

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W MENOPAUZIE

Talerz Zdrowego Żywienia



- ½ warzywa i owoce, minimum 400 g dziennie, porcja ½ warzywa i ½ owoce
- ½ produkty pełnoziarniste
- ½ źródła białka

Wybieraj częściej



warzywa,
owoce



pełnoziarniste
produkty



nasiona
roślin
strączkowych



ryby



fermentowane
produkty
mleczne



orzechy,
nasiona
i oliwa z
oliwek

Pamiętaj o



- regularnych posiłkach co 3–4 godziny
- 2 porcjach naturalnych fermentowanych produktów mlecznych dziennie
- 1,5–2 l płynów dziennie
- ograniczenia soli do 5 g dziennie
- źródłach fitoestrogenów takich jak soja i tofu
- folianach z zielonych warzyw i strączków oraz witaminie D zgodnie z indywidualnymi potrzebami

OGRANICZ



czerwone
mięso i
przetwory
mleczne



tłuste
mięso



pełnotłusty
nabiał
i maśło



napoje
słodzone



alkohol



palenie
tytoniu

RUCH I REGENERACJA



- minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo
- ćwiczenia wzmacniające i równoważne
- sen 7–8 godzin oraz regularne pory snu



SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ



przy chorobach przewlekłych, osteopatii, problemach ze stawami, długotrwałych problemach ze snem lub przed doбором suplementacji witaminy D.

MATERIAŁ EDUKACYJNY

Indywidualne zalecenia żywieniowe i suplementację skonsultuj z lekarzem lub dietetykiem.