

A fons amb LA MENOPAUSA



Parlem sense tabús, trencant el silenci amb solucions reals

Des de fa més de cent anys, el nostre objectiu és clar: oferir solucions que facin més fàcil la vida dels nostres clients.

Innovem en els conceptes de botiga per adaptar-nos als nous estils de vida. Ens assegurem que els nostres plats preparats (Moments Deliciosos) siguin nutritius, saludables i sostenibles.

Implementem serveis específics per al públic de cada establiment... i molt més.

Volem oferir a totes les dones un espai on consultar informació veraç i fiable sobre la millor alimentació, exercicis adequats i cures per facilitar aquesta etapa.

Parlem de tot de manera clara i sense tabús, però sobretot, volem escoltar-vos. Per això hem creat aquest projecte global, on oferim tota mena de canals d'informació:

Newsletters mensuals: Cada mes abordem temes d'interès com símptomes, alimentació, exercici, cures de la pell...

Senyalització a botiga: Trobaràs els productes més beneficiosos identificats amb la imatge d'aquest projecte, així com els plats de Moments Deliciosos.

Categoria a llobetonline.cat: Si prefereixes comprar en línia,

trobaràs tots els productes destacats a la nostra web.

Xerrades temàtiques: Organitzarem xerrades a les nostres àrees d'influència per tractar els temes que més us preocupen.

Blog i Xarxes Socials: Publicacions periòdiques als nostres espais digitals perquè no et perdis res.

Aquest projecte compta amb un equip multidisciplinari de professionals que anirem presentant, com ginecòlegs, entrenadors, nutricionistes, perurquers i esteticistes, perquè coneguis qui t'està parlant.

Avui fem història en el món de les botigues d'alimentació amb tu i per a totes les dones en aquesta etapa.

Benvingudes!

*El 80% del nostre personal i més del 60% de la nostra clientela són dones. Per això, havíem de ser **els primers a visibilitzar la MENOPAUSA.***

QUÈ ÉS LA MENOPAUSA I COM PORTAR-LA

Igual que molts altres temes relacionats amb el cos de la dona, la menopausa és una qüestió incòmoda. Sembla que com deixes de ser capaç de concebre ets menys dona, passes a la "reserva", i res més lluny de la realitat, només és una altra etapa més de la vida. Però comencem pel principi.



QUÈ ÉS LA MENOPAUSA?

La menopausa es defineix com: "Cessament natural i permanent de la menstruació". Dit així, sembla que no hauria de suposar un problema, perquè és una cosa "natural" no? El que ningú compte, és que darrere d'aquesta definició s'amaguen multitud de símptomes que comencen molt abans que la menstruació desaparegui. Aquest és el període que els ginecòlegs de-

fineixen com **PERIMENOPAUSA**. Encara tens la regla i tots els seus símptomes, però deixa de ser regular i comences a notar que al teu cos li passen coses que no t'havien passat abans.

SÍMPTOMES. A més de la pèrdua de regularitat en les menstruacions, hi ha molts altres símptomes associats a aquesta etapa de la vida:

Fogots:

Són els més coneguts i apareixen en qualsevol moment, provocant sensació semblant

a quan puja la febre i sudoració.

Problemes d'insomni:

Microdespertars, son lleuger, insomni... això fa que t'aixequis cansada i no ressuscitis la resta del dia.

Suors nocturnes: Et despertes suosa i no saps per què???... ara ja ho saps

Cansament:

Encara que dormis bé, notes que et costa tirar de tu i arribes al final del dia amb les bateries al mínim.

Canvis a l'estat d'ànim:

De sobte les coses t'afecten d'un mode desmesurat. Rius a riallades per una ximpleria o plores com una magdalena perquè s'ha acabat el paper higiènic.

Augment de pes i metabolisme lent:

No varies la teva manera de menjar, però el teu cos comença a acumular greix en llocs nous i les teves digestions es tornen més lentes i pesades, sentint-te inflada i amb gasos, encara que mengis coses més lleugeres.

Augment del colesterol:

Molt d'ull amb això. És important fer-se revisions periòdiques per assegurar-nos que està controlat. Fins i tot sense un historial previ, pot pujar en aquesta etapa.

Afinament del cabell i pell seca:

Notes que necessites hidratar-te més del normal i que el cabell perd força.

Pèrdua de volum en els pits:

És com deixar un globus inflat i veure com va perdent volum.

Sequedat vaginal:

Què dir... l'enunciat ja ho explica tot.

Si has arribat fins aquí, no t'espantis. Ni passa tot alhora, ni té per què passar res.

Això és com la mateixa menstruació, cada dona la viu d'un mode diferent. Per sort avui dia existeixen multitud d'opcions per a suportar tots aquests símptomes.

COM PORTAR-LA

Agafa el control

El primer és una actitud positiva. No deixis que el malestar o els canvis d'humor guanyin la partida. Si estàs bé mentalment, tota la resta serà molt més senzill de portar.

A les farmàcies podem trobar compostos per a equilibrar aquests desajustaments hormonals, diferents per a cada símptoma. No són la panacea universal, però ajuden.

Si no vols dependre exclusivament de la medicació, aquí van alguns consells que faran més suportable aquesta etapa.

Exercici

És bo en qualsevol etapa de la vida, però en aquesta molt més. Manté la massa muscular, i t'ajudarà a bregar amb el cansament, la inflamació, la pèrdua de volum en els teus pits i els problemes d'insomni. No es tracta d'entrenar per a les olimpíades, només busca una activitat divertida i procura ser constant; nedar, ioga, senderisme, bici, pilates... tu tries. És molt recomanable l'exercici de força, per a contrarestar la pèrdua de massa muscular.

Alimentació

Si abans era important reduir el consum de greixos, ha arribat el moment de posar-se seriosos. Encara quan els teus nivells de colesterol siguin normals, pot passar que es disparin sense previ avís. Deixa de costat els fregits, carns vermelles, embotits...

L'omega-3 és el teu aliat: peixos blaus i blancs, advocats, nous...

Calci, contra l'osteoporosi: logurts, llet, formatges... però ull, desnatats per a controlar l'augment de pes.

Fitoestrògens, més prop del que creus: Ajuden a alleujar els símptomes principals: la sudoració nocturna, canvis d'humor i els fogots. Els trobaràs en multitud de productes com: espinacs, cabdell, bròcoli, ceba, té verd i negre, llegums, fruits secs... A properes newsletters en parlarem més en profunditat.

Diverteix-te provant sabors nous amb receptes sanes i evita fer excessos al menjar, així potenciaràs els efectes dels productes, mentre t'habitues a una alimentació més saludable.



*Aquest article és només el punt de partida. Cada mes, aprofundirem en algun aspecte d'aquesta etapa vital, i d'altres temes d'interès com l'ansietat, el consum de sucre o les malalties masculines. Comparteix **Llobet Benestar** i compartiràs salut.*

Packs Benestar

Fins al
15/11/24

PACK VERMELL

5'56€
Abans 7'56€

Llentia pardina
Avellanes crues
Sardina en oli
d'oliva



PACK VERD

8'99€
Abans 11'32€

Beguda de soja
Pèsols extrafins
Festucs torrats
Té verd



Troba el teu establiment
de Grup Llobet més pròxim:
Supermercats Llobet
Llobet express
Llobet 1923
Llobet 1923 express
Ca l'Arpellot.

Els millors productes per
aquesta etapa, a un clic
de distància a www.llobetonline.cat

