

Ограничьте употребление сладких напитков. Замените калорийные газированные напитки, подслащённые чаи и энергетические напитки водой, травяными чаями или газированной водой с добавлением цитрусовых. В период менопаузы организм не перерабатывает углеводы должным образом. Поэтому так легко набрать вес при употреблении сладких напитков.

Добавьте в программу тренировок упражнения с сопротивлением. Это позволит нарастить мышечную массу. Исследования показывают, что это может ускорить обмен веществ, помогая вам сжигать больше калорий даже в состоянии покоя.

Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В обзоре 2022 года, опубликованном в журнале Food Science & Nutrition, был сделан вывод, что цельнозерновые продукты могут помочь стабилизировать уровень сахара в крови и дольше сохранять ощущение сытости. Всё потому, что перевариваются они медленнее.

Высыпайтесь. Недостаток сна связан с увеличением веса, повышенным риском возникновения ожирения, снижением метаболизма и риском развития хронических заболеваний.

Снизьте уровень стресса. Хронический стресс повышает уровень кортизола. Это может способствовать увеличению веса, особенно в области живота.

Увеличьте свой NEAT. Он представляет собой термогенез активности без упражнений и включает все калории, которые вы сжигаете в ходе повседневной деятельности, за исключением физических упражнений. Это может быть ходьба, движение, выполнение работы по дому. Исследования показали, что увеличение количества NEAT может значительно увеличить ежедневный расход калорий.

Увеличьте потребление белка. Это вещество нужно для поддержания мышечной массы, которая с возрастом уменьшается и во время менопаузы. Также организм потребляет больше энергии и сжигает больше килокалорий, когда переваривает белок. Старайтесь в каждый приём пищи включать источник белка.

Ешьте больше клетчатки. Клетчатка способствует здоровью пищеварительной системы и помогает хорошо насытиться. В результате снижается вероятность, что вы будете переедать или бездумно перекусывать.

Ограничьте употребление алкоголя. Употребляйте спиртное в умеренных количествах либо по особым случаям. Алкоголь может способствовать увеличению веса из-за его

высокой калорийности.

Соблюдайте график приёма пищи. У вас должны быть три сбалансированных приёма пищи и один или два полезных перекуса в день. Регулярное питание помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что может быть полезно во время менопаузы, когда гормональные изменения влияют на обмен веществ и аппетит.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.