

PERIMENOPAUZĖS RUTINA

10 DALYKŲ, KURIUOS DARAU
KIEKVIENĄ DIENĄ, KAD BŪČIAU
ENERGINGA, GEROS NUOTAIKOS IR
PALAIKYČIAU SVEIKĄ SVORĮ

Rūta Paulauskienė

AGE BRAVE.

ATRASK KASDIENIUS MANO
PERIMENOPAUZĖS RITUALUS



Esu Rūta I AGE BRAVE., moters sveikatos menopauzėje mentorė. Mano misija - skleisti šiuolaikinį holistinį požiūrį į menopauzę ir įgalinti moteris tapti aktyviomis savo sveikatos advokatėmis. Tikiu, kad menopauzė - tai galimybių metas geriau pažinti savo kūną, sąmoningiau rūpintis savo gerove ir paversti šį gyvenimo etapą pozityvia patirtimi.

Šiandien su Jumis dalinuosi savo ritualais, kurie kasdien mane užpildo energija, gerina nuotaiką ir padeda išlaikyti sveiką svorį. Ir dar daugiau!

Šiandien mes kartu keičiame perimenopauzės žaidimo taisykles ir tariame sudie pilvo pūtimui, nuovargiui bei nepasitikėjimui savo kūnu!

Jei galiu aš, tai galite ir Jūs!

be Brave.

PERIMENOPAUZĖS RITUALŲ SĄRAŠAS

01

Pabudusi išgerkite 350 ml filtruoto vandens, įberkite žiupsnelį jūros druskos (aš naudoju Himalajų druską) ir 1/2 citrinos sulčių. Ir būtinai kasdien išgerkite minimum 2l filtruoto vandens!

02

Nežiūrėkite į telefoną iš karto pabudusi, o ramiai 10 – 15 min. pasimankštinkite ar giliai pakvėpuokite, eikite pasivaikščioti su augintiniu.

03

Pusryčius valgykite praėjus 1.5 – 2 val. po pabudimo. Tegul jie būna sotūs – įtraukite baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų. Mano mėgstamiausi – 2 virti kiaušiniai su avokadu/ laišos skrebučiu ir baltyminis skaidulų kokteilis. Kava be pieno ir cukraus, ir tik 1 puodelis per dieną!

04

Susiplanuokite dieną – pirmenybę teikite 3 svarbiausioms dienos užduotims. Turėdamos begalinį darbų sąrašą jausite stresą, o mums nereikia jo „dovanojamų“ simptomų. Šiuo etapu posakis – „mažiau yra daugiau“, yra be galo svarbus.

05

Kasdien eikite pasivaikščioti, net jei tai trunka tik 15 min., jokių pasiteisinimų. Taip pat įtraukite 30 – 40 min jėgos treniruotes 2 – 3 kartus per savaitę. Mums reikia stiprinti raumenis!

06

Rūpinkitės savo žarnyno sveikata – kasdien suvartokite 25 – 30 g skaidulų – iškart pagerės virškinimas!

07

Pietus valgykite praėjus 3 – 4 valandoms po pusryčių. Įsitinkite, kad lėkštėje yra baltymų, sveikųjų riebalų ir angliavandenių bei skaidulų derinys. Dėmesio! Nepraleiskite valgymų – negalima jausti alkio! Jei jaučiate alkį, po pietų suvalgykite baltymų pripildytą užkandį (baltymų kokteilį ar alyvuoges su feta).

08

Stenkitės valgyti subalansuotą vakarienę iki 19 val. ir išeikite pasivaikščioti (puikiai subalansuosite cukraus kiekį kraujyje po vakarienės).

09

Paslėpkite telefoną likus 2 val iki miego, geriau skirkite laiko knygai, meditacijai ar kitiems mėgstamiems ramybės ritualams. Kokybiškas miegas yra prioritetas, todėl siūlau išmiegoti 7 – 8 valandas.

10

Papildykite savo sveikatingumo rutiną Magnio, Omega-3, Vitamino D, B ir Cinko papildais, nes jie yra „perimenopauzės“ geros savijautos sargai.



Kas toliau?

Atsispausdinkite šį PERIMENOPAUZĖS RITUALŲ sąrašą ir kiekvieną dieną stenkitės įtraukti bent po vieną į savo rutiną – pamatysite kaip pasikeis Jūsų savijauta!

Plėskite savo akiratį, domėkitės, kaip sau padėti perimenopauzėje.

Perimenopauzės simptomams lengvinti padėjau atrinkti prekes, kad Jums pasirinkimas būtų paprastesnis. Pasinaudokite **AGEBRAVE15** kodu jau dabar.

Užsisakykite WELLPERT naujienlaiškį ir sekite naujienas.

Informacija: ši atmintinė yra skirta tik švietimo ir informaciniam tikslams. Aptarkite konkrečius simptomus ir gydymą su savo sveikatos specialistu.



[Instagram](#)



www.wellpert.lt