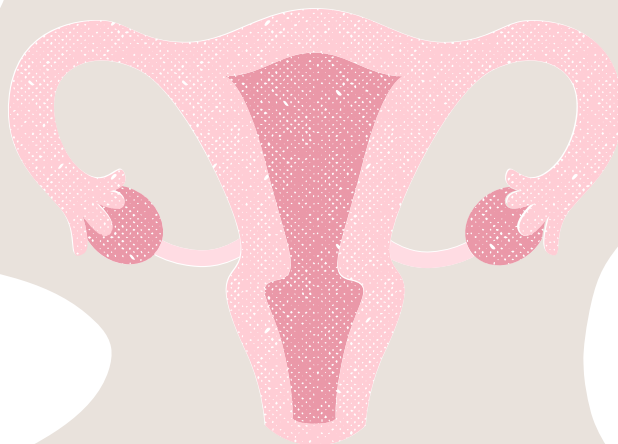
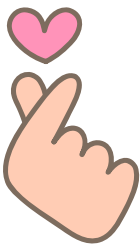


Мини-гайд

Гармония тела: Питание и поддержка женского здоровья

«Забываясь о своем здоровье, вы заботитесь о своем будущем.»



Женский организм уникален и подвержен влиянию различных факторов, включая гормоны. Питание может играть ключевую роль в поддержании здоровья и самочувствия в разные фазы менструального цикла. В этом гайде я расскажу тебе, как гормональные изменения могут влиять на потребности в питательных веществах и дам рекомендации по питанию на разных этапах цикла.

Фазы менструального цикла

Менструация (1-5 день)
20.8%

Фолликулярная фаза (6-14 день)
20.8%

Овуляция (14 день)
4.2%

Лютеиновая фаза (15-28 день)
54.2%

1. Менструальная фаза (1-5 день)

Физиологические изменения: Начало цикла характеризуется потерей крови и снижением уровней эстрогена и прогестерона. Это может привести к утомлению и изменениям настроения.

Рекомендации по питанию:

- Увеличьте потребление продуктов содержащих железо, чтобы предотвратить анемию (красное мясо, бобовые, зелень).
- Употребляйте продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, ягоды), чтобы улучшить усвоение железа.
- Добавьте в рацион продукты с омега-3 (лосось, семена чиа), чтобы снизить воспаление и облегчить менструальные боли.

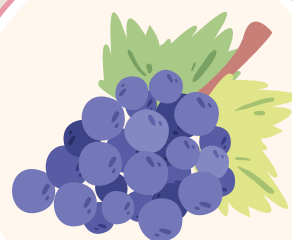
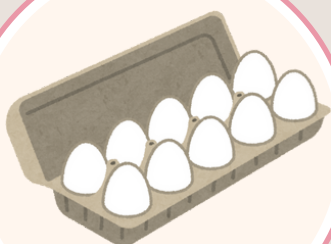


2. Фолликулярная фаза (дни 6-14)

Физиологические изменения: Уровни эстрогена начинают расти. Это время повышенной энергии и хорошего самочувствия.

Рекомендации по питанию:

- Увеличьте потребление белка: старайтесь добавлять белковые продукты (курица, рыба, яйца) для поддержки мышечной массы.
- Включайте больше фруктов и овощей, богатых антиоксидантами, чтобы поддерживать уровень энергии и общее здоровье.
- Следите за водным балансом — увлажнение в этой фазе особенно важно для хорошего самочувствия.

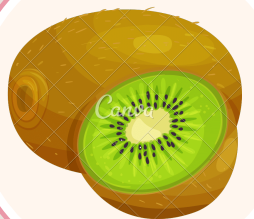


3. Овуляторная фаза (день 14)

Физиологические изменения: Наивысший уровень эстрогена, что может повысить уровень либидо и энергии.

Рекомендации по питанию:

- Поддерживайте сбалансированное питание, включая сложные углеводы (цельнозерновые продукты, киноа), чтобы поддерживать стабильный уровень энергии.
- Не забывайте про клетчатку: овсянка, бобовые и семена помогут поддерживать здоровье кишечника.

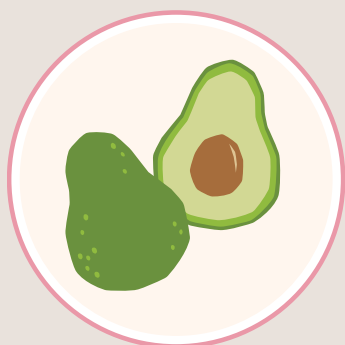


4. Лютеиновая фаза (дни 15-28)

Физиологические изменения: Уровень прогестерона увеличивается, что может вызывать предменструальный синдром (ПМС) — отечность, изменения настроения и усталость.

Рекомендации по питанию:

- Увеличьте потребление магния (орехи, семена, темный шоколад) для уменьшения симптомов ПМС и улучшения настроения.
- Старайтесь уменьшать потребление кофеина и сахара, так как они могут усугублять колебания настроения и вызывать усталость.
- Добавьте продукты, богатые клетчаткой, чтобы поддерживать здоровье пищеварения и уменьшить вздутие.



Заключение

В этом гайде я хотела рассказать тебе, насколько важна поддержка женского здоровья через правильное питание. Осознание потребностей собственного тела в разные фазы цикла поможет оптимизировать рацион и улучшить общее самочувствие.

Этот гайд является ознакомительным и если у тебя есть хронические заболевания или особенности здоровья, важно обратиться к врачу для получения персонализированных рекомендаций.

Спасибо, за заботу о своем здоровье и стремление к самопознанию!

С любовью, твой нутрициолог,
Екатерина Малахова

