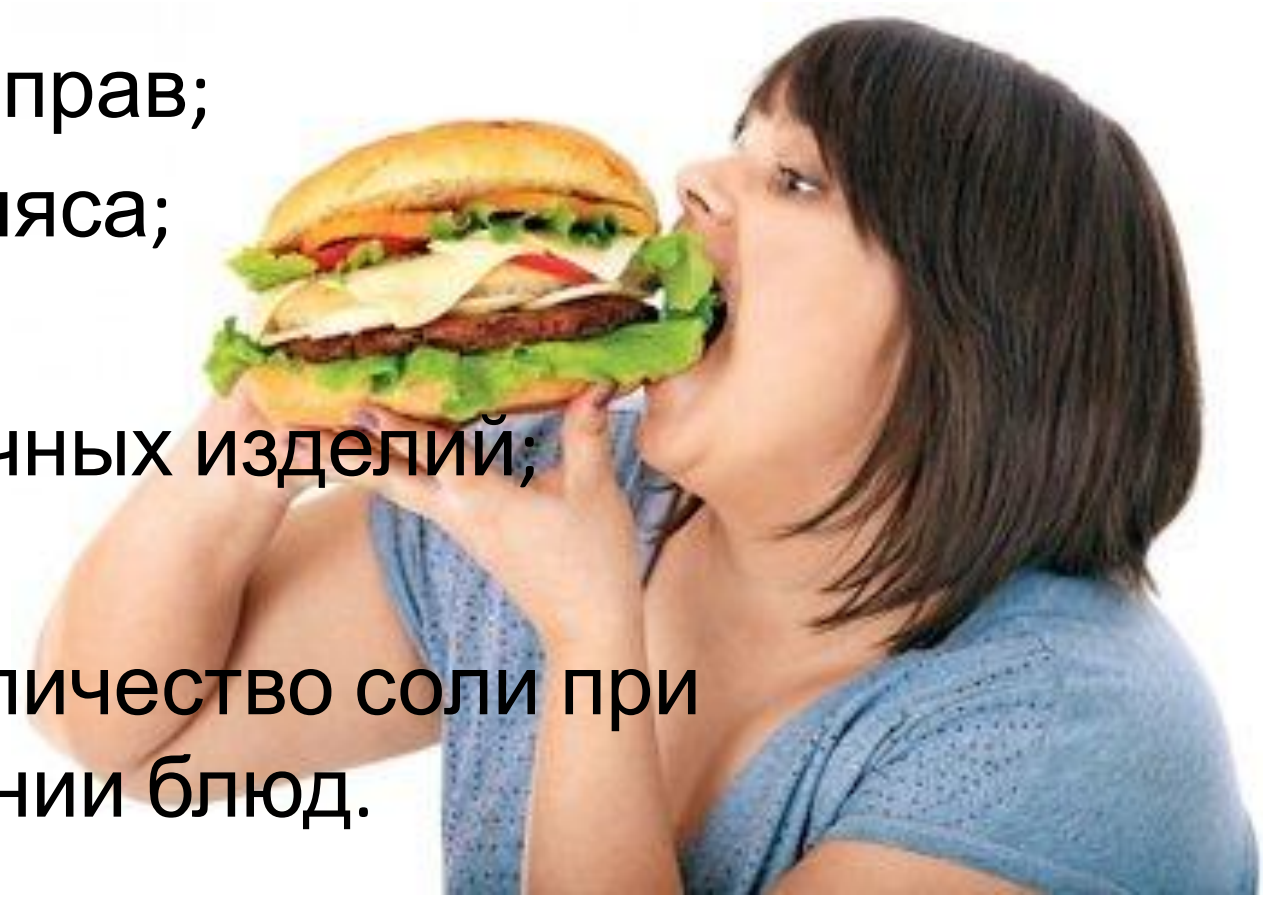
Все дело в том, что после 40 лет в организме женщины замедляются обменные процессы, снижается уровень половых гормонов в крови, а поэтому привычный образ жизни необходимо менять.

- В климактерический период организм женщины расходует меньше энергии, поэтому жир начинает откладываться на внутренних органах, животе, бедрах и ягодицах. Именно жировая ткань берет на себя часть функций угасающих яичников – в ней вырабатываемые надпочечниками андрогены - мужские половые гормоны, превращаются в эстрогены - женские половые гормоны. То есть жир становится неким гормональным «депо» и чем сильнее выражены гормональные нарушения, тем больше жира стремится отложить организм. Задача каждой женщины в период менопаузы снизить риск накопления лишнего жира и избежать запуска процесса ожирения.



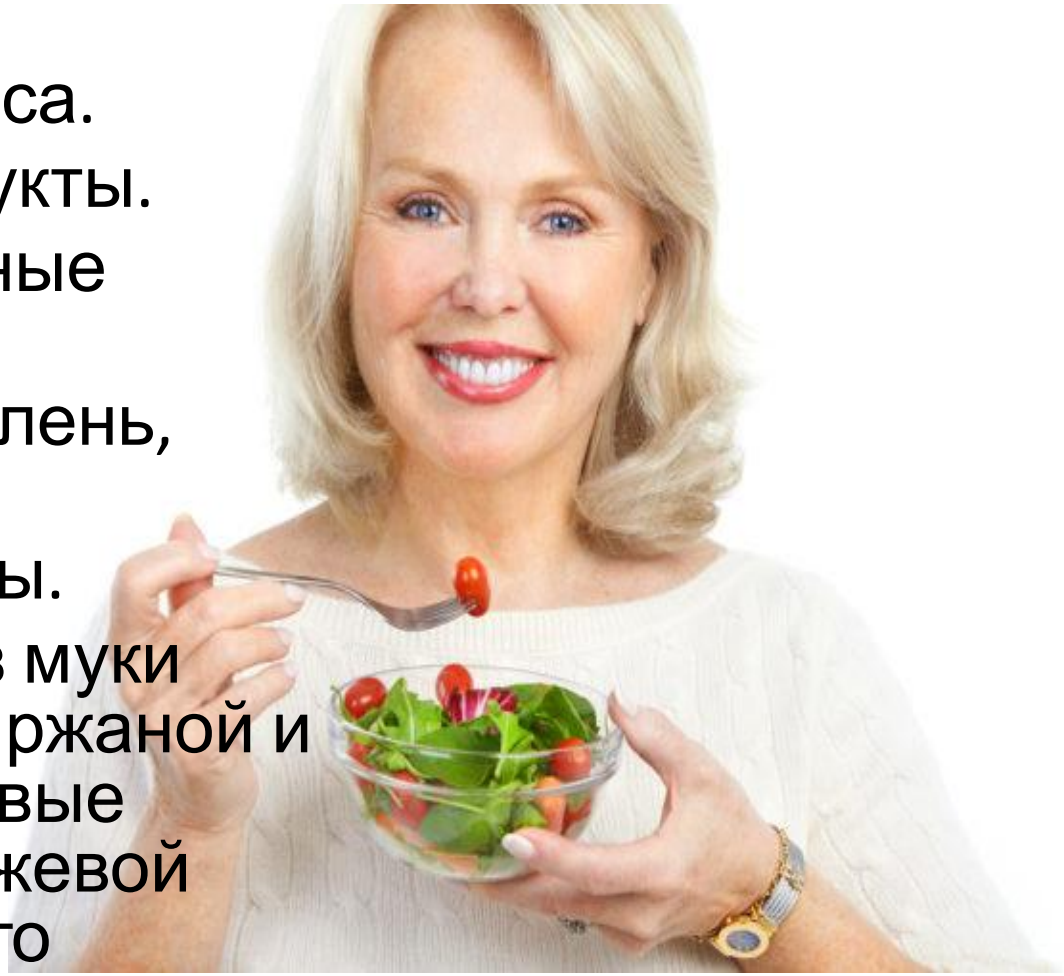
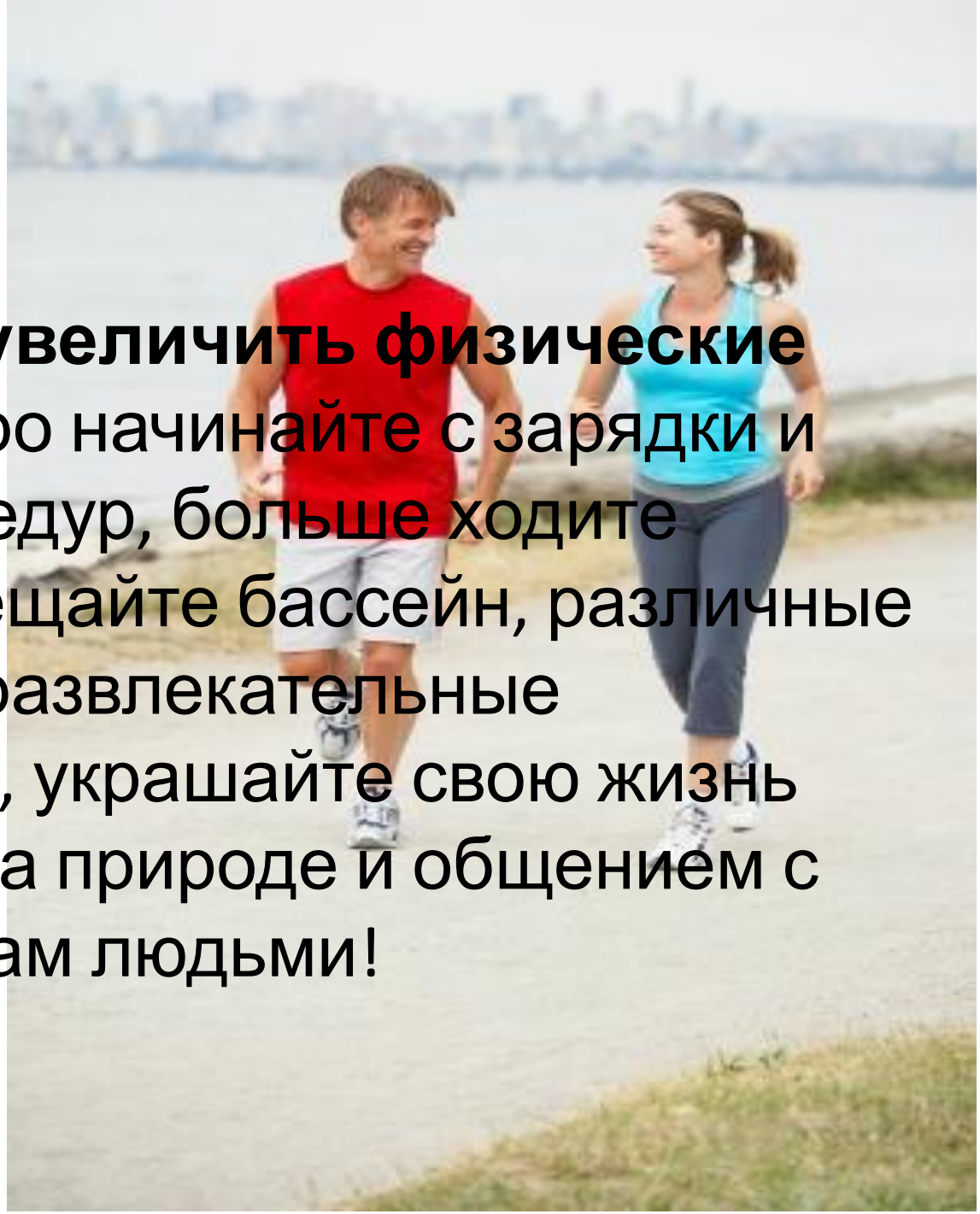
Рекомендации.
От чего следует отказаться?

- Острых приправ;
- Жареного мяса;
- Сахара;
- Хлеба и мучных изделий;
- Шоколада;
- Снизить количество соли при приготовлении блюд.



Рекомендации по питанию

- Постные сорта мяса.
- Рыба и морепродукты.
- Нежирные молочные продукты.
- Свежие овощи, зелень, фрукты.
- Злаковые культуры.
- Замените хлеб из муки высшего сорта на ржаной и с отрубями, зерновые хлебцы, без дрожжевой или из муки грубого помола.



- **Не бойтесь увеличить физические нагрузки**, утро начинайте с зарядки и водных процедур, больше ходите пешком, посещайте бассейн, различные спортивно – развлекательные мероприятия, украшайте свою жизнь прогулками на природе и общением с приятными вам людьми!