

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ КРАСИВОЙ!

**МЕНОПАУЗА?
НЕ ПРОБЛЕМА!**

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СОБЛЮДАТЬ
НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ,
ТО СМОЖЕТЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ
НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ
И В ЭТОТ ПЕРИОД.

ВАШЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ – СЕЙЧАС!

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ ПОДРОБНЕЕ:

01 РАЦИОН: ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

В период менопаузы особенно важно поступление достаточного количества кальция и витамина D для поддержания плотности костной ткани. Кальций можно найти в молочных продуктах и зеленых листовых овощах, а витамин D, прежде всего, в морской рыбе.

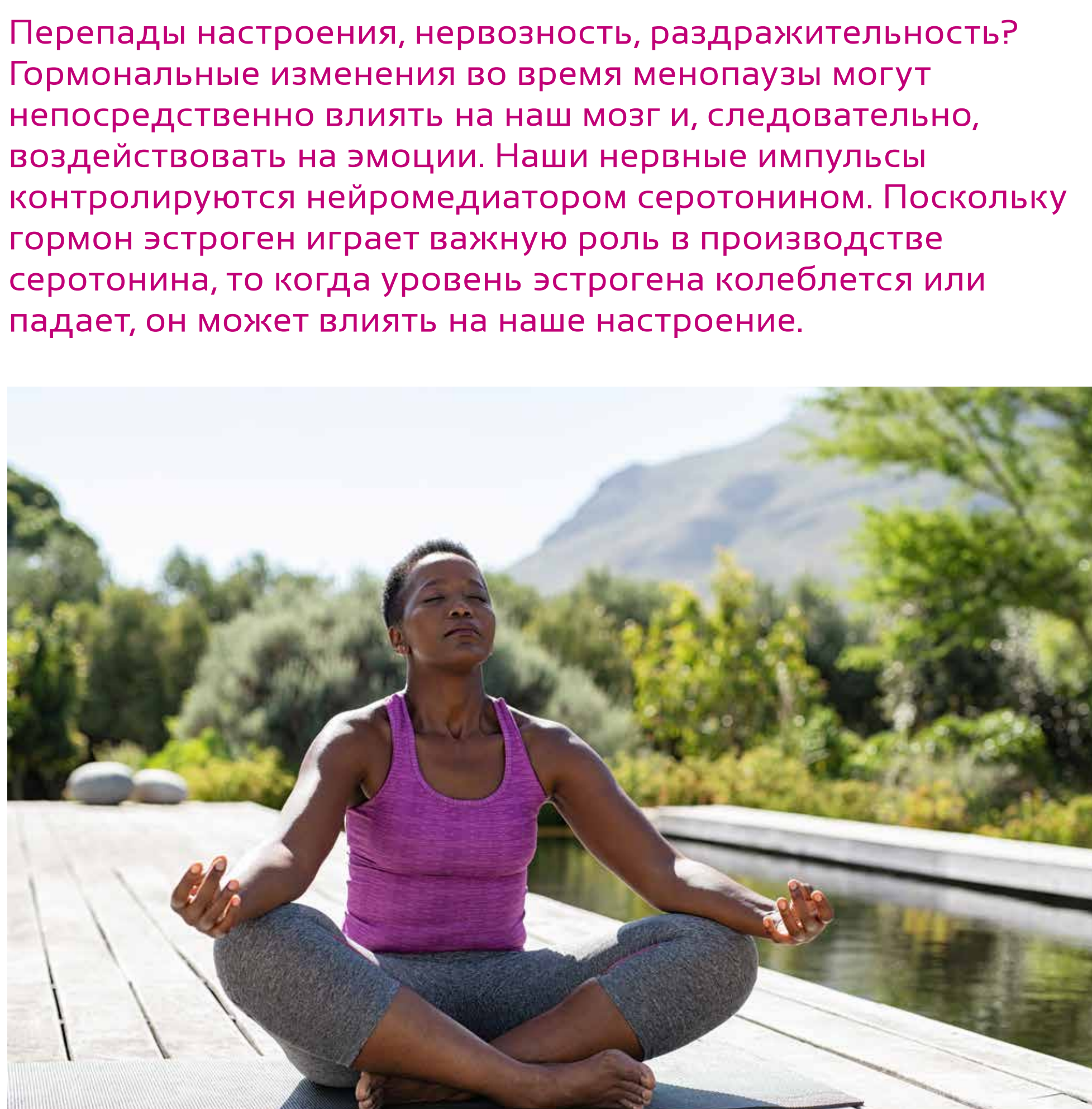


СОВЕТ: РЕГУЛЯРНЫЕ ДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СПОСОБСТВУЮТ СНАБЖЕНИЮ ОРГАНИЗМА ВИТАМИНОМ D!

02 АКТИВНОСТЬ: НЕ ПРЕКРАЩАЕМ ДВИЖЕНИЕ!

Хорошая новость: те, кто ведет подвижный образ жизни, могут свести к минимуму вероятность возникновения приливов жара, нарушений сна или перепадов настроения.

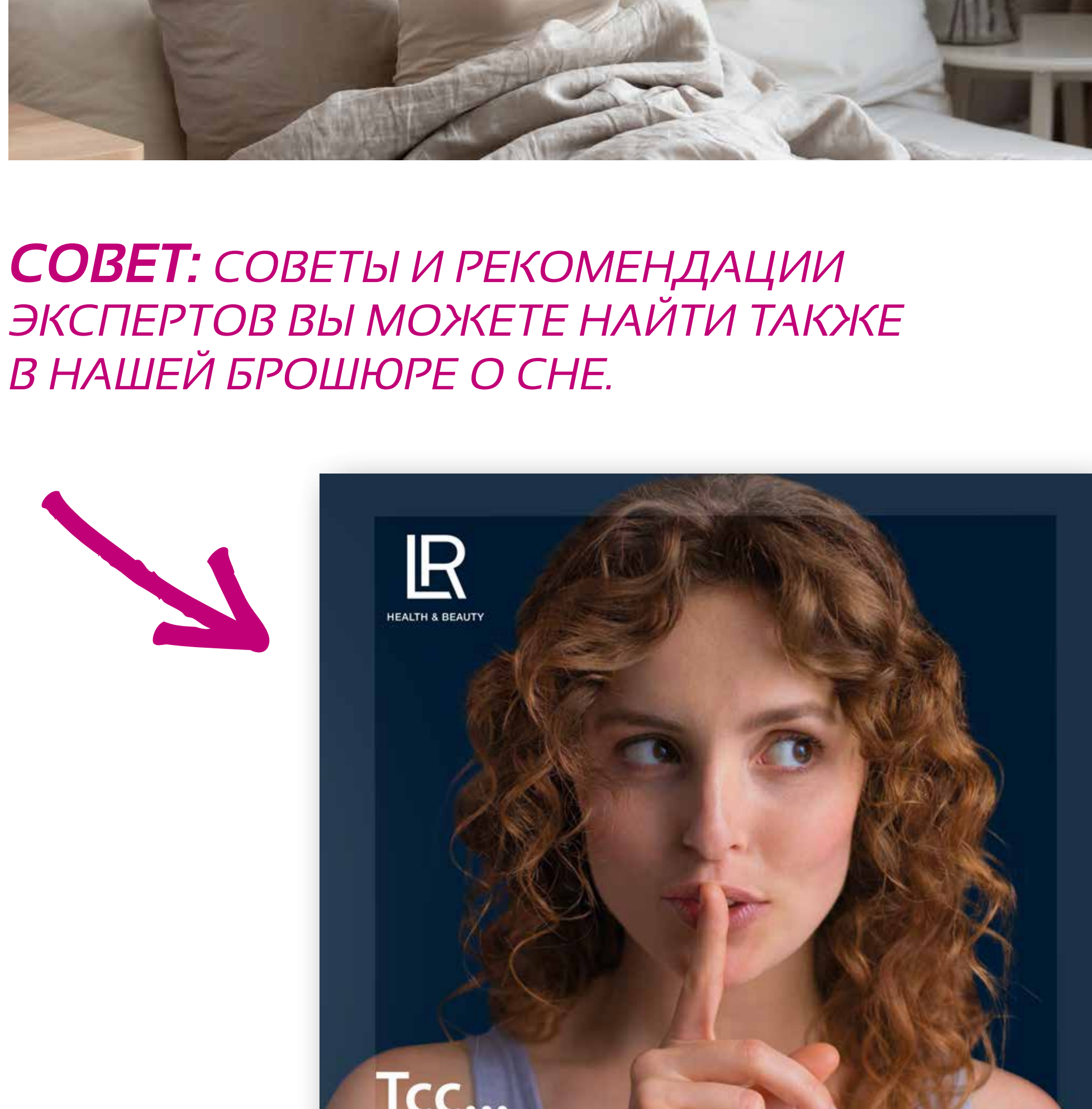
Спорт в целом благотворно влияет на нервную систему, и поддерживает здоровье костной и сосудистой систем. Силовые тренировки не только помогают нарастить мышечную массу, но также могут снизить риск остеопороза во время менопаузы. Фитнес помогает укрепить сердце, психику и суставы.



СОВЕТ: КОГДА ЭТО ВОЗМОЖНО, ОСТАВЬТЕ АВТОМОБИЛЬ, СЯДЬТЕ НА ВЕЛОСИПЕД ИЛИ ИДИТЕ ПЕШКОМ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ПОПРОБУЙТЕ ПЛАВАНИЕ ИЛИ ТАНЦЫ.

03 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС: СОХРАНЯЕМ СПОКОЙСТВИЕ!

Перепады настроения, нервозность, раздражительность? Гормональные изменения во время менопаузы могут непосредственно влиять на наш мозг и, следовательно, воздействовать на эмоции. Наши нервные импульсы контролируются нейромедиатором серотонином. Поскольку гормон эстроген играет важную роль в производстве серотонина, то когда уровень эстрогена колеблется или падает, он может влиять на наше настроение.



СОВЕТ: ПЕРИОДЫ ОТДЫХА ДОЛЖНЫ СТАТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ, НАПРИМЕР, ЙОГА, МЕДИТАЦИЯ, ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ, ЧТЕНИЕ КНИГ, ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ ИЛИ ПРОГУЛКИ. УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ВАШИМ ХОББИ, ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЕЙ!

04 КАЧЕСТВО СНА: ДОБРОЙ НОЧИ!

Приливы жара и повышенное потоотделение не дают многим женщинам спокойно спать в период менопаузы. Обычно «гормон сна» мелатонин контролирует ритм бодрствования и сна. Но гормональные изменения во время менопаузы могут вывести привычный ритм сна из равновесия. Упражнения на расслабление и полезные привычки перед сном помогут вернуть этот баланс.



СОВЕТ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТОВ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ ТАКЖЕ В НАШЕЙ БРОШЮРЕ О СНЕ.



05 СИЛА ПРИРОДЫ: ПОЛУЧИ ПОДДЕРЖКУ!

Многие проявления менопаузы могут быть сглажены благодаря использованию определенных растений. Особенно хорошо зарекомендовал себя красный клевер. Он содержит фитохимические вещества, так называемые «изофлавоны», которые действуют как растительные гормоны, похожие на гормон эстроген. Они могут помочь естественным образом сбалансировать уровень эстрогена, снижающийся во время менопаузы, и уменьшить сопутствующие физические и психологические симптомы.

СОВЕТ: ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ ОБ ЛР ЛАЙФАКТ ФИТО КАПСУЛАХ ДЛЯ ЖЕНЩИН? КАПСУЛЫ СОДЕРЖАТ ИЗОФЛАВОНЫ КРАСНОГО КЛЕВЕРА, А ТАКЖЕ ВИТАМИН D И КАЛЬЦИЙ* ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ.

* Кальций необходим для нормального состояния костей.

MORE QUALITY for your life.*

* Больше качества для вашей жизни.