

## Специально для женщин: эстрогены и вес

Дорогие участники командного первенства *#ЖивиЛегчеСоц!*

Многие поэты сравнивают женщину с прекрасным цветком. Действительно, мы – как цветы: рождаемся, цветем, благоухаем, затем увядаем и в конце умираем.

Период увядания наступает в жизни каждой женщины примерно после 40-45 лет. Происходит мощная гормональная перестройка, которая сказывается на весе, внешнем виде и самочувствии.

Как же замедлить процесс увядания? Давайте разберемся!

Эстрогены – группа женских половых гормонов, которые отвечают за репродуктивную функцию. Они делают женщину привлекательной для противоположного пола.

На самом деле эстрогены – это группа гормонов, состоящая из: эстрона, эстрадиола и эстриола. В репродуктивный период – период расцвета преобладает эстрадиол. Он поддерживает молодость, защищает мозг, сосуды, сердце и кости, защищает кожу от старения и предотвращает увеличение веса. Исследователи установили, что эстрадиол подавляет аппетит тем же способом, что и лептин (вспоминаем **модуль 29**, лептин – это гормон сытости). В период менопаузы – увядания преобладает гормон эстрон, который продуцируется при снижении активности яичников и непосредственно влияет на ожирение у женщин.

Как часто от женщин мы слышим, что я питаюсь как обычно и двигаюсь как всегда, а вес почему-то все растет и растет! А вот это как раз и связано с гормональной перестройкой, понижением эстрадиола. Как только нарушается работа репродуктивной системы, наладить гормональный фон организм пытается путем выработки необходимых гормонов из жировой ткани. Чтобы постоянно иметь материал для работы, жировые клетки начинают скапливаться в несколько раз быстрее, даже при условии правильного питания и привычных физических нагрузок.

Поэтому до 40 лет мы можем позволять себе есть что угодно, мало двигаться, не следить за режимом двигательной активности и при этом прекрасно себя чувствовать и шикарно выглядеть. После 40 лет чудеса заканчиваются – диеты не дают результатов, аппетит растет, вес увеличивается, болячки липнут одна за другой!

## ПОЭТОМУ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ПЕРЕСТРОЙКИ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ, ОЧЕНЬ ВАЖНО ВОВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ!

Повторяю это много раз, универсальной таблетки от старости или от ожирения не существует. Надо просто понять, если мы хотим замедлить процесс старения, то первое с чего нужно начинать это – сбалансировать рацион питания, а также:

- ✓ Контролировать калорийность рациона (как это делать вспомните **модуль 3** – Формула похудения);
- ✓ Соблюдать баланс белков, жиров и углеводов;
- ✓ Разнообразить продукты питания;
- ✓ Употреблять достаточное количество клетчатки или пищевых волокон (вспоминаем **модуль 31**);
- ✓ Соблюдать режим сна и питания;
- ✓ Больше двигаться;
- ✓ Употреблять продукты, богатые фитоэстрогенами.

Много фитоэстрогенов содержится в льняном семени - 99,9 % и кунжуте. К другим источникам фитоэстрогенов (лигнанов) относятся зерновые: рожь, пшеница, овёс, ячмень, овощи из семейства крестоцветных: брюссельская, цветная капуста и ..... красное вино (! но тут главное, не перебрать дозу....). Однако наибольшее их содержание встречается именно в кунжуте и льне.

Вот и весь секрет, и многие из тех женщин, кто, следуя нашим советам, начинает заниматься правильным рациональным питанием, уже в течение первого месяца отмечают улучшение кожи лица, работы кишечника, уменьшение отеков, прилив сил и энергии.

### Продукты, содержащие фитоэстрогены



Бобовые продукты



Овощи



Соевые продукты



Злаковые



Растительные масла



Сыр с плесенью