

МАРАФОН
СТРОЙНОСТИ

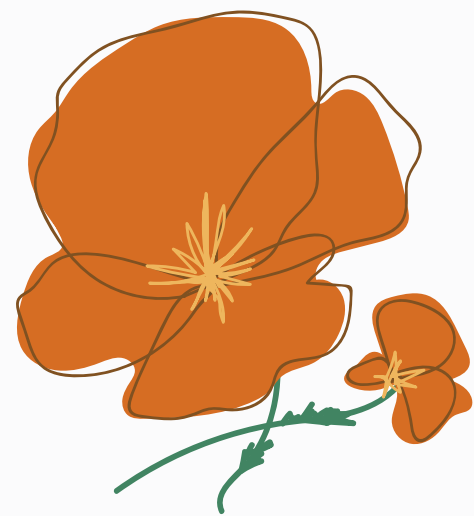


ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ:

Возрастные особенности
женского организма

30-45 лет





Образ жизни и питание

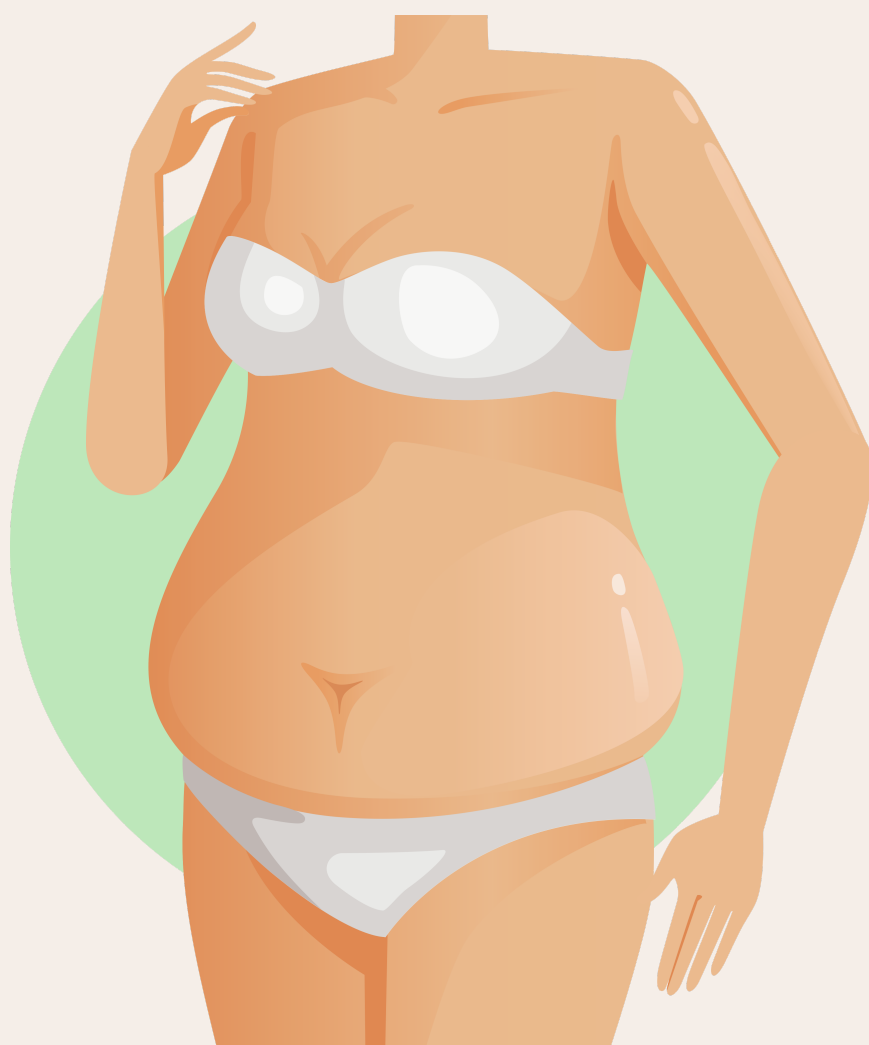
являются основными факторами для поддержания здоровья и оптимального веса в каждой возрастной группе. Эффективное снижение веса, моделирование фигуры и качественная поддержка организма возможны в рамках **мультифакторного подхода** с учетом **возрастных особенностей** и уровня метаболизма.

В организме молодых женщин метаболические процессы достаточно активны, что облегчает задачу борьбы с лишним весом.

В организме женщин более старшего возраста **метаболические процессы замедляются**, могут наблюдаться нарушения обмена углеводов и липидов, что усложняет процесс похудения. **После сорока** ситуация усугубляется за счет неустойчивости **гормонального фона**, вызванной приближением менопаузы, что в сочетании с низкой физической активностью способствует прибавке в весе, снижению уровня энергии и ухудшению самочувствия.

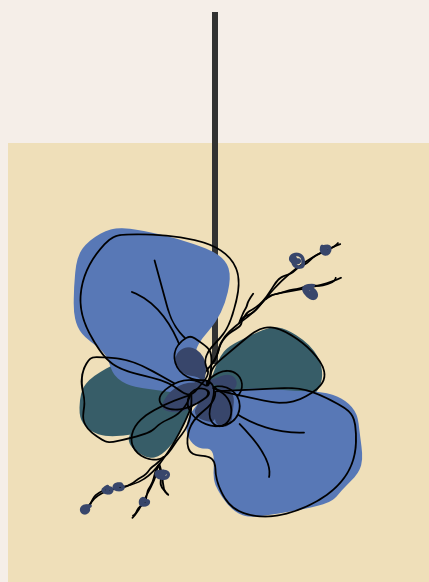
30 лет — тот порог, после которого гормональный фон
начинает меняться,
а обмен веществ начинает замедляться.

*Постепенное снижение синтеза эстрогена
со временем заставляет организм
накапливать жир
по мужскому типу — на животе.*



Каждый год после 30 лет расход энергии в женском организме **сокращается на 1-3%.**

Самое главное правило после тридцати — рацион должен быть сбалансированным по БЖУ и богатым питательными элементами.

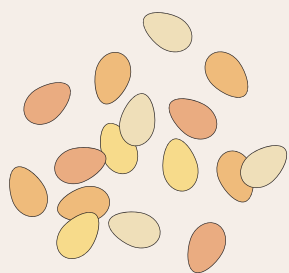


Гормональные изменения повышают потребности в таких питательных веществах:

Кальций – добавляем в рацион миндаль, кунжут, соевые продукты, молочные продукты, если они подходят организму.



миндаль



кунжут



соевые
продукты



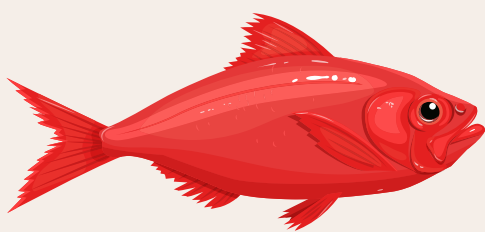
молочные
продукты

Витамины А, D, Е, К – природные антиоксиданты, замедляющие процесс старения клеток. Необходимо регулярно употреблять богатые ими продукты и пищевые добавки.

Магний – необходим для здоровья сердца, поддержания функций репродуктивной системы, нормальной работы нервной системы и тонуса кожи и мышц.

Железо – у женщин детородного возраста потребности в железе выше – 18 мг в сутки, поскольку они теряют его с кровью во время менструальной фазы цикла.

Жирные кислоты Омега-3 – добавляем рыбу жирных сортов (лосось, семга, форель), грецкие орехи, льняное масло, и добавки в виде рыбьего жира. Они улучшают липидный обмен, состояние сосудов, кожи, ногтей и волос.



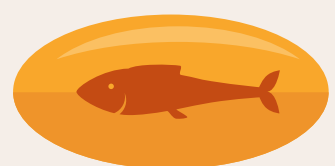
рыба
жирных
сортов



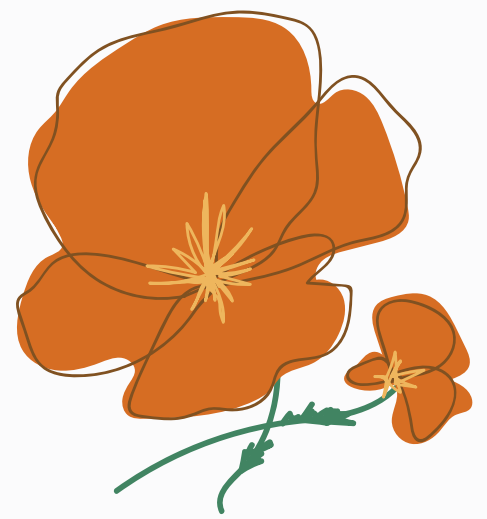
грецкие
орехи



льняное
масло



рыбий жир



Если вам нужно снизить вес,

то ни в коем случае не делайте это с помощью голодания и низкокалорийных диет. Даже если это поможет избавиться от лишних кг, то обязательно **замедлит обмен веществ**, и вернувшись к обычному питанию, вы скорее всего наберете потерянные килограммы, и даже больше.

Кроме того, важнейшими факторами успеха для поддержания здоровья и веса являются следующие принципы сбалансированного питания:

- водно-солевой баланс,
- потребление достаточного количества клетчатки,
- режим дня,
- здоровый сон.

Тем не менее, сбросить лишний вес, не навредив здоровью, а наоборот, укрепив его, совершенно реально. И лучше всего это сделать с помощью Консультанта по Питанию.

МАРАФОН СТРОЙНОСТИ



Определить ваши **личные потребности** в воде, клетчатке, белках, жирах и углеводах, а также **составить персональный план питания** и контроля веса вам поможет Консультант по Питанию.

Назначьте встречу с Консультантом по Питанию, чтобы получить индивидуальный план питания и включиться в Марафон Стройности.



*Оксана, 38 лет, - 23 кг
в Марафоне Стройности*